

Offemont

OFFEMONT
VILLES ACTIVES DU P.N.M.S.

Programme
National
Nutrition
Santé

Recettes de cuisine dégustées
lors de la

FÊTE DU GOÛT D'OFFEMONT 2024

Mairie d'Offemont - 96 rue Aristide Briand - 90300 OFFEMONT - Tél. 03 84 26 01 49
contact@mairie-offemont.fr - www.mairie-offemont.fr

RETROUVEZ-NOUS SUR FACEBOOK



Conception service Communication Mairie d'Offemont - Impression par nos soins en novembre 2024 -
Images : Canva. Ne pas jeter sur la voie publique



Cuisiner maison permet de gérer soi-même les quantités, les ingrédients et choisir des aliments de saison et locaux. Cela permet d'utiliser plus de produits bruts et de limiter ceux ultra-transformés.

Cuisiner maison, ce sont aussi des moments de plaisir, seul ou à plusieurs, qu'on soit un as des fourneaux ou non !

Recettes

Côté Salé

Cookies aux tomates séchées et chorizo.....	page 04
Tapenade d'olives noires.....	page 05
Gaspacho express.....	page 06
Cake qui rit.....	page 07
Roulé de poulet farci.....	page 08
Rillettes de sardines.....	page 09
Petits feuilletés de chèvre au miel sur compotée d'oignon rouge.....	page 10
Madeleines au pesto.....	page 11
Panna cotta au chèvre et son tartare de tomates.....	page 12
Velouté de lentilles corail au lait de coco.....	page 13
Chorba tunisienne.....	page 14
Sablé au camembert.....	page 15
Soupe de champignons.....	page 16
Gnocchis au brocoli.....	page 17
Roulés de courgettes.....	page 18
Bulgur Pilavı (Pilaf de Bulgur).....	page 19
Yoğurtlu Erişte (Pâtes turques au yaourt).....	page 20
Sarma (Feuilles de vigne farcies).....	page 21
Etsiz Çiğ Köfte (Çiğ Köfte végétarien).....	page 22
Soupe de haricots blancs.....	page 23





Recettes

Côté Sucré

Anamandier.....	page 24
Jus d'orange chaud	page 25
Macarons : la base.....	page 26
Caramel au beurre salé.....	page 27
Nougat biscuité.....	page 28
Mlousa : gâteau marocain.....	page 29
Bouchées pur fruit.....	page 30
Gâteau marbré sans cuisson.....	page 31
Browncake.....	page 32
Carrot cake.....	page 33
Mazurka.....	page 34





Recette proposée par La Ruche

Cookies aux tomates séchées et chorizo

Ingrédients pour 6 personnes

- 75 g de farine
- 30 g de parmesan
- 1 œuf
- 40 g de beurre
- 1 pincée de sel
- 1 cuillère à café de levure
- 1 cuillère à soupe de poudre de noisettes (ou d'amandes)
- 50 g de tomates séchées
- 20 g de chorizo
- 2 cuillères à soupe d'origan séché

Préparation

Préchauffer le four à 210°C (thermostat 7).

Couper les tomates séchées et le chorizo en petits morceaux.

Mélanger la farine, la poudre de noisettes, la levure, le sel et le parmesan. Ajouter l'œuf et le beurre, puis les autres ingrédients.

Pour finir, former les cookies et enfourner 10 minutes environ.



Recette proposée par La Ruche

Tapenade d'olives noires

Ingrédients pour 8 portions

- 300 g d'olives noires ou vertes dénoyautées
- 2 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe de câpres
- 8 filets d'anchois à l'huile
- 100 ml d'huile d'olive extra vierge
- 1 cuillère à café de thym ou d'origan séché
- 1 pincée de poivre

Préparation

Dans le contenant d'un mixer, mettre les olives dénoyautées, les câpres, l'ail épluché et dégermé, les filets d'anchois, le thym et le poivre.

Commencer à mixer avec quelques pulsions pour mélanger l'ensemble.

Ajouter l'huile d'olive progressivement en mixant à chaque fois pour lier les ingrédients.

Mixer ensuite jusqu'à obtenir la texture souhaitée : moins vous mixez, plus vous aurez des petits morceaux. Plus vous mixez, plus vous aurez une texture uniforme et crémeuse.



Recette proposée par La Ruche

Gaspacho express

Ingrédients pour 5 personnes

- sel
- poivre
- 1/2 cuillère à café de sucre
- tabasco ou cayenne (selon vos préférences)
- 1/2 cuillère à café de vinaigre balsamique
- 2.5 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1/2 poivron vert
- 1.5 grosse boîte de tomates pelées
- 1/2 concombre
- 1.5 échalote grise ou 1 très petit oignon coupé en 2
- 1.5 gousse d'ail entière
- 19 cl d'eau

Préparation

Mettre tous les ingrédients coupés grossièrement dans un mixer.

Démarrer l'appareil à petite vitesse et terminer à grande vitesse.

Si vous êtes pressés, mettre au congélateur 30 min. Sinon, le plus longtemps possible au réfrigérateur.

Ajouter des glaçons au moment de servir.



Recette proposée par Jean-Pierre CROLET

Cake qui rit

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 gros oignons
- 3 oeufs
- 170 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 5 portions de "Vache qui rit"[®]
- 10 cl de lait
- 2 cuillères à soupe de persil hâché
- 5 cl d'huile d'olive
- sel et poivre

Préparation

Couper les oignons en petits dés. Les faire dorer dans une poêle avec de l'huile d'olive. Dans un saladier, mélanger les oeufs avec la farine, puis ajouter la levure chimique, le lait, la "Vache qui rit"[®], le reste de l'huile d'olive et le persil. Assaisonner selon les goûts.

