



**RECETTES FLÉXITARIENNES  
SIMPLES ET GOURMANDES !**

# QU'EST-CE QUE LE FLÉXITARISME?

Être fléxitarien, c'est chercher à limiter la quantité de viande et de poisson dans son assiette, sans pour autant les retirer définitivement des menus de la semaine. L'alimentation se concentrera davantage sur les fruits et légumes, les céréales complètes, les légumes secs et les oléagineux.

De nos jours, de plus en plus d'individus suivent cette alimentation en raison de ses avantages pour la santé. En effet, elle serait associée à un risque réduit de maladies cardiaques, de diabète et de certains cancers. L'alimentation fléxitarienne est riche en fibres et pauvre en graisses saturées.

## LES FIBRES ?

Les fibres sont des résidus de glucides non digérés par l'organisme. Elles régulent la glycémie, ralentissent la digestion des graisses et améliorent le transit intestinal.

## ZOOM SUR LES PROTÉINES:

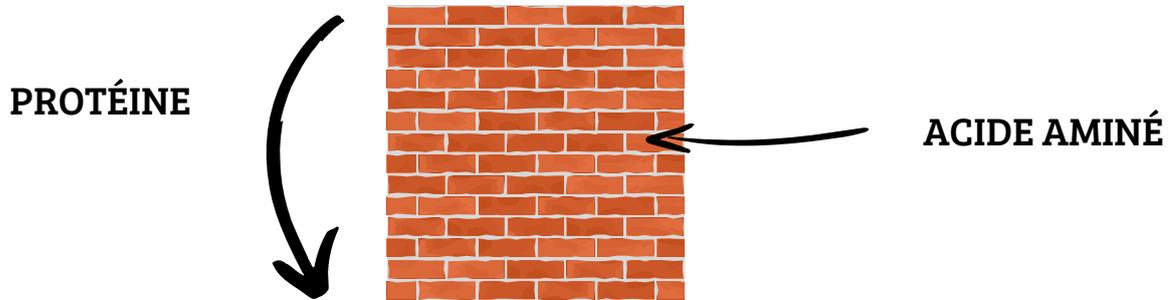


Lorsque l'on diminue sa consommation de viande et de poisson, il est important d'être vigilant à son apport de protéines. Elles ont un rôle fondamental dans l'organisme : elles sont en quelque sorte les briques qui fabriquent nos muscles, notre peau et nos cheveux...

Elles sont aussi impliquées dans les défenses de l'organisme et dans notre système hormonal.

Les protéines sont des grosses molécules composées elles mêmes de petites molécules. Ces petites molécules sont appelées les acides aminés, ils sont au nombre de 20.

9 sont indispensables c'est à dire qu'ils ne sont pas fabriqués par l'organisme et doivent donc être apportés par l'alimentation pour former la protéine entière.



Il existe 2 types de protéines : les protéines animales et végétales :

- **les protéines animales** : elles contiennent tous les acides aminés même ceux indispensables. On les retrouve dans la viande, le poisson, les œufs et les produits laitiers.
- **les protéines végétales** : ces protéines ne possèdent pas tous les acides aminés essentiels en quantité suffisante pour couvrir les besoins. Pour que l'organisme ait tous les acides aminés essentiels dont il a besoin, il faudra veiller à combiner plusieurs protéines végétales entre elles ( céréales + légumes secs) ou les associer avec un produit laitier ou des oeufs.

