

TÂCHES			
Boris	WC	Vaisselle	Inspection
oclet	Lucas	Lem	Lucas
tania	Lucas	Sojona	?
Matt	Loruis	?	Caro
Lucas	Sajona	oclet	Loruis
Lem	Caro	Matt	Tania
Lem	Caro	TOTI	oclet
Caro	Sojona	Matt	Matt



# Recueil de recettes

**Merci à nos partenaires**



**JOINS-TOI À EUX ET  
PARTAGE-NOUS TES  
RECETTES.**

**NOUS LES INTÉGRERONS À  
CE RECUEIL.**



# Au menu :

<b>Les soupes</b> .....	<b>5</b>
Potiron et lait de coco	6
Poireaux et lardons	7
Vermicelles	8
Cresson	9
<b>Les plats principaux</b> .....	<b>10</b>
Hachis parmentier	11
Spaghetti à la bolognaise	12
Chili Con Carne	13
Riz poulet curry	14
Couscous poulet merguez	15
Croziflette	16
Salade liégeoise	17
<b>Les plats végétariens</b> .....	<b>18</b>
Chili sin carne	19
Gratin de pâtes aux légumes	20
Risotto aux légumes	21
Ramen aux légumes	22
Pâtes au pesto de fanes de radis et courgettes	23
<b>Les snacks et encas salés</b> .....	<b>24</b>
Tortilla de patate douce à la courgette	25
Houmous	26

# Au menu :

Cake salé	27
Camembert braisé	28
Salade de pâtes froides à l'italienne	29
Quiche saumon-brocoli	30
<b>Les desserts &amp; goûters</b> .....	<b>31</b>
Cake bananes et chocolat	32
Cookies	33
Pancakes aux bananes	34
Quatre-quarts aux pommes	35
Mousse au chocolat	36
Tiramisu	37

## Légende:

-  Végétarien
-  Sans sucre
-  Sans gluten
-  Sans lactose



# Les soupes



# Soupe au potiron et lait de coco



20

## INGRÉDIENTS

- 1 potiron
- 2 l de lait de coco
- 5 bouillons de volaille
- 5 pincées de curry
- Sel et Poivre
- Ciboulette

## PRÉPARATION

1. Epluchez et découpez le potiron en morceaux.
2. Mettez les cubes de potiron dans une cocotte et recouvrez d'eau.
3. Portez l'eau à ébullition, puis laissez mijoter à feu doux pendant 30 minutes.
4. Egouttez les cubes de potiron.
5. Faites dissoudre les cubes de bouillon dans une casserole avec un peu d'eau bouillante.
6. Versez le lait de coco et le bouillon dans la cocotte avec les cubes de potiron puis mixez jusqu'à obtention d'un velouté. Salez et poivrez.
7. Laissez cuire à feu doux environ 10 minutes.
8. Ajoutez le curry.
9. Servez bien chaud avec un peu de ciboulette ciselée.



# Soupe aux poireaux et lardons



20

## INGRÉDIENTS

- 15 poireaux
- 10 oignons
- 15 pommes de terre
- 1 kg de lardons
- 100g de beurre
- 5 cubes de bouillon de volaille
- 5 bouquets garnis
- Fines herbes
- Sel et poivre
- Optionnel : croutons de pain

## PRÉPARATION

1. Lavez les pommes de terre et les poireaux.
2. Pelez les pommes de terre et découpez-les grossièrement en dés.
3. Coupez les poireaux en fines lanières.
4. Epluchez et hachez les oignons.
5. Faites fondre le beurre et ajoutez les oignons hachés, les pommes de terre, les bouquets garnis et les cubes de bouillon.
6. Hydratez avec 1l d'eau et laissez mijoter pendant 20 min.
7. Pendant ce temps, faites rissoler les lardons dans une poêle.
8. Ajoutez les lanières de poireaux.
9. Couvrez et poursuivez la cuisson pendant 10 min.
10. Retirez les bouquets garnis et mixez le reste.
11. Ajoutez les lardons.
12. Assaisonnez selon les goûts.
13. Servez avec quelques croutons de pain.