Préchauffer le four.

Incorporer les oignons rôtis.

Beurrer un moule et fariner.

Verser la préparation.

Enfourner à 180°C pendant 20 min puis laisser à 150°C pendant 25 min.

Contrôler la cuisson avec une lame de couteau qui doit ressortir sèche.



Recette proposée par Jean-Pierre CROLET

Roulé de poulet farci

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 blancs de poulet
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- farine pour lier
- 2 œufs
- 1 escalope de veau ou autre morceau
- 3 tranches de pain de mie
- persil
- sel et poivre
- un peu de lait

Préparation

Couper le poulet sous forme d'escalope et l'attendrir pour obtenir une grande escalope.

Pour la farce :

Faire cuire légèrement le veau et le hâcher grossièrement. Ajouter les 2 œufs, l'ail, l'oignon, le persil et de la mie de pain préalablement humidifiée avec le lait. Obtenir une farce moelleuse.

Sur l'escalope de poulet, disposer la farce et rouler l'escalope sur un film de cuisson pour obtenir un ballotin. Plonger ce dernier dans de l'eau frémissante pendant 20 min.

Servir sur des tranches de pain de mie accompagnées de sauce tomate, sauce aux poivres ou autre, selon vos goûts.

Servis avec des petites carottes glacées au miel, c'est un régal !



Recette proposée par Jean-Pierre CROLET

Rillettes de sardines

Ingrédients pour 4 personnes

- 6 sardines à l'huile
- 400 g de chou-fleur
- 2 citrons verts
- 1 gousse d'ail
- 25 cl de crème liquide
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Préparation

Détailler le chou-fleur en bouquets et les plonger dans l'eau bouillante pendant 10 min. Égoutter et mixer avec la crème liquide, l'huile d'olive et l'ail.

Dans un saladier, émietter les sardines égouttées avec le jus de citron.

Faire griller des tranches de pain de campagne.

Mettre une couche de rillettes de sardines, puis une couche de crème de chou-fleur.

Décorer avec une tranche fine de citron.



Recette proposée par Jean-Loup GODELAR

Petits feuilletés de chèvre au miel sur compotée d'oignon rouge

Ingrédients pour environ 30 pièces

- une pâte feuilletée rectangulaire
- 1 oignon rouge
- 1 cuillère à soupe de sucre en poudre
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- 1 bûchette de fromage de chèvre
- huile d'olive
- miel
- herbes de Provence

Préparation

Couper finement l'oignon rouge, le faire revenir pendant 5 min avec de l'huile d'olive.

Rajouter la cuillère à soupe de sucre.

Rajouter la cuillère à soupe de vinaigre balsamique.

Couper une bûchette de fromage de chèvre en fine tranche.

Découper la pâte feuilletée rectangulaire en petits carrés.

Empiler dans l'ordre 1 carré de pâte, la compotée d'oignon rouge et la tranche de chèvre.

Relever les 4 coins de chaque carré de pâte.

Rajouter du miel et quelques herbes de Provence.

Mettre au four préchauffé à 180°C et faire cuire pendant 15 min.

Bonne dégustation !



**Recette proposée par l'EHPAD de Rougemont le Château,
Pôle PEPSH (Prise en charge des personnes handicapées
vieillissantes)**

Madeleines au pesto

Ingrédients pour environ 25 mini madeleines ou une dizaine de grosses madeleines.

- 2 œufs
- 80 g de farine
- 1/2 sachet de levure chimique
- 5 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 15 g de gruyère râpé
- 2 cuillères à soupe de pesto
- poivre

Préparation

Préchauffer votre four à 180°C (thermostat 6).

Séparer les blancs des jaunes d'œufs.

Dans un saladier, mélanger la farine avec la levure chimique ainsi que les jaunes d'œufs. Fouetter légèrement les blancs d'œufs (sans les monter) puis les incorporer à la préparation précédente.

Ajouter ensuite l'huile de tournesol et fouetter le tout.

Ajouter le gruyère râpé et poivrer. Mélanger.

Enfin, ajouter le pesto et mélanger.

Répartir la préparation dans vos moules à madeleines (beurrer si nécessaire) et enfourner pour environ 15 min à 180°C (thermostat 6).



**Recette proposée par l'EHPAD de Rougemont le Château,
Pôle PEPSH (Prise en charge des personnes handicapées
vieillissantes)**

Panna cotta au chèvre et son tartare de tomates

Ingrédients pour 6 personnes

Pour la panna cotta

- 150 g de bûchette de chèvre
- 25 cl de crème liquide
- 50 cl de lait
- 6 feuilles de gélatine
- sel et poivre

Pour le tartare de tomates

- 600 g de tomates
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de basilic ciselé
- sel
- 1/2 gousse d'ail

Préparation de la panna cotta

Réhydrater les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide.

Faire chauffer le lait et la crème.

Ajouter le chèvre coupé en morceaux.

Quand le chèvre est fondu, filtrer la préparation puis reverser le mélange dans la casserole et faire chauffer de nouveau 1 min puis retirer du feu.

Essorer les feuilles de gélatine et les ajouter dans la casserole, bien mélanger, poivrer, saler.

Laisser tiédir puis verser dans des verrines en les remplissant de moitié.

Faire prendre au réfrigérateur au moins 4 h.

Préparation du tartare de tomates

Nettoyer les tomates puis les couper en 2. Ôter les pépins.

Couper les tomates en très petits dés.

Presser la demi gousse d'ail.