→ **Exemples d'association :**



**riz + lentilles corail**



**maïs + haricot rouges**



**semoule + pois chiches**



**pâtes au fromage**



**purée de pois cassés + lait**



**galette de sarrasin + oeuf**



**RECETTES:**

# **LES ENTRÉES**





4 PERSONNES



20 MINUTES



15 MINUTES

# Velouté de petits pois

## INGRÉDIENTS

- 600 g environ de petits pois déjà écosés ou surgelés
- 1 petite échalote ou 1 oignon nouveau
- 100 g de fêta
- 10 feuilles de menthe fraîche
- 8 feuilles de basilic
- quelques pistaches pour la garniture
- 1 filet d'huile d'olive vierge extra
- sel et poivre

## DÉROULEMENT

- Dans une casserole, faire revenir l'échalote ou l'oignon avec 2 c.à.s d'huile d'olive. Ajouter les petits pois et mélanger. Ajouter 5 feuilles de menthe, 4 feuilles de basilic et recouvrir d'eau (environ le même volume), saler.
- Laisser frémir une dizaine de minutes le temps que les petits pois deviennent tendres, en ajoutant un peu d'eau si besoin. Passer le tout dans le bol du mixeur. Servir chaud ou tiède avec la feta émiettée, des pistaches, le reste de feuilles de menthe et un filet d'huile d'olive.

\* c.à.s : cuillère à soupe





4 PERSONNES



20 MINUTES



15 MINUTES

# Salade pastèque fêta oignon rouge

de Catherine Prono

## INGRÉDIENTS

- 1 pastèque
- 1 oignon rouge
- 150g de fêta
- feuilles de basilic
- feuilles de menthe
- 4 c.à.s d'huile d'olive
- 1 c.à.s de jus de citron
- 2 c.à.s de sirop d'agave ou de miel
- sel, poivre

## DÉROULEMENT

- Couper finement l'oignon et le laisser mariner dans le jus de citron.
- Pendant ce temps, découper la pastèque et la fêta en dés.
- Mettre la pastèque dans un grand saladier, ajouter l'oignon avec le jus de citron, quelques feuilles de menthe et de basilic ciselés.
- Arroser d'un filet d'huile d'olive, de 2 c.à.s de sirop d'agave et placer au frais jusqu'au moment de servir. Ajouter les dés de fêta au dernier moment. (Nous avons servi dans des coupes de glace)

On peut remplacer le citron par un vinaigre de framboise ou balsamique et ajouter des olives vertes ou noires et des tomates cerises.





4 PERSONNES



15 MINUTES



10 MINUTES

# Gaspacho d'été

## INGRÉDIENTS

- 4 tomates
- 1 poivron vert
- 1 poivron rouge
- 1 concombre
- 1 oignon
- quelques feuilles de basilic
- 1 gousse d'ail
- 1 petit verre d'eau
- 3 c.à.s d'huile d'olive
- 3 c.à.s de vinaigre de xérès

## DÉROULEMENT

- Couper tous les légumes en petits morceaux sauf les tomates.
- Porter une casserole d'eau à ébullition, retirer le pédoncule, les inciser en croix à leur base.
- Quand l'eau bout, plonger les tomates 1 min environ jusqu'à ce que la peau commence à s'enlever. Ensuite, les égoutter et les disposer dans de l'eau bien froide. Retirer la peau à l'aide d'un couteau.
- Placer tous les légumes dans un mixeur et mixer jusqu'à obtenir une texture lisse.



4 PERSONNES



10 MINUTES



5 MINUTES

# Bruschetta tomates cerises et fromage de chèvre

## INGRÉDIENTS

- 200 g tomates cerises
- 1 c.à.s basilic, ciselé
- 1 c.à.s de thym
- 40 ml d'huile d'olive
- 15 ml de jus de citron
- 4 tranches de pain de campagne, ou autre
- 1 gousse d'ail pelée
- 125 g fromage de chèvre frais
- 40 g olives noires, dénoyautées et coupées finement

## DÉROULEMENT

- Rincer les tomates cerises et les couper en deux.
- Dans un bol, mélanger les tomates, l'huile, le citron, le basilic et le thym.
- Faire griller le pain, puis frotter la gousse d'ail sur un côté de chaque tranche.
- Tartiner le pain de fromage frais, ajouter le mélange de tomates cerises et rajouter les olives.





