



Programme TERR'ALIM' coordonné par le REEPF - Pays de Fougères
Année scolaire 2018-2019

Séance 8 / EXPLORATION CULINAIRE

LES RECETTES

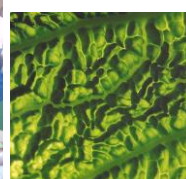
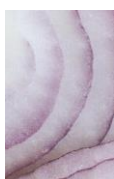
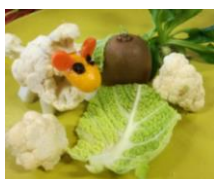
Votre menu

**Apéritif / Nectar de rhubarbe , Pains aromatiques ,
Trempelette de crudités et mayo végétale, Toasts sensations**

**Assiette salée / Pesto aromatique ; Crème de carotte aux épices ;
Falafel ; Crudités de saison sauce jus de fruit ; Taboulé aux herbes**

**Assiette sucrée / Choco-noisette , Muffins aux fruits secs,
Confiture rhubarbe et Betterave rouge, Crème rapadura fleurie**

Tisanes aux plantes aromatiques fraîches





APERITIF

NECTAR DE RHUBARBE ROSE (MARIE CLAIRE)

Ingrédients pour ta recette rose : - 5 à 6 belles tiges de rhubarbe environ 500 gr – (1 petite betterave rouge si souhaité) - 125 gr de sucre - 1 litre d'eau

Préparation : ① Mettez l'eau à bouillir. ② Lavez les tiges de rhubarbe. Coupez-les en petits morceaux en gardant au maximum la couleur rouge des tiges. ③ Mettez le tout à cuire dans l'eau bouillante ; Ajoutez le sucre. Faites bouillir ce mélange 10 mn. ④ Laissez reposer le tout idéalement 24h. Egouttez votre préparation pour ne garder que le jus. ⑤ Servir frais, dans des petits verres de dégustation.

PAIN AROMATIQUE (MARIE CLAIRE)

Ingrédients : 200 gr de farine de seigle ou de blé, 250 gr d'eau, 10 gr de levure, 4 gr de sel fin, 15 gr de verdure (basilic, orties, ...), 2 gr de thym, 100 gr de tome, 1 pot de concentré de tomates, 1 pot de crème de piment d'Espelette, ¼ de ponce de gingembre haché, des graines de pavot, des graines de courges

① Met le four à chauffer à 240°. ② Fais bouillir vos 250 gr d'eau. Epluche les aromatiques, lavez-les. Mets les feuilles 1mn dans l'eau bouillante. Egoutte-les et hache-les. Garde le jus de cuisson. ③ Verse ensemble la farine, la levure, le sel, le thym, les feuilles hachées. Pétrir. Ajoute la quantité d'eau de cuisson nécessaire pour former une boule. Pétrir. Ajoute la tome coupée en morceaux. Ajoute le gingembre coupé en très petits morceaux. Pétrir. ④ Fais des petites boules de pâtes de la grosseur d'une balle de tennis de table. ⑤ Passe un peu d'eau au pinceau sur le dessus de votre boule et roule-la dans les graines de pavot. Fais un trou côté graines de pavot et met dedans une cuillère de concentré de tomates et une pointe de purée de piment. Ajoute pour finir les graines de courges piquées dans les gâteaux. ⑥ Mets au four 10 mn. Dégustez tiède

TOASTS 4 SENSATIONS+ 1 (MARIE CLAIRE)

Ingrédients : Un aliment *moelleux* : pain + des aliments *lisse* : beurre ou fromage frais ou miel + des aliments *durs* : carottes, betterave râpés grossièrement + morceaux de radis (noir, vert ou rose) + du fenouil coupé finement + des morceaux de noix ou de noisettes concassées + des graines de tournesol + des aliments *mous* : blanc d'œuf dur + betteraves cuites + pomme de terre cuites + des pétales de fleurs comestibles

① Commence par tartiner du beurre (mou) sur un morceau de pain (moelleux). Ensuite, ajoute un élément mou (blanc d'œuf cuit, pomme de terre cuite, ...) puis un ou deux aliment croquant (carottes, radis, pommes...). ② N'oublie pas de soigner ta présentation. La vue donne aussi envie de manger ! Les fleurs et les feuilles qui te sont proposées sont comestibles : tu peux les utiliser. Elles ajouteront du goût et de la couleur à ta présentation.

TREMPETTES DE CRUDITÉS SAUCE BLANCHE (DELPHINE)

Ingrédients : 800g de légumes racines (carottes, radis, navets, betteraves...)

Pour la sauce : Haricots blancs au naturel 200g cuits égouttés (= 60g poids cru), 1 cuillère à café de moutarde, 4 cuillères à soupe d'huile, 1 jus de citron, 1 échalote

Je lave, j'épluche et je découpe les légumes en batonnets. Je mélange au mixeur tous les ingrédients pour la sauce jusqu'à ce qu'elle soit onctueuse. Je goûte et je rajoute du sel, du poivre ou des épices. Je présente les trempettes dans des verrines ou dans une assiette.



ASSIETTE SALEE

PESTO D'AROMATIQUES (MARIE CLAIRE)

Ingrédients : Herbes aromatiques (persil, coriandre,...), 1 oignon, 1 gousse d'ail, 4 cuillères à soupe d'huile, 1 cuillère à café de moutarde, sel, poivre, épices

J'effeuille et je lave les herbes aromatiques. J'épluche l'oignon et je le coupe en morceaux. Je presse la gousse d'ail. Je mixe tous les ingrédients ensemble dans le mixeur. J'étales le pesto sur des tartines de pain et je décore avec des feuilles et des fleurs (capucine, souci, bourrache...)