Mettre les dés de tomates dans un récipient, saler, poivrer, ajouter le vinaigre balsamique, l'huile d'olive, le basilic et l'ail pressé. Réserver au frais.

Au moment de servir, déposer une bonne couche de tartare de tomates sur les panna cotta.



Recette proposée par Nadine PASTOR

Velouté de lentilles corail au lait de coco

Ingrédients

- 300 g de lentilles corail
- 2 carottes
- 40 cl de lait de coco
- 1,5 l de bouillon
- 1 oignon
- 2 cuillères à café de curry
- sel
- huile d'olive

Préparation

Éplucher et émincer l'oignon.
Peler et couper en cubes les carottes.

Dans une casserole, faire suer l'oignon dans l'huile d'olive avec un pincée de sel puis ajouter les carottes et le curry. Poursuivre la cuisson pendant 5 min en remuant.

Verser le lait de coco puis le bouillon et les lentilles. Porter à ébullition et laisser mijoter à couvert pendant 25 min jusqu'à ce que les lentilles soient bien tendres.

Mixer la soupe. Rectifier l'assaisonnement selon les goûts.

Servir bien chaud !



Recette proposée par Taïeb MEKKI

Chorba tunisienne

Ingrédients pour 6 personnes

- 400 g de poulet ou agneau (en petit dés)
- 1 oignon
- 1 verre de thé ou 1/2 verre d'huile d'olive
- 1/2 verre de chorba ou épice orientale
- 100 à 150 g de pois chiches frais
- 1 gousse d'ail
- 1 tranche de céleri
- 3 branches de persil plat
- 1,5 à 2 cuillères à soupe de concentré de tomates
- poivre et sel
- 1 pincée de curcuma
- 1 pincée de paprika

Préparation

Mettre dans une assiette creuse la viande découpée en dés, l'huile d'olive, l'oignon coupé, le concentré de tomate, les pois chiches frais, le céleri, l'ail et le persil plat.

Faire revenir le tout à feux doux pendant 5 à 10 min sans oublier de saler, poivrer, puis ajouter les pincées de paprika et de curcuma. Ajouter 2 verres d'eau et laisser mijoter 10 à 15 min, toujours à feux doux.

Ajouter la chorba et 1L d'eau puis laisser cuire pendant 1 h à 1 h 30, sans oublier de remuer de temps en temps. Ajouter de l'eau si besoin.

Bon appétit !



Recette proposée par Elizabeth BOURGOIN

Sablés au camembert

Ingrédients

- 1 camembert
- 1 jaune d'oeuf
- 4 cl d'huile d'olive
- 1 bonne pincée de thym
- sel et poivre
- 100 g de farine

Préparation

Mixer tous les ingrédients pour obtenir une pâte.

Ajouter à la pâte 100 g de farine.

Pétrir la pâte et la rouler en forme de boudin dans un film alimentaire.

Mettre au réfrigérateur 2 h.

Après 2 h, découper le boudin en rondelles de la forme d'un sablé.

Enfourner 15 min à 180°C.

Bonne dégustation !



Recette proposée par Jacques SERZIAN

Soupe de champignons

Ingrédients

- 1 grosse boîte de champignons forestiers
- 4 pommes de terre
- 1 échalote
- 1 bouillon de légumes
- Huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation

Couper les pommes de terre en dés. Rincer les champignons. Hacher l'échalote. Diluer le bouillon dans 50 cl d'eau bouillante. Faire chauffer l'huile d'olive dans une cocotte. Ajouter l'échalote et les champignons et faire revenir pendant 5 min. Verser le bouillon puis les dés de pommes de terre. Saler, poivrer et couvrir. Laisser mijoter pendant 20 à 30 min à feux doux. Mixer et servir avec un peu de crème et/ou du cerfeuil ciselé.



Recette proposée par Carole TRITTER

Gnocchis au brocoli

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 brocoli (environ 400 g)
- 275 g de farine de blé
- 1 œuf entier
- sel et poivre

Préparation

Couper grossièrement le brocoli et le cuire dans de l'eau bouillante non salée pendant une dizaine de minutes.

Lorsqu'il est cuit, l'égoutter et l'écraser à l'aide d'une fourchette ou d'un presse-purée.

Sur un plan de travail propre, mélanger directement à la main la purée de brocoli et la farine avec le sel et le poivre.

Incorporer l'œuf en cours de pétrissage.

Une fois que tous les ingrédients forment une boule de pâte légèrement collante, cesser le pétrissage et couper des tronçons de pâte. Si la pâte est trop collante, rajouter un peu plus de farine.

Fariner les tronçons, former des rouleaux de pâte et les couper en morceaux de 2 cm.

Méthode rapide : les morceaux obtenus précédemment peuvent directement passer en cuisson.

Méthode plus longue : rouler les morceaux entre les mains, presser la boule sur le dos d'une fourchette afin de marquer le gnocchi.

Dans une casserole, porter de l'eau salée à ébullition. Lorsque l'eau bout, pocher les gnocchis au brocoli. Ils sont cuits lorsqu'ils remontent à la surface.

Enfin, les poêler avec du beurre pendant 3-4 min.



Recette proposée par Isolina BORSZCZ

Roulés de courgettes

Ingrédients

- 300 g de courgettes
- 3 pincées de sel
- 15 g d'huile d'olive
- 3 œufs
- 50 g de farine
- 35 g de crème fraîche épaisse
- 2 pincées de poivre
- 6 cuillères à soupe de fromage frais ail et fines herbes
- 6 tranches de saumon fumé

Préparation

Préchauffer le four à 180°C.