# Soupe aux vermicelles



20

## INGRÉDIENTS

- 10 oignons
- 20 poignées de vermicelles (ou autres petites pâtes)
- 10 cubes de bouillon de volaille
- 10 noix de beurre

## PRÉPARATION

1. Emincez les oignons.
2. Faites-les dorer dans une casserole avec le beurre.
3. Ajoutez 6 litres d'eau ainsi que les cubes de bouillon.
4. Portez à ébullition puis laissez cuire encore 10 minutes.
5. Mixez le tout.
6. Remettez la soupe sur le feu.
7. Ajoutez les vermicelles et laissez cuire quelques minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.



# Soupe au cresson



20 

## INGRÉDIENTS

- 9 bottes de cresson
- 150 g de beurre
- 3 petits bouquets d'estragon
- 375 g de crème fraîche épaisse
- 3 échalotes
- Sel et poivre

## PRÉPARATION

1. Lavez, séchez et épluchez le cresson en retirant les parties les plus dures pour ne conserver que les feuilles.
2. Effeuillez l'estragon.
3. Epluchez et émincez les échalotes.
4. Faites fondre le beurre dans une cocotte.
5. Ajoutez les échalotes et faites-les revenir pendant 2 minutes en remuant jusqu'à ce qu'elles soient légèrement colorées.
6. Incorporez l'estragon et le cresson.
7. Mélangez, salez et poivrez selon les goûts.
8. Laissez suer environ 5 minutes, puis versez 1 litre d'eau afin de recouvrir le cresson.
9. Portez à ébullition puis retirez du feu et mixez la soupe
10. Remettez sur feu doux et incorporez la crème fraîche en remuant.
11. Poursuivez la cuisson pendant 5 minutes sans laisser bouillir.



## Les plats principaux



# Hachis parmentier



20 

## INGRÉDIENTS

- 3,750 kg de pommes de terre
- 5 gros oignons
- 2,5 kg d'épinards
- 2,5 kg de viande hâchée
- Noix de muscade
- Huile d'Olive
- Sel et poivre
- Lait
- Beurre

## PRÉPARATION

1. Pelez et coupez les pommes de terre et faites-les cuire 20 minutes à feu moyen après avoir porté l'eau à ébullition.
2. A la fin de la cuisson, égouttez les pommes de terre et versez-les dans un saladier.
3. Ecrasez-les en purée à l'aide d'une fourchette ou d'un presse-purée.
4. Ajoutez-y un filet de lait, un peu de noix de muscade, du sel et du poivre, et remuez jusqu'à obtenir une purée bien lisse.
5. Réservez la purée de côté.
6. Préchauffez le four à 180 °C.
7. Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une casserole et faites revenir les oignons hachés et les épinards à feu moyen pendant 15 minutes en remuant.
8. Ajoutez-y la viande de boeuf et laissez cuire encore 10 minutes. Salez et poivrez.
9. Quand la viande est cuite, versez la préparation dans un plat allant au fur.
10. Recouvrez avec la purée, lissez bien la surface et parsemez de noisettes de beurre.
11. Faites cuire pendant 25 à 40 minutes.



# Spaghetti à la bolognaise



20

## INGRÉDIENTS

- 2 kg de spaghetti
- 1250 g de boeuf haché
- 5 oignons
- 10 gousses d'ail émincées
- 5 pots de sauce tomate
- Herbes de Provence
- Huile d'olive
- Sel et poivre
- Fromage râpé ou parmesan

## PRÉPARATION

1. Pelez et émincez l'ail et les oignons.
2. Faites-les revenir dans une cocotte avec un filet d'huile d'olive.
3. Ajoutez la viande et laissez cuire quelques minutes.
4. Ajoutez la sauce tomate, salez, poivrez et laissez mijoter 10 minutes.
5. Faites cuire les pâtes.
6. Servez bien chaud et saupoudrez de fromage râpé.