4 PERSONNES



30 MINUTES



5 MINUTES

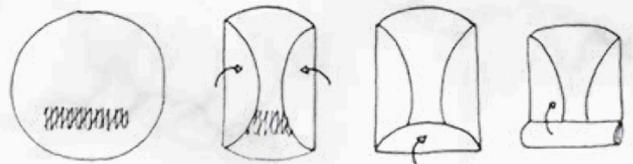
# Rouleaux de printemps

## INGRÉDIENTS

- 80g de vermicelles de riz
- 1 avocat
- 80g de chou rouge
- 200g de carottes
- 1 mangue
- 4 galettes de riz
- 8 feuilles de menthe
- 1,5 c.à.s de sauce soja
- 2 c.à.s d'huile de sésame

## DÉROULEMENT

- Cuire les vermicelles 2-3 min dans l'eau bouillante. Couper la mangue en lamelles ainsi que l'avocat. Râper les carottes et hacher le chou rouge.
- Sur un plan de travail, mettre un torchon propre et légèrement humide. Verser de l'eau tiède dans un grand récipient, puis tremper chaque feuille de riz rapidement et la mettre sur le torchon.
- Sur chaque galette de riz, disposer les vermicelles de riz en rectangle. Puis mettre les carottes râpées, le chou rouge, les lamelles de mangue et d'avocat et quelques feuilles de menthe. Puis rabattre chaque côté sur le rectangle de garniture et rouler. Réaliser cette étape jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de feuille de riz. Mettre vos rouleaux au frais jusqu'à la dégustation.





4 PERSONNES



5 MINUTES

# Houmous de pois chiches

## INGRÉDIENTS

- 300g de pois chiches cuits
- 1 c.à.s de jus de citron
- 2 gousses d'ail
- 1 c.à.s de cumin
- 3 c.à.s d'huile d'olive
- optionnel : 2 c.à.s de purée de sésame (tahin)
- optionnel : tomates séchées

## DÉROULEMENT

- Mettre les pois chiches égouttés dans un mixeur.
- Ajouter (le tahin), le jus de citron, l'ail, le cumin et le sel, et continuer de mixer en incorporant l'huile d'olive petit à petit jusqu'à obtenir une texture homogène et crémeuse.



Comment cuire les pois chiches?

Dans un grand saladier, verser 1,5L d'eau froide sur les pois chiches et laisser tremper toute la nuit (environ 12h). Les égoutter et les rincer.

Mettre les pois chiches dans une grande casserole d'eau. Porter à ébullition et laisser cuire pendant 1h-1h30.

Lorsque les pois chiches sont cuits, les passer dans une passoire, les égoutter et les laisser refroidir.



A la cocotte minute : après les avoir fait

tremper, ajouter 4x leur volume d'eau et faire chauffer à feu vif jusqu'au sifflement et laisser cuire à feu moyen pendant 45 minutes.

**RECETTES:**

**LES PLATS**





4 PERSONNES



15 MINUTES



55 MINUTES

# Poivrons farcis au quinoa

## INGRÉDIENTS

- 4 poivrons
- 200 g de quinoa cru
- 400 g de pulpe de tomates
- 4 échalotes
- 200 g de fêta
- 1 bouquet d'aneth ou 2 c.à.s d'aneth surgelé ou 1 c.à.s d'aneth séchée
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- Sel, poivre

## DÉROULEMENT

- Peler et émincer les échalotes, les faire revenir dans l'huile d'olive.
- Verser la pulpe de tomates et l'aneth, saler légèrement, poivrer, mélanger, couvrir et cuire 5 minutes à feu doux.
- Dans une casserole d'eau bouillante, faire cuire le quinoa 10 min.
- Couper la fêta en dés, la mélanger au quinoa avec la pulpe de tomate et rectifier l'assaisonnement.
- Préchauffer le four à 150° à chaleur tournante.
- Rincer les poivrons, couper le haut des poivrons et bien épépiner.
- Garnir les poivrons avec le mélange quinoa fêta, puis poser "le chapeau" par-dessus.
- Déposer les poivrons dans un plat à four huilé et cuire 40 minutes.