Mettre les courgettes coupées en morceaux et 1 pincée de sel (à ajuster en fonction des goûts) dans le robot. Mélanger 5 sec, vitesse 7. Racler ensuite les parois du bol avec la spatule.

Ajouter l'huile d'olive dans le robot et cuire 16 min à 100°C, vitesse 1. Transvaser dans le panier de cuisson et laisser s'égoutter.

Mettre 3 blancs d'œufs et 1 pincée de sel dans le robot et mélanger 6 min à vitesse 5. Transvaser dans un saladier et réserver.

Mettre 3 jaunes d'œufs, la farine, la crème fraîche épaisse, 1 pincée de sel (selon les goûts) et du poivre dans le robot. Ajouter les courgettes dans le bol du robot et mélanger 30 sec, vitesse 5. Racler ensuite les parois du bol avec la spatule. Mélanger 15 sec, vitesse 5 puis mélanger délicatement la préparation avec les blancs en neige dans le saladier.

Étaler la préparation sur une plaque de four et enfourner pendant 22 min à 180°C.

Retourner le gâteau sur un torchon propre et humide. Ajouter le fromage frais ail et fines herbes uniformément sur le gâteau, y déposer les tranches de saumon et rouler le gâteau à partir du côté le plus large.

Réserver emballé dans un film alimentaire, au frigo pendant 4 h.



Recette proposée par Zinnet YILMAZ

Bulgur Pilavi (Pilaf de Bulgur)

Ingrédients

- Bulgur fin ou moyen
- Oignon (haché finement)
- Tomate (hachée finement)
- Poivron vert (haché finement)
- Concentré de tomates
- Beurre ou huile d'olive
- Sel, poivre
- Bouillon de légumes ou eau chaude

Préparation

Dans une casserole, faire chauffer le beurre ou l'huile d'olive.

Ajouter l'oignon et le faire revenir jusqu'à ce qu'il devienne translucide.

Ajouter la tomate et le poivron, puis laisser cuire quelques minutes.

Incorporer une petite quantité de concentré de tomates, puis bien mélanger.

Ajouter le bulgur et le faire revenir dans le mélange.

Verser le bouillon de légumes ou de l'eau chaude pour couvrir le bulgur (un peu plus que la quantité de bulgur).

Saler, poivrer, couvrir et laisser mijoter à feu doux jusqu'à ce que le bulgur absorbe tout le liquide.

Éteindre le feu, laisser reposer quelques minutes avant de servir.



Recette proposée par Zinnet YILMAZ

Yoğurtlu Erişte (Pâtes turques au yaourt)

Ingrédients

- Erişte (pâtes maison turques)
- Yaourt nature
- Ail (haché ou râpé)
- Sel
- Beurre
- Menthe séchée ou piment en poudre (facultatif)

Préparation

Faire cuire les pâtes dans de l'eau salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Égoutter les pâtes, puis réserver.

Mélanger le yaourt avec un peu de sel et l'ail.

Dans une poêle, faire fondre du beurre et ajouter la menthe séchée ou le piment en poudre.

Dans un plat, déposer les pâtes, puis les recouvrir de yaourt à l'ail.

Verser le beurre chaud et épicé par-dessus avant de servir.



Recette proposée par Aylin YILMAZ

Sarma (Feuilles de vigne farcies)

Ingrédients

- Feuilles de vigne (frais ou en saumure, rincées)
- Riz
- Oignon (haché finement)
- Persil, aneth
- Menthe séchée, poivre noir, piment
- Huile d'olive
- Jus de citron

Préparation

Faire revenir l'oignon dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'il soit translucide.

Ajouter le riz, le persil, l'aneth, la menthe séchée, le poivre et un peu de piment. Faire revenir quelques minutes.

Ajouter de l'eau chaude pour couvrir le riz, couvrir et laisser mijoter jusqu'à ce que le riz soit à moitié cuit. Laisser refroidir.

Prendre une feuille de vigne, placer une petite quantité de farce au centre, puis rouler délicatement pour obtenir un petit rouleau.

Disposer les sarmas dans une casserole, arroser d'un peu de jus de citron et d'eau, puis ajouter un filet d'huile d'olive.

Couvrir et laisser mijoter à feu doux jusqu'à ce que les feuilles et le riz soient tendres.



Recette proposée par Aylin YILMAZ

Etsiz Çiğ Köfte (Çiğ Köfte végétarien)

Ingrédients

- Bulgur fin
- Pâte de poivron (biber salçası) et/ou pâte de tomate
- Oignon (haché finement)
- Ail (haché ou râpé)
- Persil haché finement
- Ciboulette hachée finement (facultatif)
- Piment en poudre, poivre, cumin
- Jus de citron
- Huile d'olive
- Eau chaude

Préparation

Dans un grand bol, mélanger le bulgur avec un peu d'eau chaude pour l'humidifier et le laisser reposer quelques minutes pour qu'il gonfle.

Ajouter l'oignon, l'ail, la pâte de poivron ou de tomate, le piment, le poivre et le cumin.

Pétrir le mélange avec les mains (ou à l'aide d'un robot culinaire) pour bien incorporer les saveurs et ramollir le bulgur.

Ajouter le persil, la ciboulette, un peu de jus de citron et un filet d'huile d'olive. Continuer de pétrir jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Former des petites boulettes allongées avec le mélange.

Servir avec des feuilles de laitue et des quartiers de citron.



Recette proposée par M. le Maire

Soupe de haricots blancs

Ingrédients pour 4 personnes

- 250 gr de haricots "cocos blancs" secs
- 1 petite boîte (400 gr) de concassé de tomates
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 carottes
- persil frais
- huile d'olive
- sel, poivre

Préparation

Mettre tremper les cocos blancs pendant 12 h.

