



## Potage au cerfeuil

8 

½ Oignon	100 g	Blancs de poireaux	2
2 petites courgettes	200 g	Eau	1.5 L
Céleri rave	200 g	Sel et poivre	3 g x 2
1 botte de cerfeuil ou pourpier/persil	100 g	Bouquet garni (3 branches de thym, 2 feuilles de laurier, 1/4 botte de persil)	

## PRÉPARATION

- Éplucher et laver tous les légumes. Émincer les oignons. Couper les légumes en cubes
- Plonger la botte de cerfeuil dans l'eau. Essorer. Séparer les peluches des tiges. Réserver les peluches de cerfeuil d'une part et ciseler grossièrement les queues d'autre part
- Dans une cocotte, verser 1 c à s d'huile. Faire suer les oignons émincés, puis ajouter le reste des légumes
- Ajouter l'eau chaude, le bouillon cube. Porter à ébullition. Cuire durant 15 minutes
- Au bout de ce temps, ajouter les queues de cerfeuil ciselées, cuire encore 5 minutes
- Retirer le bouquet garni et mixer suffisamment longtemps. Saler et poivrer. Ramener au volume de 2 litres

	Energie	Matières grasses	AGS*	Glucides	dont sucres	Fibres	Protéines	Sel
<b>Pour 8</b>	320 kcal	2,4 g	0,64 g	48 g	32 g	21,6 g	32 g	4 g
<b>Pour 1</b>	40 kcal	0,3 g	0,08 g	6 g	4 g	2,7 g	4 g	0,5 g

\*Acides Gras Saturés



## Toast aux pleurotes

4 

Pain aux céréales / de seigle	4 tranches épaisses	Echalotes	60 g
Huile d'olive	2 c à s	Ail pour les pleurotes (2) et pour frotter le pain grillé (2)	4 gousses
Pleurotes	500 g	Persil plat et ciboulette	Pour décorer

## PRÉPARATION

- Couper la base des pieds des pleurotes. Les passer rapidement à l'eau et les sécher convenablement. Si elles sont grosses, les couper en 2 ou 4 dans le sens de la longueur
- Éplucher les échalotes et les gousses d'ail, les passer à l'eau. Emincer finement les échalotes et 2 gousses d'ail
- Dans une large poêle, faire chauffer l'huile sur feu vif
- Y faire revenir les échalotes pendant 2 minutes, puis l'ail émincé en prenant soin de remuer régulièrement
- Ajouter les pleurotes ; les cuire jusqu'à ce qu'elles aient rendu toute leur eau. Saler et poivrer. Bien mélanger
- Couper les tranches de pain en 2 dans la diagonale, griller au four à 180°C après les avoir légèrement huilées/beurrées et disposées sur un papier cuisson
- Sortir les tartines du four. Les frotter à l'ail, les garnir de pleurotes. Décorer de quelques brins de persil plat et de ciboulette ciselés et servir aussitôt

Variantes :

- Ce toast peut être garni d'une tranche de fromage d'abbaye ou à raclette, grillée au four puis décorée de pleurotes.
- On peut placer sur le toast garni de pleurotes un œuf mollet (cuisson avec coquille 7 minutes dans l'eau bouillante) ou tout juste poché (cuisson dans l'eau bouillante additionnée d'1 c à c de vinaigre blanc durant 3 minutes)

	Energie	Matières grasses	AGS*	Glucides	dont sucres	Fibres	Protéines	Sel
<b>Pour 4</b>	484 kcal	22,4 g	3,36 g	42 g	9,6 g	20,4 g	16,8 g	0,84 g
<b>Pour 1</b>	121 kcal	5,6 g	0,84 g	10,5 g	2,4 g	5,1 g	4,2 g	0,21 g

\*Acides Gras Saturés



## Fregola sarde aux légumes caramélisés et pois chiches

4 

Céleri rave (500 g brut)	400 g net	Ail	2 gousses
Carottes (500 g brut)	400 g net	Ras el Hanout (épices pour couscous)	1 à 2 c à s
Pois chiches (en bocal ou boîte)	200 g	Pignons de pin	60 g
Fregola sarde	200 g	Coriandre ou persil plat pour décorer	A l'envoi
Raisins secs	80 g	Amandes effilées pour décorer	A l'envoi
Huile d'olive	4 c à s	Sel, poivre	2 g x 2