# Chili Con Carne



20

## INGRÉDIENTS

- 10 gros oignons
- 5 gousses d'ail
- 2,5 kg de boeuf haché
- 325 g de concentré de tomate
- 5 boîtes de haricots rouges
- 250 g de beurre
- 5 c.à.c. de Chili en poudre
- 10 c.à.c. de cumin en poudre
- 150 cl de bouillon de boeuf
- Sel et poivre
- Persil

## PRÉPARATION

1. Découpez les oignons et l'ail.
2. Dans une grande casserole, faites fondre le beurre.
3. Faites-y dorer l'oignon et l'ail.
4. Incorporez le boeuf haché et laissez cuire doucement pendant 10 minutes.
5. Mélangez le chili, le concentré de tomates, et incorporez le tout au boeuf.
6. Ajoutez les haricots égouttés, le bouillon, salez et poivrez.
7. Couvrez et laissez cuire 25 min.
8. Ajoutez de l'eau si besoin.

Optionnel : peut être servi avec des tortillas, du pain, du maïs ...



# Riz Poulet Curry



20

## INGRÉDIENTS

- 2 kg de riz basmati
- 3 oignons
- 25 filets de poulet
- 5 briques de crème liquide épaisse
- 10 c.à.s. d'huile d'olive
- 3 tasses de bouillon de volaille
- 10 c.à.s. de curry
- 2 bouquets de persil
- Sel
- Poivre

## PRÉPARATION

1. Faites cuire le riz dans une grande casserole d'eau salée en respectant le temps indiqué sur l'emballage.
2. Une fois cuit, égouttez-le et réservez-le au chaud.
3. Epluchez et émincez les oignons.
4. Coupez les filets de poulet en morceaux.
5. Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive et ajoutez les oignons émincés.
6. Lorsqu'ils sont bien dorés, ajoutez les morceaux de poulet et faites revenir quelques minutes.
7. Versez le bouillon de volaille et laissez mijoter 1 minute.
8. Ajoutez la crème liquide, le curry et le persil ciselé.
9. Salez et poivrez selon les goûts.
10. Mélangez bien et laissez mijoter encore 2 minutes.



# Couscous Poulet - Merguez



20

## INGRÉDIENTS

- 3,5 kg de semoule de couscous
- 4 kg de légumes au choix
- 0,5 l de sauce tomate
- 1 kg de tomates en boîte
- 20 cuisses de poulet
- 40 merguez d'agneau
- 7 cubes de bouillon de poulet
- 3 cubes de bouillon de légumes
- 10 c.à.s. de curry
- 6 c.à.s. d'épices tandoori
- 7 c.à.s. d'épices couscous
- 1 c.à.s. de piment
- Huile d'olive

## PRÉPARATION

1. Versez 3 litres d'eau dans une grande marmite.
2. Ajoutez les cubes de bouillon et portez à ébullition.
3. Préparez la semoule de couscous en suivant les instructions indiquées sur l'emballage.
4. Egrainez la semoule en la frottant délicatement entre vos mains.
5. Ajoutez un filet d'huile d'olive afin d'éviter qu'elle ne colle.
6. Faites cuire les cuisses de poulet dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.
7. Saupoudrez-les d'épices tandoori pendant la cuisson.
8. Faites cuire les merguez à part.
9. Lorsque l'eau bout dans la marmite, ajoutez les légumes.
10. Laissez cuire pendant 20 minutes en remuant de temps en temps.
11. Ajoutez la sauce tomate et les tomates en boîte.
12. Laissez mijoter 5 minutes.
13. Incorporez le curry, les épices couscous et le piment.