Éplucher et émincer l'oignon, éplucher et écraser l'ail, faire revenir dans une casserole avec un peu d'huile d'olive.

Éplucher et couper les carottes en fines rondelles, les mettre dans la casserole.

Y ajouter la boîte de concassé de tomates et les cocos blancs égouttés.

Couvrir d'eau. Ciseler le persil et l'ajouter dans la casserole.

Saler et poivrer.

Laisser mijoter à feu moyen pendant 1 h environ et déguster.



Recette proposée par Patricia GOAVEC

Anamandier

Ingrédients pour 14 moules à tartelettes

- 2 œufs
- 20 cl de crème fraîche
- 130 g d'amandes en poudre
- 70 g d'huile
- 1 boîte d'ananas (11 tranches)
- 120 g de farine
- 120 g de sucre
- 5 g de levure
- rhum (facultatif)

Préparation

Couper l'ananas en morceaux et réserver.

Mélanger les autres ingrédients et en remplir les moules (pas à ras-bord).

Poser les morceaux d'ananas dessus.

Cuire à 180°C pendant 12 min.



Recette proposée par La Ruche

Jus d'orange chaud

Ingrédients

- 1/2 l de pur jus d'orange
- 25 g de miel, de bonne qualité
- 1 bâton de cannelle
- 1/2 cuillère à café rase de cannelle
- 2 clous de girofle
- 1 étoile de badiane (facultatif)

Préparation

Mettre le jus d'orange dans une casserole, y ajouter le miel, le bâton de cannelle, la cannelle en poudre, les clous de girofle et l'étoile de badiane (si vous aimez).

Mettre en cuisson 20 min, le temps que les épices aient bien le temps d'infuser.

Goûter et, si besoin, ajouter plus de miel et/ou de cannelle. Dans ce cas, prolonger la cuisson de 3 min.

Filtrer le jus obtenu.

Verser dans de jolis verres et déguster cette boisson réconfortante.



Recette proposée par Cathy BERNARDARA

Macarons : la base

Ingrédients

- 200 g de poudre d'amandes blanche
- 200 g de sucre glace
- 200 g de sucre semoule
- 80 g de blanc d'oeuf
- 8 cl d'eau
- 80 g de blanc d'oeuf

Préparation

Mélanger le sucre glace plus la poudre d'amandes et passer au robot : 15 secondes à vitesse 5.

Préparation numéro 1 :

Ajouter le colorant de votre choix et 80 g de blanc d'œuf, bien mélanger le tout.
Monter 80 g de blanc d'œuf vitesse 10 (réserver).

Préparation numéro 2 :

Faire votre sirop avec 200 g de sucre semoule + 80 g d'eau à 116°C : compter jusqu'à 5.
Ajouter au blanc d'œuf monté.

Redescendre à 45 °C.

Mélanger cette préparation en deux fois avec la préparation numéro 1.

Dresser à la poche à douille n° 8 sur un tapis silicone ou sur une feuille de papier cuisson.
Cuire à 145 °C chaleur tournante pendant 11 à 12 min.

Bon appétit !



Recette proposée par Cathy BERNARDARA

Caramel au beurre salé : garniture pour macarons

Ingrédients

- 250 g de sucre semoule
- 80 g d'eau
- 12 cl de crème fraîche liquide
- 200 g de beurre salé

Préparation

Dans une casserole, mélanger les 250 g de sucre à 80 g d'eau.

Faire le caramel.

Ajouter la crème petit à petit.

Laisser refroidir la préparation (important).

Ajouter le beurre en petits morceaux.

Bien mélanger à la spatule (ou à la feuille).

Garnir vos macarons généreusement.

Bon appétit !



Recette proposée par Alice MARQUES

Nougat biscuité

Ingrédients

- 300 g de farine
- 3 œufs à température ambiante
- 300 g de sucre cristallisé
- 200 g d'amandes entières avec la peau
- 150 g de raisins secs bien moelleux
- 150 g de fruits confits
- 20 g d'oranges confites
- 2 cuillères à soupe d'anis écrasé au rouleau

Préparation

Battre les œufs et le sucre en même temps au batteur jusqu'à ce que le mélange blanchisse et triple de volume.

Ajouter la farine en la tamisant (jamais de lourd dans du léger).

Mélanger à la spatule et ajouter le reste des ingrédients.

Étaler la pâte sur un tapis silicone ou sur une feuille de papier cuisson.

Saupoudrer de sucre cristallisé.

Faire cuire 20 min à 25 min (four 180 °C).

Couper la pâte encore chaude en carrés ou en losanges.

Ces petits gâteaux peuvent faire partie des gourmandises de Noël.

Bon appétit !



Recette proposée par Sonia EURARD

Mlousa : gâteau marocain

Ingrédients pour 60 pièces

- 250 g de poudre d'amandes blanches
- 125 g de sucre glace + 50 g à mettre sur une assiette pour fariner
- 2 œufs
- 1/2 paquet de levure chimique
- 1 zeste de citron

Préparation

Mettre dans un grand saladier les amandes, le sucre, le zeste et la levure.

Ajouter les œufs.

Bien mélanger avec la main pour obtenir une pâte.

Prélever les boules de pâte de la grosseur d'une noix.

Les rouler sur le sucre glace.

Mettre sur un tapis silicone ou sur une feuille de papier cuisson.

Placer une amande sur le gâteau.

Cuisson

Mettre à four doux thermostat 6 (150°C) pendant 10 min.

Laisser refroidir.

Bon appétit !