CREME DE CAROTTES AUX ÉPICES (4-5 personnes) (MARIE CLAIRE)

Ingrédients : Carottes 400g, Oignon 60g, Huile d'olive 2 cuillères à soupe, Eau environ 500ml, Crème 2 cuillères à soupe, Epices et aromates

Faire bouillir l'eau (bouilloire). Laver, peler et couper la carotte en rondelles. Laver, peler et émincer l'oignon. Faire revenir les oignons dans une casserole. Ajouter les carottes, puis l'eau bouillante. Laisser cuire 15 minutes à couvert. Mixer, ajouter la crème, assaisonner et vérifier l'assaisonnement.

CRUDITÉS DE SAISON SAUCE JUS DE FRUITS (4-5 personnes) (DELPHINE)

Ingrédients : Salade ou chou 300g, Jus de fruits 5 cuillères à soupe, Huile d'olive 2 cuillères à soupe, Moutarde, 1 cuillère à café, Sel, poivre, épices au choix

Laver, essorer et émincer la salade. Dans le fond d'un saladier, mélanger le jus de fruits, l'huile, la moutarde, le sel, le poivre et les épices. Ajouter la salade et bien remuer.

TABOULÉ DE SAISON (DELPHINE)

Ingrédients : 120g de quinoa ou autre céréale, 400g de légumes de saison (carotte, céleri, radis, fenouil, oignon...), 2 cuillères à soupe de jus de citron, 40g d'olives noires dénoyautées, sel, poivre, cumin, 1 botte d'herbes aromatiques, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.

Pré cuire la céréale en mode express : mesurer un volume de céréales et verser dans une sauteuse. Ajouter 1 volume et demi d'eau froide légèrement salée. Porter à ébullition. Laisser cuire à feu doux et à couvert 5 minutes jusqu'à absorption de l'eau. Laisser refroidir.

Laver et éplucher les légumes, les tailler finement en petits dés. Couper les olives en petits morceaux.

Hacher finement les herbes aromatiques. Mélanger avec la céréale.

Préparer l'assaisonnement avec l'huile d'olive, le jus de citron, le cumin et le sel. Verser sur le taboulé. Bien mélanger et réserver au frais.

FALAFEL (DELPHINE)

Ingrédients : 100g de pois chiches secs, une gousse d'ail, un bouquet d'herbes aromatiques, un petit oignon, des épices, du sel, des graines de sésame, un filet de jus de citron et de l'huile d'olive.

Tremper les pois chiches dans l'eau froide pendant une nuit. Rincer, bien égoutter. Effeuiller, laver et bien sécher les herbes aromatiques (persil et coriandre). Éplucher et émincer l'oignon. Presser la gousse d'ail. Presser un demi citron. Dans le bol du mixeur, mixer finement tous les ingrédients pour les falafels jusqu'à l'obtention d'une pâte. Former des boulettes (30-40) et cuire dans une poêle avec de l'huile d'olive à feu moyen.



ASSIETTE SUCREE

CONFITURE RHUBARBE ET BETTERAVES ROUGES (MARIE CLAIRE)

Ingrédients 5 à 6 belles tiges de rhubarbe, 1 betterave rouge, le même poids de fruits et légumes en sucre, un peu d'eau

- ① Lave les tiges de rhubarbe. Coupe les en petits morceaux en gardant au maximum les couleurs des tiges.
- ② Epluche la betterave rouge et coupe là en tous petits morceaux : **attention, ça jute et ça tache !**
- ③ Mets le tout à cuire à feu doux jusqu'à ce que les ingrédients soient « fondus ».
- ④ Ajoute le sucre en fin de cuisson et remet le tout à bouillir. Mélange bien jusqu'à ce que la confiture soit prise.
- ⑤ Mets en pot et ferme les couvercles à chaud.

CHOCO-NOISETTE MAISON (1 pot de 400g environ) (DELPHINE)

Ingrédients 100 g de noisettes décortiquées ou en poudre, 100 g d'amandes décortiquées ou en poudre, 60 g de sirop d'agave, 150 g de chocolat tablette, 5 cl de lait, 2 cuil. à soupe d'huile de noisette

Mixer les amandes et les noisettes pour obtenir une poudre fine. Ajouter le sirop d'agave et mélanger longuement. Faire fondre le chocolat en morceaux dans une casserole sur un bain-marie. Hors du feu, ajouter l'huile et le lait, mélanger. Mélanger entre elles ces 2 préparations pour obtenir une pâte homogène. Laisser durcir à température ambiante dans un pot en verre. A consommer dans les 15 jours.

MUFFINS AUX FRUITS SECS (4 personnes) (DELPHINE)

Ingrédients : Fruits secs (abricots, figues, raisins...) 60g, Graines sèches en poudre, (amandes, noix, noisettes...) 60g, Sucre intégral 30g, œufs entiers 2

Couper très finement les fruits secs et les graines ou mixer le tout dans un hachoir. Ajouter les raisins secs, les œufs en omelette. Bien mélanger. Répartir dans des moules individuels. Cuire à four moyen 150°C (Th5) pendant 20 minutes.

CREME RAPADURA FLEURIE (4-5 personnes) (DELPHINE)

Ingrédients 500ml de lait, 1 demi sachet d'agar agar, 1 cuillère à soupe rase de fécule de pomme de terre ou maïzena, 50g de sucre complet (rapadura), fleurs de saison comestibles.

Mélanger l'agar agar dans le lait. Faire chauffer le lait, bien mélanger, après ébullition ajouter le sucre, et la fécule délayée dans un peu d'eau. Laisser épaissir sur le feu quelques secondes. Mettre en ramequin. Laisse refroidir réfrigérateur. Décorer de quelques fleurs de saison.