# Croziflette



20

## INGRÉDIENTS

- 2 kg de crozets (nature, champignons ou sarrasin)
- 5 reblochons
- 1,2 kg de lardons
- 1,5 kg d'oignons
- 1,75 kg de crème fraîche
- Huile d'olive
- Poivre
- Jus de citron vert

## PRÉPARATION

1. Portez une grande casserole d'eau salée à ébullition.
2. Préchauffez le four à 180 °C.
3. Epluchez et émincez les oignons.
4. Lorsque l'eau bout, plongez les crozets et laissez-les cuire pendant 15 minutes.
5. Dans une poêle, faites revenir les oignons dans un fond d'huile d'olive.
6. Ajoutez les lardons et laissez cuire jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
7. Pendant ce temps, découpez les reblochons en trois dans le sens de la largeur afin d'obtenir deux croûtes et un cœur.
8. Une fois les oignons et les lardons cuits, ajoutez la crème fraîche et les morceaux de reblochon.
9. Poivrez et ajoutez un filet de jus de citron vert.
10. Mélangez bien et versez la préparation dans un plat allant au four.
11. Enfournez et laissez cuire jusqu'à ce que le dessus soit bien gratiné.



# Salade liégeoise



20 

## INGRÉDIENTS

- 5 kg de pommes de terre
- 5 kg de haricots verts
- 1,25 kg de lardons fumés
- 20 saucisses porc / boeuf
- 5 oignons
- Moutarde
- Vinaigre
- Sel
- Poivre

## PRÉPARATION

1. Epluchez les pommes de terre et faites-les cuire dans une grande casserole d'eau salée.
2. Faites cuire les haricots verts dans une autre casserole d'eau salée pendant une quinzaine de minutes.
3. Faites cuire les saucisses doucement jusqu'à ce qu'elles soient bien chaudes.
4. Epluchez et hachez les oignons.
5. Dans une grande poêle, faites revenir les oignons hachés et les lardons.
6. Lorsqu'ils sont bien dorés, déglacez avec un filet de vinaigre.
7. Ajoutez la moutarde, les pommes de terre et les haricots verts.
8. Mélangez délicatement.
9. Poivrez généreusement, goûtez et salez si nécessaire.
10. Servez bien chaud accompagné des saucisses.



# Les plats végétariens



# Chili sin carne



20

## INGRÉDIENTS

- 2 kg de haricots rouges
- 5 oignons
- 5 c.à.s. d'huile d'olive
- 1 bouquet de coriandre
- 5 gousses d'ail
- 5 sachets d'épices à chili
- 6 poivrons rouges
- 1 grand bocal de maïs
- 4 c.à.c. de cumin en poudre
- 4 c.à.c. d'origan séché
- 4 c.à.c. de paprika
- 1 kg de fromage râpé
- 750 g de tortilla chips
- 1 kg de riz
- Sel et poivre

## PRÉPARATION

1. Epluchez et émincez finement l'ail et les oignons.
2. Dans une cocotte, faites-les revenir dans l'huile d'olive jusqu'à ce que les oignons deviennent translucides.
3. Ajoutez les haricots rouges égouttés et laissez cuire 5 à 10 minutes.
4. Incorporez les tomates pelées en cubes et les épices à chili.
5. Ajoutez le maïs.
6. Salez et poivrez.
7. Laissez mijoter pendant 45 minutes en remuant régulièrement. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire.
8. Pendant ce temps, portez une grande casserole d'eau à ébullition pour le riz.
9. Lorsque l'eau bout, ajoutez le riz et faites-le cuire selon les indications (environ 50 g de riz par personne).