Recette proposée par Phot'Offemont

Bouchées pur fruit

Ingrédients pour 2 cuirs de fruits de 30 cm x 30 cm environ

A savoir : Le cuir de fruit est une purée de fruits étalée en fine couche puis déshydratée.

- 1 banane
- 800 g de pommes
- 1/2 à 1 jus de citron
- 2 cuillères à soupe de sucre (facultatif)

Préparation

Éplucher et couper les fruits en morceaux.

Mixer tous les ingrédients en une purée fine.

Étaler la préparation sur des feuilles de déshydrateur sur 2-3 mm d'épaisseur.

Mettre à déhydrater 30 min à 60°C, puis 11 h à 40°C.

Une ou deux heures avant la fin, retirer le cuir de la feuille et terminer le séchage directement sur la grille.

Le temps est à ajuster en fonction du déshydrateur, le cuir doit rester souple pour pouvoir le rouler.

Découper des bandes et les rouler.



Recette proposée par la CLÉ

Gâteau marbré sans cuisson

Ingrédients

- 300 g de chocolat au lait (pâtissier)
- 250 g de chocolat blanc (dessert)
- 300 g de cacahuètes
- 10 cl d'huile végétale
- 80 g miel
- 40 g de beurre

Préparation

Torréfier les cacahuètes puis les mixer grossièrement à l'aide d'un robot mixeur.

Faire fondre le beurre avec le miel, puis, dans un saladier, mettre les cacahuètes avec le mélange beurre miel et mélanger jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.

Chemiser les moules rectangulaires avec du papier cuisson.

Faire fondre le chocolat au lait au bain-marie avec 16 cuillères à soupe d'huile végétale.

Verser le chocolat fondu dans le fond des moules rectangulaires de façon à couvrir toute la surface. Égaliser à l'aide d'une spatule, laisser un peu de chocolat pour la décoration.

Laisser poser 10 à 15 min au frais, juste le temps que le chocolat commence à se tenir, il ne doit pas durcir complètement.

Ajouter la préparation à base de cacahuètes puis étaler délicatement. Veiller à bien égaliser les surfaces en appuyant légèrement pour avoir un gâteau compact.

Faire fondre le chocolat blanc au bain-marie avec 14 cuillères à soupe d'huile végétale.

Verser le chocolat blanc fondu et couvrir toutes les surfaces en lissant avec une spatule.

Prendre le reste du chocolat au lait avec une cuillère à soupe et le mettre dans un sac de congélation, couper le bout du sac pour pouvoir faire des petits traits très fins et décorez le dessus des gâteaux. Tracer des traits fins dans le sens de la largeur puis, à l'aide d'un cure-dent, faites des tracés dans le sens de la longueur (mouvement de va-et-vient).

Laisser poser les gâteaux environ 3 h au réfrigérateur puis environ 10 à 15 min à température ambiante avant de commencer la découpe pour éviter que le chocolat ne se casse.

Bonne dégustation et bon appétit !



Recette proposée par Isolina BORSZCZ

Browncake

Ingrédients

Pour l'étape 1

- 240 g de chocolat noir
- 100 g de beurre demi sel et 120g de beurre
- 120 g de sucre
- 2 œufs
- 70 g de farine

Pour l'étape 2

- 120 g de beurre
- 120 g de sucre
- 120 g de farine
- 5 g de levure chimique
- 50 g de lait
- 2 œufs

Préparation

Étape 1

Faire fondre le beurre avec le chocolat.

Pendant ce temps, fouetter le sucre avec les œufs, mélanger et ajouter la farine. Mélanger et ajouter le beurre/chocolat fondu.

Graisser légèrement le moule afin d'avoir un démoulage parfait. Verser la préparation et enfourner à 180°C pendant 24 min.

Étape 2

Faire fondre le beurre.

Pendant ce temps, mélanger le sucre et les œufs, ajouter la farine et la levure, mélanger de nouveau, ajouter le beurre fondu, mélanger et ajouter le lait, mélanger.

Verser sur le brownie et enfourner à 160°C pendant 40 min.

Laisser refroidir totalement avant de démouler.



Recette proposée par Stéphanie MARCHAL

Carrot cake

Ingrédients pour 8 personnes

- 300 g de carottes (épluchées et râpées)
- 200 g d'amandes en poudre
- 50 g de noix de pécan hachées
- 4 œufs
- 60 g de farine
- 175 g de sucre blond ou roux
- 1 sachet de levure chimique
- 1/2 cuillère à café de sel
- 1 citron
- 1 cuillère à café rase de cannelle en poudre
- 10 g de beurre pour le moule

Pour le glaçage

- 60 g de fromage à la crème
- 60 g de mascarpone
- 100 ml de crème liquide entière
- extrait de vanille
- 1 cuillère à soupe de sucre glace

Préparation

Travailler les jaunes d'œufs et le sucre jusqu'à ce qu'ils blanchissent et deviennent mousseux. Ajoutez-y le zeste du citron, puis la farine, le sel, la levure, les amandes, les noix de pécan, la cannelle, les carottes et enfin, le jus de citron.

Monter les blancs en neige et les incorporer délicatement dans la préparation précédente. Beurrer largement le moule et y verser la préparation.

Enfourner et cuire à 180°C pendant 50 min à 1 h. Lorsque le gâteau est cuit, le démouler sur une grille et laisser refroidir.

Glaçage à la mascarpone

Verser le mascarpone et le fromage à la crème dans la cuve du robot. Commencer à fouetter à vitesse lente puis augmenter progressivement en rajoutant la crème froide. Ajouter la vanille et le sucre glace et foisonner jusqu'à obtenir une crème légère.

