



Potage au céleri rave et pommes vertes

4 

Oignon	50 g	Curry	2 c à c
Céleri rave	200 g	Citron	1 c à s
1 belle pomme verte (granny smith)	150 g	Eau	1 L
Céleri blanc	75 g	Bouquet garni (3 branches de thym, 2 feuilles de laurier, 1/4 botte de persil)	1
Huile d'olive	1 c à s	Sel et poivre	2 g x 2

PRÉPARATION

- Verser l'huile dans la casserole. Y rissoler les oignons émincés
- Eplucher le céleri rave et la pomme et les couper en dés
- Réserver 50 g de pomme non épluchée et détaillée en fine julienne pour la garniture. Citronner
- Ajouter le céleri et les pommes en dés aux oignons. Faire suer les légumes quelques minutes
- Ajouter l'eau bouillante et le bouquet garni
- Faire cuire durant 20 minutes
- Retirer le bouquet garni et mixer longuement
- Ajouter le curry, ajouter l'assaisonnement (sel et poivre)
- Décorer de julienne de pomme au moment du service

	Energie	Matières grasses	AGS*	Glucides	dont sucres	Fibres	Protéines	Sel
Pour 4	304 kcal	11,2 g	1,72 g	32 g	16,8 g	21,2 g	7,2 g	1,88 g
Pour 1	76 kcal	2,8 g	0,43 g	8 g	4,2 g	5,3 g	1,8 g	0,47 g

*Acides Gras Saturés



Tourte aux poireaux

8 

La pâte		Blancs de poireaux	400 g
Farine bise	250 g	Huile	1 c à s
Beurre	125 g	Œufs	3
Eau	2 c à s	Lait	200 ml
Sel (facultatif)	1 pincée	Fromage râpé	200 g
La garniture		Dés de bacon fumé	200 g
Oignon	100 g	Poivre	Suivant goût

PRÉPARATION

La pâte

- Dans un bol, verser la farine
- Ajouter le beurre ramolli en parcelle, le sel, l'eau
- Mélanger jusqu'à obtention d'une pâte homogène, qui ne colle plus aux doigts
- Laisser éventuellement reposer à température ambiante une ½ heure
- Abaisser la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie
- Foncer le moule à tarte préalablement beurré et fariné. Piquer le fond de tarte à l'aide d'une fourchette

La garniture

- Eplucher l'oignon et les poireaux et les émincer séparément
- Dans une poêle, verser 1 c à s d'huile, faire chauffer à feu vif
- Ajouter l'oignon, le faire rissoler sans colorer, puis ajouter les poireaux émincés. Laisser suer les légumes quelques minutes en mélangeant. Baisser le feu, couvrir et laisser les légumes confire durant 10 à 15 minutes
- Délayer les œufs avec le lait. Ajouter les dés de bacon et le fromage râpé. Poivrer
- Rassembler dans un bol les légumes et l'appareil. Bien mélanger

Assemblage et cuisson

- Verser l'appareil uniformément dans le moule
- Placer la tourte au four en chaleur tournante et préalablement chauffé à 185° pendant 40 minutes
- Sortir du four lorsque le flan est cuit

	Energie	Matières grasses	AGS*	Glucides	dont sucres	Fibres	Protéines	Sel
Pour 8	3336 kcal	197,6 g	120,6 g	232,2 g	52,8 g	22 g	147 g	14,8 g
Pour 1	417 kcal	24,7 g	15,07g	29,2 g	6,6 g	2,75 g	18,4 g	1,85 g

*Acides Gras Saturés



Lentilles aux patates douces et chèvre

4 

Lentilles vertes bio ou du Puy	240 g	Coriandre (facultatif)	½ botte
Patates douces	200 g	Cumin	1 c à c
Fromage de Chèvre (feta)	200 g	Cardamome	1 c à c
Huile d'olive	4 c à s	Sel	Suivant goût
Echalotes	50 g	Poivre	Suivant goût

PRÉPARATION

- Rincer les lentilles à l'eau froide, les mettre à cuire dans 3 volumes d'eau froide (sans saler l'eau de cuisson)
- Couvrir et porter à ébullition.
- Cuire entre 20 et 25 minutes à partir de l'ébullition
- Eplucher la patate douce et la couper en petits dés de 4 mm sur 4 mm
- Dans une poêle, verser 2 c à s d'huile, faire chauffer à feu vif
- Rissoler les dés de patate douce jusqu'à caramélisation. Réserver dans une assiette creuse
- Couper la feta en dés, réserver dans un bol
- Eplucher et émincer fin les échalotes, réserver
- Quand les lentilles sont cuites, les égoutter et les rincer abondamment à l'eau froide
- Assembler le tout
- Assaisonner de 2 c à s d'huile d'olive ou de noix, de cumin, de cardamome, de sel et de poivre
- Bien mélanger
- Réserver au frigo, servir frais, parsemé de coriandre fraîche finement ciselée

	Energie	Matières grasses	AGS*	Glucides	Dont sucres	Fibres	Protéines	Sel
Pour 4	1848 kcal	87,2 g	33,08 g	157,4 g	15,6 g	34,4 g	93,6 g	5,44 g
Pour 1	462 kcal	21,8 g	8,27 g	39,4 g	3,9 g	8,6 g	23,4 g	1,36 g