# Gratin de pâtes aux légumes



15



## INGRÉDIENTS

- 1,5 kg de pâtes
- 500 g de fromage râpé
- 4 courgettes
- 4 poivrons
- 4 carottes
- 4 aubergines
- 4 gousses d'ail
- 15 c.à.s. de crème liquide entière
- 15 c.à.s. d'huile d'olive
- 4 noix de beurre
- 20 feuilles de basilic frais
- Sel
- Poivre

## PRÉPARATION

1. Coupez en dés les carottes, les aubergines, les poivrons et les courgettes et réservez-les.
2. Ecrasez l'ail.
3. Cuisez les pâtes.
4. Dans une poêle, faites revenir l'ail et les carottes avec un filet d'huile à feu moyen pendant 1 minute en remuant.
5. Ajoutez les aubergines et les poivrons, les feuilles de basilic, puis salez et poivrez.
6. Faites cuire le tout 5 min en remuant de temps en temps.
7. Ajoutez les courgettes et poursuivez la cuisson 10 minutes.
8. Laissez mijoter à feu doux jusqu'à ce que les légumes soient cuits.
9. Mélangez les pâtes et les légumes cuits et la crème.
10. Versez la moitié de la préparation dans un plat à gratin et saupoudrez avec  $\frac{1}{3}$  du fromage râpé.
11. Versez le reste des pâtes et saupoudrez du reste du fromage râpé.
12. Faites cuire 10 à 15 minutes au four préchauffé à 200°C.



# Risotto aux légumes



20

## INGRÉDIENTS

- 1 kg de riz pour risotto
- 250 cl de bouillon de légumes
- 750 g de petits pois frais
- 10 oignons
- 250 g de beurre
- 75 cl de vin blanc sec
- 10 c.à.s. de parmesan
- Sel et poivre

## PRÉPARATION

1. Faites chauffer le bouillon.
2. Hachez les oignons et faites les fondre dans 40 g de beurre.
3. Ajoutez le riz et mélangez bien. Les grains deviendront légèrement translucides.
4. Déglacez avec le vin et laissez réduire jusqu'à ce qu'il n'y ait presque plus de liquide.
5. Ajoutez ensuite le bouillon louche par louche en remuant constamment et en attendant que le bouillon soit totalement absorbé par le riz avant d'en ajouter.
6. Au bout de 10 minutes, ajoutez les petits pois.
7. En fin de cuisson, après environ 15 minutes, ajoutez le reste du beurre et le parmesan hors du feu, couvrez 2 minutes et mélangez.



# Pâtes au pesto de fanes de radis et courgettes



20

## INGRÉDIENTS

- Pâtes (environ 90 g par personne)
- 750 g de fanes de radis (environ 5 bottes)
- 5 courgettes
- 400 ml d'huile d'olive
- 150 g de graines de tournesol
- 6 gousses d'ail
- Sel
- Poivre

## PRÉPARATION

1. Lavez soigneusement les fanes de radis.
2. Retirez les grosses tiges si nécessaire.
3. Mixez les fanes avec les graines de tournesol, l'ail et l'huile d'olive jusqu'à obtenir un pesto bien lisse.
4. Salez et poivrez selon les goûts.
5. Coupez les courgettes en rondelles et faites-les cuire.
6. Portez une grande casserole d'eau à ébullition et faites cuire les pâtes.
7. Egouttez-les puis mélangez-les avec les courgettes et le pesto.
8. Servez bien chaud et saupoudrez de quelques graines de tournesol.



# Ramen aux légumes



15



## INGRÉDIENTS

- 8 carottes
- 3 raviers de champignons
- Oignons jeunes
- 1,2 kg de nouilles de riz
- Sauce soja
- Sauce Sriracha
- Cubes de bouillon
- Huile
- Oeufs (optionnel)

## PRÉPARATION

1. Versez de l'eau bouillante sur les nouilles de riz et laissez-les tremper pendant 30 minutes.
2. Rincez-les à l'eau froide, égouttez-les et réservez.
3. Coupez les carottes en rondelles.
4. Emincez les champignons en lamelles.
5. Coupez les oignons jeunes en rondelles.
6. Dans une grande casserole, faites revenir les légumes dans un peu d'huile pendant 2 à 3 minutes.
7. Versez de l'eau bouillante dans la casserole jusqu'à obtenir un grand bouillon (il doit y avoir plus du double d'eau que de légumes).
8. Ajoutez des cubes de bouillon et de la sauce soja selon le goût.
9. Laissez cuire jusqu'à ce que les carottes soient tendres.
10. Servez les nouilles de riz dans des bols et recouvrez-les de bouillon et de légumes.
11. Ajoutez de la sriracha et un oeuf dur coupé en deux selon les goûts.