4 PERSONNES



15 MINUTES



20 MINUTES

# Falafels aux pois chiches, sauce yaourt

## INGRÉDIENTS

- 350 g de pois chiches cuits
- 1 oignon jaune
- 1 petite botte de persil
- 5 brins de menthe ou ciboulette ou aneth ou basilic (ce que vous avez dans le frigo)
- 1 petite botte de coriandre
- 2 c.à.s d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail hachées
- sel, poivre, cumin (1 à 2 cuillère à café)
- 1 sachet de levure chimique
- 1,5 cuillère à soupe de farine
- graines de sésame

## DÉROULEMENT

- Peler et couper grossièrement l'oignon. Faire de même avec les herbes fraîches. Dans un robot mixeur, mettre tous les ingrédients (égoutter les pois chiches au préalable) et mixer assez longtemps. Attention, la texture ne doit quand même pas être trop fine, elle doit rester un peu sableuse.
- Avec la cuillère à glace (ou autre), faire de jolies boules que vous disposerez sur une plaque de cuisson sur laquelle vous aurez, au préalable déposé une feuille de papier sulfurisé.
- Parsemer de graines de sésames et arroser avec les 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.
- Enfourner pour 20 minutes de cuisson dans un four préchauffé à 190° C en chaleur tournante et grill.



4 PERSONNES



5 MINUTES

# Sauce au yaourt

## INGRÉDIENTS

- Pour 1 petit bol de sauce :
- 1 yaourt nature
- 1 gousse d'ail
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 1 bonne pincée de sel
- 1 cuillère à café de persil plat ou autre herbes
- concombre (facultatif)

## DÉROULEMENT

- Laver, sécher et ciseler le persil (ou autres herbes).
- Éplucher la gousse d'ail et la râper dans le bol.
- Ajouter le yaourt, le sel, le citron (le concombre coupé en petits dés). Mélanger, ajouter le persil ciselé pour la déco.





4 PERSONNES



15 MINUTES



30 MINUTES

# Salade de pâtes aux aubergines grillées

## INGRÉDIENTS

- 200g de pâtes
- 1 aubergine
- 50g de tomates séchées
- 2 tomates
- 150g de parmesan en copeaux
- roquette
- 4 œufs
- basilic
- 1 c.à.c de moutarde
- 4 c.à.s d'huile de colza
- 1 c.à.s de vinaigre balsamique
- Herbes de Provence

## DÉROULEMENT

- Laver et couper l'aubergine en demi rondelles. Les faire rôtir au four à 200°C avec un filet d'huile d'olive et des herbes de Provence pendant 20 min.
- Faire bouillir de l'eau dans une casserole, ajouter les pâtes de votre choix et laisser cuire 10 minutes. Dans une autre casserole, faire bouillir de l'eau et ajouter les œufs pendant 8 à 10 min.
- Égoutter les pâtes et les œufs. Les laisser refroidir.
- Couper les tomates séchées et les tomates en petits morceaux. Ciseler le basilic.
- Assembler les ingrédients dans un grand saladier et mettre au frais. Ajouter la sauce vinaigrette avant de servir.





4 PERSONNES



15 MINUTES



5 MINUTES

# Wraps crudités houmous

## INGRÉDIENTS

- 4 tortillas de blé
- 1 poivron vert
- 1 poivron rouge
- 1 avocat
- 1 oignon rouge
- 1 tomate
- 1/2 salade
- houmous

## DÉROULEMENT

- Effeuillez, lavez et essorez la salade. Lavez la tomate, et la coupez en lamelles. Procédez de même avec les poivrons.
- Peler l'oignon, le couper en deux et l'émincer en rondelles. Peler l'avocat, retirer le noyau et le détailler en lamelles.
- Sur chaque tortilla, déposer le houmous, deux feuilles de salade, puis les légumes.
- Rouler la galette et déguster.



Astuce: faire ses wraps soi-même!