*Acides Gras Saturés



Pâtes aux chicons et fenouil braisés, sauce au gorgonzola

4 

Chicons (2 ou 3 pièces)	300 g	Lait concentré	200 ml
Fenouil (2 petits bulbes)	300 g	Pâtes fraîches	320 g
Ail	2 gousses	Ail des ours	Garniture
Céleri blanc	75 g	Sel	1 g
Huile d'olive	2 c à s	Poivre	Suivant goût
Gorgonzola crémeux	200 g		

PRÉPARATION

Les légumes

- Nettoyer la branche de céleri, enlever les fils. Emincer finement le céleri. Réserver
- Passer les feuilles d'ail des ours sous l'eau, les essuyer. Les ciseler. Réserver dans une assiette profonde
- Nettoyer les chicons, les couper en morceaux de 3 cm de large.
- Dans une poêle, faire chauffer 1 c à s d'huile d'olive, y déposer les chicons. Les faire colorer et retourner de temps à autre. Saler légèrement et poivrer
- Parer les bulbes de fenouil, les couper en lamelles
- Dans une autre poêle, faire chauffer 1 c à s d'huile d'olive, y déposer les lamelles de fenouil. Les faire colorer et retourner de temps à autre. Saler légèrement et poivrer
- Nettoyer les gousses d'ail et les émincer finement. Répartir l'ail dans les 2 poêles
- Couvrir, baisser le feu et laisser confire les légumes de part et d'autre durant 15 minutes environ. Si nécessaire, ajouter un peu d'eau pour éviter que cela ne brûle

La sauce au gorgonzola

- Dans un poêlon, verser le lait concentré, ajouter le gorgonzola crémeux en parcelles et porter à ébullition en mélangeant régulièrement à l'aide d'un fouet.
- Baisser le feu quand le mélange est homogène. Continuer à mélanger régulièrement
- Poivrer

Les pâtes

- Verser l'eau dans une grande casserole. Porter à ébullition
- Plonger les pâtes fraîches dans l'eau bouillante éventuellement salée. Cuire quelques minutes suivant recommandations sur l'emballage
- Quand elles sont cuites, égouttez les pâtes

Finition

- Quand les légumes sont cuits, les rassembler dans un plat et les maintenir au chaud au four
- Verser les pâtes sur les légumes, ajouter le céleri émincé et mélanger le tout
- Dresser en assiettes profondes, ajouter la sauce et décorer d'ail des ours
- Servir bien chaud

	Energie	Matières grasses	AGS*	Glucides	dont sucres	Fibres	Protéines	Sel
Pour 4	2160 kcal	100,8 g	54,32 g	204,4 g	42,4 g	21,6 g	98 g	4,44 g
Pour 1	540 kcal	25,2 g	13,58 g	51,1 g	10,6 g	5,4 g	24,5 g	1,11 g

*Acides Gras Saturés



Cake aux mandarines

8 

Beurre ramolli	120 g	Clémentines bio	zeste
Sucre	120 g	Sel	1 pincée
Œufs	3	Ingrédients pour le sirop	
Farine pour pâtisserie	60 g	Sucre	40 g
Amandes en poudre	170 g	Jus de clémentines	40 ml
Citron jaune bio	zeste	Jus de citron	20 ml

PRÉPARATION

Le gâteau

- Faire chauffer le four à 160°
- Zester le citron et les clémentines. Hacher les zestes finement
- Dans le bol d'un robot, mettre le beurre ramolli avec le sucre, les zestes d'agrumes et la moitié des amandes, mélanger puis ajouter les œufs 1 à 1. Bien mélanger
- Ajouter le reste des amandes, la farine, le sel. Bien mélanger
- Verser l'appareil dans un moule à cake rond ou dans un moule à tarte préalablement beurré et fariné
- Cuire au four pendant 30 minutes

Le sirop

- Réaliser un caramel avec le sucre. Le délayer à l'aide du jus de citron et de clémentine
- Verser le sirop sur le cake encore chaud et servir aussitôt

	Energie	Matières grasses	AGS*	Glucides	dont sucres	Fibres	Protéines	Sel
Pour 8	3048 kcal	203,6 g	81,04 g	222,8 g	172 g	19,2 g	70,8 g	1,44 g
Pour 1	381 kcal	25,45 g	10,13 g	27,85 g	21,5 g	2,4 g	8,85 g	0,18 g

*Acides Gras Saturés



Pommes au four

4 

Pommes Jonagold bio	4	Beurre (pâte et plat)	20 g + 5 g
Sucre ou cassonade brune	4 c à c	Cannelle	4 pincées

PRÉPARATION

- Faire chauffer le four à 210°C
- Laver les pommes et enlever le trognon. A l'aide d'un couteau d'office, réaliser dans la peau une incision horizontale, bien nette, à 2 cm
- Disposer les pommes dans un plat en pyrex légèrement beurré
- Ajouter au centre de chaque pomme la cannelle, la cassonade (1 c à c) et le beurre (5 g)
- Faire cuire 30 minutes

	Energie	Matières grasses	AGS*	Glucides	dont sucres	Fibres	Protéines	Sel
Pour 4	552 kcal	18,8 g	12 g	91,6 g	84,4 g	12,4 g	2,8 g	0,08 g
Pour 1	138 kcal	4,7 g	3 g	22,9 g	21,1 g	3,1 g	0,7 g	0,02 g

*Acides Gras Saturés