Les snacks et  
encas salés



# Tortilla de patate douce à la courgette



8



## INGRÉDIENTS

- 2 courgettes
- 4 patates douces
- 2 oignons
- 8 oeufs
- 4 c.à.s. de fromage de chèvre frais
- 4 c.à.s. d'huile d'olive
- Sel et poivre

## PRÉPARATION

1. Emincez les oignons.
2. Râpez les courgettes et pressez-les pour en extraire l'eau.
3. Pelez les patates douces et coupez-les en fines tranches.
4. Cassez les oeufs dans un saladier, intégrez-y le fromage de chèvre en fouettant brièvement.
5. Faites chauffer de l'huile d'olive dans une poêle et faites-y revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
6. Ajoutez les tranches de patates douces et poursuivez la cuisson 10 minutes à feu doux.
7. Entre-temps, incorporez les courgettes râpées dans le mélange aux oeufs et au poivre.
8. Versez la préparation sur les patates douces et faites cuire 10 minutes à feu doux jusqu'à ce que les oeufs soient figés.
9. Dégustez chaud ou froid.



# Houmous



10

## INGRÉDIENTS

- 800 g de pois chiches en boîte
- Jus de 3 citrons
- 160 ml d'huile d'olive vierge extra
- 6 grosses gousses d'ail
- Sel
- Poivre

## PRÉPARATION

1. Rincez et égouttez les pois chiches.
2. Mixez-les jusqu'à obtention d'une texture grossière.
3. Pendant le mixage, versez progressivement le jus de citron.
4. Continuez à mixer jusqu'à obtenir une préparation lisse et homogène.
5. Ajoutez l'huile d'olive et poursuivez le mixage.
6. Epluchez les gousses d'ail et écrasez-les.
7. Laissez reposer l'ail écrasé pendant 5 minutes.
8. Incorporez l'ail à la préparation à l'aide d'une fourchette.
9. Salez et poivrez.



# Cake salé



15

## INGRÉDIENTS

- 250 g de jambon
- 250 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 4 oeufs
- 10 cl d'huile d'olive
- 150 g de gruyère râpé
- 100 g d'olives vertes dénoyautées
- 20 g de beurre
- Poivre

## PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Coupez le jambon en petits dés.
3. Dans un saladier, versez la farine et la levure chimique tamisées.
4. Ajoutez les oeufs et l'huile d'olive.
5. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte bien lisse.
6. Incorporez les dés de jambon, les olives et le gruyère râpé.
7. Ajoutez une bonne pincée de poivre et mélangez bien l'ensemble.
8. Beurrez et farinez un moule à cake.
9. Versez-y la préparation.
10. Enfournez et laissez cuire pendant 45 minutes.
11. Laissez refroidir avant de servir.



# Camembert braisé



20 

## INGRÉDIENTS

- 10 camemberts
- Huile d'olive
- Herbes de Provence ou brins de thym

## PRÉPARATION

1. Versez un filet d'huile d'olive au centre d'un morceau de papier aluminium.
2. Déposez le camembert dessus.
3. Ajoutez un peu d'huile d'olive sur le dessus ainsi que des herbes de Provence ou du thym.
4. Refermez soigneusement le papier aluminium.
5. Placez le camembert sur les braises et laissez cuire environ 15 minutes.
6. Le camembert est cuit lorsqu'il gonfle sans éclater.
7. Cette recette peut également être réalisée au four.