## PRÉPARATION

- Eplucher les légumes, les passer à l'eau ; les couper en bâtonnets
- Les cuire à la vapeur séparément durant 5 bonnes minutes ; réserver
- Cuire la fregola dans l'eau bouillante salée suivant les indications de l'étiquette ; égoutter ; rincer à l'eau tempérée
- Dans un bol, faire tremper les raisins secs dans l'eau froide
- Dans une poêle, verser l'huile, faire chauffer ; ajouter les bâtonnets de légumes, les laisser caraméliser ; ajouter l'ail émincé, les pois chiches, la fregola, les épices. Laisser l'ensemble remonter en température sans cesser de remuer. Ajouter les raisins égouttés
- Pendant ce temps, dans une poêle sur feu vif, faire griller/colorer les pignons de pin en surveillant constamment pour éviter que ça ne brûle (ce qui les rend amers)
- Au moment du service, ajouter les amandes ou pignons ou grillés, la coriandre et/ou le persil plat

Variantes :

- Les carottes peuvent être remplacées par une courge butternut, plus farineuse
- Les pignons de pin peuvent être remplacés par des amandes effilées ou des noisettes concassées
- Ce plat peut servir d'accompagnement à un morceau de viande ou de poisson, ou encore à des scampis grillés

	Energie	Matières grasses	AGS*	Glucides	Dont sucres	Fibres	Protéines	Sel
<b>Pour 4</b>	2300 kcal	90,8 g	10,44 g	267,6 g	86,4 g	78,8 g	61,6 g	7,12 g
<b>Pour 1</b>	575 kcal	22,7 g	2,61 g	66,9 g	21,6 g	19,7 g	15,4 g	1,78 g

\*Acides Gras Saturés



## Lapin au vin blanc et sa purée de butternut

6 

<b>Pour la purée de butternut</b>		Huile d'olive	4 c à s
Butternut	700 g	Fond de volaille	4 dL
Pommes de terre de type Bintjes	500 g	Pineau des Charentes ou vin blanc sec	2 dL
Huile de noix	3 c à s	Echalotes entières	16 à 20
Lait ou crème fraîche 20%	100 mL	Ail	3 gousses
Sel, poivre, noix de muscade	3 g x 2	Bouquet garni (thym, laurier, sauge)	
Noisettes	40 g	Moutarde douce (Bister)	1,5 c à s
Noix de muscade	Suivant goût	Maïzena	1 c à s
<b>Pour le lapin</b>		Persil frais	Suivant goût
Lapin entier (de la ferme ou bio)	1		

## PRÉPARATION

### La purée de butternut

- Rincer le butternut ; en ôter la peau ; la couper en rondelles puis en petits morceaux
- Eplucher les pommes de terre et les couper en 4
- Dans une grande casserole d'eau bouillante, déposer les pommes de terre et les morceaux de butternut et laisser cuire 20 minutes à partir de l'ébullition
- Egoutter ; replacer dans la casserole et réaliser une purée.
- Ajouter l'huile de noix, le lait, les épices. Bien mélanger. Réserver au chaud.
- Concasser grossièrement les noisettes et les griller dans une poêle à sec sur feu vif
- Au moment du service, éparpiller les noisettes concassées et grillées sur la purée

## Le lapin

- Eplucher les échalotes. Effeuille l'estragon, réserver.
- Dans une cocotte, verser l'huile d'olive. Faire chauffer. Quand l'huile est chaude, faire dorer sur toutes les faces les morceaux de lapin
- Mouiller avec le Pineau des Charentes et 3.5 dL de bouillon de volaille. Ajouter les échalotes entières et le bouquet garni
- Porter à ébullition puis réduire le feu et laisser confire une petite heure
- Préchauffer le four à 150°C environ 50 minutes après le début de la cuisson
- Quand le lapin est cuit (la chair doit se détacher facilement de l'os), retirer de la cocotte les morceaux de lapin et les échalotes. Les disposer sur un plat de service pouvant aller au four. Garder le plat au chaud dans le four
- Faire réduire le bouillon de cuisson de moitié. Ajouter l'estragon ciselé et, tout en mélangeant au fouet, la moutarde afin de lier la sauce. Ajouter la maïzena délayée dans le reste de fond de volaille. Mélanger et porter à nouveau à ébullition. ». Assaisonner de poivre (le sel ne devrait pas être nécessaire)
- Verser la sauce sur les cuisses de lapin, décorer de brins de persil frais et servir accompagné de purée de butternut