Conseil : ce gâteau se garde plusieurs jours. Attendez au moins 24 h avant de le déguster, il sera bien meilleur !



Recette bonus

Mazurka

Ingrédients pour 60 pièces

- 1 petit bol de raisins secs
- 1 petit bol de figues
- 1 petit bol d'amandes
- 1 petit bol de noisettes
- 1 petit bol d'abricots
- 1 petit bol de noix
- 1 petit bol de sucre
- 1 petit bol de farine
- 5 œufs

Préparation

Mélanger le tout avec les mains puis placer le mélange dans un moule à tarte anti-adhésif.
Faire cuire 15 min à 220°C puis 30 min à 180°C.
Éteindre le four et laisser le mazourka à l'intérieur jusqu'à refroidissement.
Découper en morceaux.

Bon appétit !



Fiche pratique

Taillage classique des légumes

Brunoise (navet, carotte)	Petits cubes réguliers ne dépassant pas 3 mm	
Julienne (carotte, poireau, céleri)	Lanières fines de 5 cm de longueur et 1 mm d'épaisseur	
Bâtonnet / Jardinière (navet, carotte, rutabaga)	Forme rectangulaire de 5 cm de long et 5 mm d'épaisseur	
Macédoine (rutabaga, courgette, betterave)	Cubes coupés en 5 mm de côté	
Ciseler (oignon, échalote)	Couper finement en petit dés	
Émincer (oignon, échalote)	Tranches régulières entre 1 mm et 3 mm	
Mirepoix (oignon, carotte, céleri, poireau, fenouil)	Légumes utilisés pour les sauces et les marinades. La taille dépend du temps de cuisson.	
Paysanne (carotte, poireau, céleri, courgette)	Bâton de 1 cm carré ou triangle, tranché finement	
Chiffonnade (épinard, feuille de persil, oseille)	Feuille roulée sur elle et tranchée finement	
Haché (ail, persil, champignons...)	Haché	
Légumes tournés (courgette, navet, carotte...)	4-5 cm de hauteur et 2 cm de diamètre	



Pour un mode de vie plus équilibré, commencez par

Augmenter ↗



Les fruits et légumes



Les légumes secs:
lentilles, haricots, pois
chiches, etc.



Les fruits à coque:
noix, noisettes, amandes
non salées, etc.



Le fait maison



L'activité physique

Aller vers ↘



Le pain complet
ou aux céréales, les pâtes,
la semoule et le riz complets



Les poissons gras
et maigres en alternance



L'huile de colza,
de noix, d'olive



Une consommation
de produits laitiers
suffisante mais limitée



Les aliments de saison
et les aliments produits
localement



Les aliments bio

Réduire ↙



L'alcool



Les produits sucrés
et les boissons sucrées



Les produits salés



La charcuterie



La viande:
porc, bœuf, veau, mouton,
agneau, abats



Les produits avec
un Nutri-Score D et E



Le temps passé assis

DT05-17719-A

Chaque petit pas compte
et finit par faire une grande différence



MANGERBOUGER.FR





Debout, chez vous

10 astuces anti-sédentarité

Quand on télétravaille, on peut oublier de se lever régulièrement, de faire des pauses, des étirements... Et pourtant, c'est essentiel pour rester en forme !

#1



Surélevez votre ordinateur avec des livres pour travailler debout de temps en temps.

#2



Vous organisez une réunion en visio ? Proposez de commencer par des étirements et quelques squats, rien de mieux pour faire fuser les idées !

#3



Et si vous preniez l'air 5 min en bas de l'immeuble ou dans le jardin entre 2 dossiers ? C'est bon pour le corps et le moral !

#4



Étirez-vous plusieurs fois par jour pour soulager le dos et le cou, assis ou même debout c'est encore mieux.

#5



Commencez vos journées par une marche de 10 min, c'est l'occasion d'aller acheter du pain frais pour un bon petit-déjeuner.

#6



En télétravail, laissez votre téléphone dans une autre pièce ou à l'étage. Une bonne occasion de se lever sans y penser !

#7



Faire des pauses actives, c'est bon pour la santé ! Quelques rotations d'épaules et du cou, ça détend le corps et l'esprit !

#8



Pour penser à vous lever toutes les 30 min, alignez 14 stylos sur votre bureau le matin, rangez-en un dès que vous quittez votre chaise. S'ils sont tous rangés le soir c'est gagné !

#9



Certains mails à vos collègues peuvent être remplacés par un call, une bonne occasion de prendre de leurs nouvelles et de marcher un peu en téléphonant !

#10



Pour multiplier les occasions de s'aérer, faites plutôt des petites courses tous les jours à proximité à pied ou à vélo, plutôt qu'un gros plein le weekend !



Pour le petit déjeuner

1. Bien s'hydrater

pour bien commencer la journée.

Un thé ou un café peu ou pas sucré vous apporteront l'eau dont votre corps a besoin.

2. Un fruit entier plutôt qu'un jus de fruits.

Les jus de fruits sont très sucrés et pauvres en fibres. Alors, optez plutôt pour un fruit entier. Et si vous ne pouvez pas vous passer de jus, prenez le temps de presser un fruit vous-même !

3. Le pain, c'est mieux complet ou aux céréales.

Les aliments complets sont naturellement riches en fibres. Dégustez une ou deux tartines de pain complet ou aux céréales légèrement beurrées. Si vous préférez les céréales, aucun problème mais prenez les plus simples, peu ou pas sucrées. Le Nutri-Score peut vous aider à choisir en rayon.

4. Vous aimez le fromage ? Ça tombe bien.

Au petit déjeuner, un morceau de fromage, un yaourt ou un peu de lait font très bien l'affaire.