# Salade de pâtes froides à l'italienne



20

## INGRÉDIENTS

- 1 kg de pâtes
- 250 g de tomates confites séchées
- 30 tranches de jambon cru
- 250 g d'huile d'olive
- 5 gousses d'ail
- 750 g de tomates cerises rouges, oranges et jaunes
- 10 boules de mozzarella
- 5 c.à.s. de vinaigre balsamique
- 50 feuilles de basilic
- Sel et poivre

## PRÉPARATION

1. Faites cuire les pâtes dans une grande casserole d'eau salée.
2. Egouttez-les puis passez-les sous l'eau froide afin d'arrêter la cuisson.
3. Dans un mixeur, versez l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, l'ail, le sel, le poivre et les feuilles de basilic.
4. Mixez jusqu'à obtenir une sauce homogène avec de fins morceaux de basilic.
5. Coupez les tranches de jambon cru en petits morceaux.
6. Coupez les tomates cerises en deux.
7. Découpez la mozzarella en dés.
8. Mélangez la sauce avec les pâtes refroidies.
9. Ajoutez le jambon cru, les tomates cerises, la mozzarella et les tomates confites.
10. Mélangez délicatement et servez bien frais.



# Quiche saumon-brocoli



20

## INGRÉDIENTS

- 5 rouleaux de pâte feuilletée
- 500 g de saumon fumé
- 20 oeufs
- 5 brocolis
- 125 cl de crème fraîche
- Gruyère râpé
- Beurre
- Sel
- Poivre

## PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Portez une grande casserole d'eau à ébullition.
3. Plongez les brocolis dans l'eau bouillante et laissez-les blanchir pendant 10 minutes.
4. Egouttez les brocolis et détachez les fleurettes.
5. Coupez le saumon fumé en fines lamelles.
6. Placez du papier de cuisson dans le moule et déroulez la pâte feuilletée au fond.
7. Répartissez les fleurettes de brocoli puis les lamelles de saumon sur la pâte.
8. Dans un saladier, battez les oeufs avec la crème fraîche et le gruyère râpé.
9. Salez et poivrez.
10. Versez l'appareil dans le moule.
11. Enfournez et laissez cuire pendant 20 minutes.
12. Servez chaud ou tiède.



# Les desserts & goûters



# Cake banane & chocolat



10

## INGRÉDIENTS

- 3 bananes mûres
- 3 oeufs
- 80 g de beurre fondu
- 250 g de farine
- 140 g de sucre
- 100 g de chocolat noir ou pépites
- 5cl de lait
- ½ c.à.c de bicarbonate de soude
- 1 pincée de sel

## PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 190 °C.
2. Ecrasez les bananes avec une fourchette.
3. Dans un récipient, mélangez la farine, le bicarbonate et le sel.
4. Dans un autre récipient, battez les oeufs et le sucre jusqu'à faire blanchir le mélange.
5. Ajoutez le beurre fondu et le lait, puis mélangez à nouveau.
6. Introduisez le mélange liquide au mélange sec jusqu'à obtenir une texture bien homogène.
7. Ajoutez les bananes écrasées.
8. Hachez le chocolat afin d'obtenir des petits morceaux et introduisez-les au mélange.
9. Beurrez le moule et versez-y la pâte, puis enfournez pendant 40 minutes.
10. Laissez refroidir avant de servir.



# Cookies



10 -15



## INGRÉDIENTS

- 4 oeufs
- 600 g de farine
- 320 g de beurre
- 240 g de sucre
- 400 g de pépites de chocolat
- 4 c.à.c. de levure chimique
- 4 gouttes d'essence de vanille
- 1 pincée de sel

## PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Faites fondre le beurre, puis dans un saladier, mélangez-le au sucre, à l'oeuf et à la vanille.
3. Incorporez la farine, la levure et le sel petit à petit.
4. Après avoir obtenu un mélange homogène, mettez les pépites de chocolat dans la préparation.
5. Formez des petites boules sur une plaque avec du papier sulfurisé.
6. Enfournez 10 à 15 minutes en surveillant.