## Trucs et astuces

- Le Pineau des Charentes peut être remplacé par du vin blanc
- Le reste du butternut peut servir d'ingrédient dans un potage de courges, aux carottes ou aux pois cassés ou encore dans un gratin de courges

	Energie	Matières grasses	AGS*	Glucides	dont sucres	Fibres	Protéines	Sel
<b>Pour 6</b>	2670 kcal	130,2 g	27,84 g	274,2 g	109,8 g	52,8 g	54,6 g	7,86 g
<b>Pour 1</b>	445 kcal	21,7 g	4,64 g	45,7 g	18,3 g	8,8 g	9,1 g	1,32 g

\*Acides Gras Saturés



## Cake au yaourt et à l'orange

8 

1 pot de yaourt nature entier	150 g	Sucre vanillé	2 sachets
3 pots de farine	240 g	3/4 de pot de sucre	110 g
1 pot d'huile de colza	135 mL	Oranges bio ( gâteau : 1 et décor :2)	3
Œufs entiers	4	Fleur d'oranger	2 c à c
1 sachet de levure chimique	16 g		

## PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 180°C, thermostat 6
- Prélever les zestes de l'orange après l'avoir rincée à l'eau et essuyée
- Presser l'orange ; réserver le jus
- Dans un plat, mélanger les œufs et le yaourt. Verser ensuite le sucre, la farine, la levure, le sucre vanillé et les zestes d'orange. Bien mélanger et finir par incorporer l'huile, le jus d'orange, la fleur d'oranger
- Verser la pâte (coulante) dans un moule, préalablement recouvert de papier sulfurisé
- Mettre cuire au four à 180°C durant 1 heure, jusqu'à ce que la lame d'un couteau en ressorte sèche
- Laisser refroidir puis démouler
- Servir tel quel ou accompagné d'une salade ou de quartiers d'oranges

	Energie	Matières grasses	AGS*	Glucides	dont sucres	Fibres	Protéines	Sel
<b>Pour 8</b>	3040 kcal	164,8 g	21,28 g	322,4 g	148,8 g	14,4 g	60,8 g	4,08 g
<b>Pour 1</b>	380 kcal	20,6 g	2,66 g	40,3 g	18,6 g	1,8 g	7,6 g	0,51 g

\*Acides Gras Saturés



## Poires au vin rouge

4 

4 poires Doyenné ou conférence	600 g	Jus de citron	30 mL
Vin rouge	400 ml	Cannelle	1 bâton
Cassonade brune	40 g	Epices à spéculoos	1 c à c
1 sachet de sucre vanillé	8 g		

## PRÉPARATION

- Verser le vin dans une casserole suffisamment haute, y ajouter la cassonade, le sucre, le jus de citron et les épices. Mélanger et porter à ébullition
- Laver les poires, les éplucher entières, en conservant la queue
- Quand le liquide bout, y déposer les poires. Faire en sorte qu'elles soient immergées dans le liquide. Porter à nouveau à ébullition puis réduire la source de chaleur et laisser cuire les poires à feu moyen. Le temps de cuisson (15 à 20 minutes en moyenne) dépend de la maturité et de la qualité des poires
- Quand elles sont cuites, les égoutter et les disposer dans des rapiers individuels
- Faire réduire le jus de cuisson jusqu'à obtention d'un sirop. Oter le bâton de cannelle
- Répartir le sirop sur les poires. Servir tiède de préférence

	Energie	Matières grasses	AGS*	Glucides	dont sucres	Fibres	Protéines	Sel
<b>Pour 4</b>	772 kcal	0,4 g	0,16 g	109,6 g	102,8 g	18,8 g	5,6 g	0,12 g
<b>Pour 1</b>	193 kcal	0,1 g	0,04 g	27,4 g	25,7 g	4,7 g	1,4g	0,03 g

\*Acides Gras Saturés