5. Vous n'avez pas faim le matin ?

Alors pensez à emporter une tranche de pain, un yaourt ou un fruit à manger dans la matinée. C'est plus rassasiant et mieux qu'une viennoiserie.

Aller vers une consommation de produits laitiers suffisante mais limitée.

Il est recommandé de consommer 2 produits laitiers par jour, à alterner entre lait, yaourt, fromage et fromage blanc. On ne compte pas le beurre ni la crème fraîche dans les produits laitiers car ils sont riches en graisses.



Janvier

ananas
avocat
banane
betterave
cardon
carotte
céleri
chou
chou de
bruxelles
chou-fleur
citron
clémentine
courge
cresson
crosne
endive
épinard
fruit de la
passion
goyave
grenade



kaki
kiwi
litchi
mâche
mandarine
mangue
navet
oignon
orange
orange
sanguine
oseille
panais
papaye
pissenlit
poire
poireau
pomelo
pomme
potiron
salsifis
topinambour

Février



ananas
avocat
banane
betterave
cardon
carotte
céleri
chou
chou de
bruxelles
chou-fleur
citron
clémentine
cresson
crosne
endive
épinard
fruit de la
passion
goyave
grenade
kiwi

litchi
mâche
mandarine
mangue
navet
oignon
orange
orange
sanguine
oseille
pample-
mousse
panais
papaye
pissenlit
poire
poireau
pomelo
pomme
salsifis
topinambour

Mars



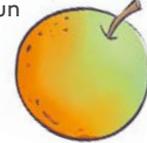
ananas
avocat
banane
betterave
cardon
carotte
céleri
chou
chou de
bruxelles
chou-fleur
cresson
crosne
endive
épinard
fruit de la
passion
goyave
kiwi

litchi
mangue
navet
oignon
orange
oseille
pample-
mousse
panais
papaye
pissenlit
poire
poireau
pomelo
pomme
radis
salsifis

Avril

asperge
avocat
banane
chou rouge
cresson
endive
épinard
fenouil
fruit de la
passion
mangue
mesclun
mûre
navet

oignon
oseille
pample-
mousse
poireau
pois
gourmand
pomme
radis
rhubarbe
salade



Mai



artichaut
asperge
chou rouge
concombre
courgette
cresson
endive
épinard
fraise
fruit de la
passion
mangue

mesclun
mûre
navet
oseille
pample-
mousse
petit pois
pois
gourmand
radis
rhubarbe
salade

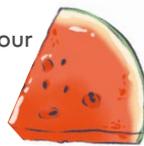


abricot
artichaut
asperge
aubergine
avocat
blette
cassis
cerise
chou rouge
concombre
courgette
cresson
fenouil
fraise
framboise
fruit de la
passion

Juin

groseille
haricot vert
mangue
melon
mesclun
mûre
oseille
pample-
mousse
pastèque
pêche
petit pois
pois
gourmand
poivron
radis
rhubarbe
salade
tomate

Juillet



abricot
ail
artichaut
aubergine
avocat
blette
brugnon
cassis
cerise
chou rouge
concombre
cornichon
courgette
cresson
fenouil
figue
fraise

framboise
fruit de la
passion
groseille
haricot vert
maïs
mangue
melon
mûre
myrtille
oseille
pastèque
pâtisson
pêche
petit pois
poivron
prune
salade
tomate

Août

ail
artichaut
aubergine
avocat
blette
brugnon
cassis
chou rouge
concombre
cornichon
courgette
cresson
fenouil
figue
framboise
fruit de la
passion
groseille
haricot vert

maïs
mangue
melon
mirabelle
mûre
myrtille
nectarine
oseille
pastèque
pâtisson
pêche
poire
poivron
pomme
prune
quetsche
salade
tomate

Septembre

abricot
ail
artichaut
aubergine
avocat
blette
brocoli
brugnon
carotte
chou rouge
chou-fleur
concombre
cornichon
courge
courgette
cresson
épinard
fenouil
figue
fruit de la
passion
haricot vert
maïs

mangue
melon
mirabelle
mûre
myrtille
nectarine
oignon
oseille
pastèque
pâtisson
pêche
poire
poireau
poivron
pomme
potiron
prune
quetsche
raisin
reine-claude
salade
tomate

Octobre

ail
avocat
betterave
blette
brocoli
carotte
céleri
cèpe
chou
chou chinois
chou de
bruxelles
chou-fleur
coing
concombre
courge
courgette
cresson
endive
épinard
fenouil
figue

fruit de
la passion
haricot vert
kaki
mâche
mangue
navet
oignon
panais
pied de
mouton
pleurote
poire
poireau
pomme
potimarron
potiron
quetsche
raisin
salade



Novembre

ail
ananas
avocat
betterave
blette
brocoli
carotte
cèpe
céleri
chou
chou chinois
chou de
bruxelles
chou-fleur
clémentine
courge
cresson
épinard
fenouil
fruit de la
passion
grenade

kaki
kiwi
mâche
mandarine
mangue
navet
oignon
panais
pied de
mouton
pleurote
poire
poireau
pomme
potimarron
potiron
salade
salsifis
topinambour

Décembre

ail
ananas
avocat
betterave
carotte
céleri
cèpe
chou
chou chinois
chou de
bruxelles
chou-fleur
clémentine
courge
cresson
épinard
fruit de la
passion
grenade
kaki

kiwi
mâche
mandarine
mangue
navet
oignon
panais
pied de
mouton
pleurote
poire
poireau
pomme
potimarron
potiron
salade
salsifis
topinambour





**Bonne
dégustation !**