# Pancakes aux bananes



10



## INGRÉDIENTS

- 10 grandes bananes bien mûres
- 10 oeufs
- 250g de flocons d'avoine
- huile d'olive pour la cuisson
- purée d'oléagineux (optionnel)

## PRÉPARATION

1. Ecrasez les bananes dans un bol à l'aide d'une fourchette.
2. Ajoutez les flocons d'avoine et les oeufs, puis mélangez bien l'ensemble.
3. Laissez reposer la préparation pendant 5 minutes afin que les flocons d'avoine gonflent légèrement.
4. Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen.
5. Lorsque la poêle est chaude, versez de petits tas de pâte à l'aide d'une cuillère à soupe.
6. Laissez cuire jusqu'à ce que des petites bulles apparaissent à la surface et que le dessous soit bien pris.
7. Retournez délicatement les pancakes à l'aide d'une spatule et poursuivez la cuisson quelques instants.
8. Servez chaud, nature ou accompagné de purée d'oléagineux



# Quatre-quarts aux pommes



20



## INGRÉDIENTS

- 6 belles pommes
- 570 g de farine
- 570 g de beurre fondu
- 570 g de sucre
- 12 oeufs
- 3 pincées de sel

## PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 200 °C.
2. Chemisez un moule à manqué de 24 cm de diamètre avec du papier sulfurisé.
3. Epluchez les pommes et coupez-les en fines tranches.
4. Disposez-les en rosace dans le fond du moule.
5. Dans un saladier, battez les oeufs avec le sucre et le sel jusqu'à ce que le mélange blanchisse et mousse.
6. Ajoutez ensuite, petit à petit et en alternance, le beurre fondu et la farine.
7. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte bien homogène.
8. Versez la pâte sur les pommes.
9. Faites cuire 15 minutes à 200 °C.
10. Baissez ensuite le four à 180 °C et poursuivez la cuisson pendant 25 minutes.
11. Démoulez et laissez tiédir à température ambiante avant de servir.



# Mousse au chocolat



20



## INGRÉDIENTS

- 850 g de chocolat noir
- 20 blancs d'oeuf
- 5 jaunes d'oeuf
- 5 sachets de sucre vanillé

## PRÉPARATION

1. Cassez le chocolat en petits morceaux.
2. Faites-le fondre au micro-ondes pendant environ 1 minute.
3. Battez les blancs d'oeuf en neige ferme.
4. Ajoutez les jaunes d'oeuf au chocolat fondu et mélangez.
5. Incorporez délicatement les blancs en neige.
6. Mélangez jusqu'à obtenir une préparation homogène.
7. Répartissez la mousse au chocolat dans des récipients individuels.
8. Laissez refroidir puis placez au réfrigérateur et laissez figer avant de servir.



# Tiramisu



20



## INGRÉDIENTS

- 8 oeufs
- 250 g de sucre roux
- 2,5 sachets de sucre vanillé
- 625 g de mascarpone
- 60 biscuits cuillère
- 125 cl de café noir non sucré
- 75 g de cacao amer

## PRÉPARATION

1. Séparez les blancs des jaunes d'oeufs.
2. Dans un saladier, mélangez les jaunes avec le sucre roux et le sucre vanillé.
3. Ajoutez le mascarpone et fouettez jusqu'à obtenir une crème lisse.
4. Montez les blancs en neige ferme.
5. Incorporez-les délicatement à la préparation au mascarpone à l'aide d'une spatule.
6. Trempez rapidement les biscuits dans le café noir.
7. Tapissez le fond d'un plat avec une couche de biscuits.
8. Recouvrez d'une couche de crème au mascarpone.
9. Répétez l'opération en alternant biscuits et crème en terminant par une couche de crème.
10. Saupoudrez de cacao amer.
11. Placez au réfrigérateur pendant au moins 4 heures avant de servir.