Ingrédients pour 4 wraps:

- 5cl d'huile d'olive
- 200g de farine
- 75 ml d'eau
- 1 pincée de sel

1. Mélanger la farine, le sel et l'huile d'olive. Ajouter l'eau petit à petit, pétrir.
2. Former 4 boules de taille égale et laisser reposer 30 minutes recouvert d'un linge humide.
3. Étaler les boules pour former des galettes; Faire chauffer une poêle à vif et laisser cuire 30 sec de chaque côté. Laisser refroidir et garnir.





4 PERSONNES



15 MINUTES



20 MINUTES

# Bowl tofu boulgour et avocat



## INGRÉDIENTS

- 200g de boulgour cru
- 400g de tofu fumé
- 2 c.à.s de sauce soja salée
- 2 c.à.s d'huile d'olive
- 4 œufs
- 2 avocats
- 200g de betteraves
- quelques noix

## DÉROULEMENT

- Faire cuire le boulgour 10 minutes à l'eau bouillante puis l'égoutter et le passer sous l'eau froide. Faire cuire les œufs 8 minutes à l'eau bouillante.
- Couper le tofu, ajouter la sauce soja et l'huile d'olive. Faire revenir 5 minutes dans une poêle.
- Couper l'avocat en lamelles et les betteraves.
- Répartir tous les ingrédients dans 4 bols. Ajouter des noix. Déguster.



4 PERSONNES



15 MINUTES



35 MINUTES

# Lasagnes aux épinards

## INGRÉDIENTS

- 600g d'épinards (frais ou surgelés)
- 8 feuilles de lasagnes
- 2 gousses d'ail
- 100g de ricotta
- 50g de beurre
- 50g de farine
- 60 cl de lait
- 3 c.à.s de parmesan
- noix de muscade (1/2 cuillère à café), sel, poivre
- 1 c.à.s d'huile d'olive

## DÉROULEMENT

- Laver et hacher les épinards. Dans une poêle faire revenir l'ail émincé puis les épinards pendant 5 min. Enlever l'excès d'eau si nécessaire.
- Préparer la béchamel en faisant fondre le beurre dans une casserole. Ajouter la farine, remuer, puis ajouter le lait progressivement en faisant épaissir et sans cesser de remuer. Saler et poivrer. Ajouter la muscade, la ricotta, la crème, les épinards et mélanger.
- Dans un plat à gratin, alterner feuilles de lasagnes et béchamel aux épinards en couches fines. Terminer par une couche de béchamel et saupoudrer de parmesan.
- Enfourner à 180°C pendant 30 minutes.



4 PERSONNES



15 MINUTES



10 MINUTES

# Taboulé de quinoa

## INGRÉDIENTS

- 200g de quinoa cru
- 1 concombre
- 2 tomates
- 1 échalote
- 50g d'amandes
- 1/2 botte de persil
- 1/2 botte de menthe
- Jus d'un citron
- 4 c.à.s d'huile d'olive
- Sel, poivre

## DÉROULEMENT

- Faire cuire le quinoa 10 minutes à l'eau bouillante.
- Éplucher le concombre, le couper en petits morceaux ainsi que les tomates. Hacher le persil, la menthe et les amandes.
- Ajouter les ingrédients dans un saladier, verser le jus de citron, les amandes et l'huile d'olive.
- Déguster.





4 PERSONNES



15 MINUTES



15- 20 MINUTES

# Dahl de lentilles corail aux poivrons

## INGRÉDIENTS

- 200g de lentilles corail crues
- 1 poivron vert
- 1 poivron rouge
- 1 oignon rouge
- 1 tomate
- 200ml de sauce tomate
- 200ml de lait de coco
- curry, cumin, gingembre
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- 150g de riz
- sel
- optionnel : persil

## DÉROULEMENT

- Laver et couper les poivrons en petits morceaux ou fines lanières, couper la tomate en morceaux. Peler et émincer finement l'oignon.
- Dans une casserole, faire revenir l'oignon avec l'huile d'olive quelques minutes puis ajouter les poivrons, la tomate et les épices, poursuivre la cuisson quelques minutes.
- Ajouter les lentilles corail, la sauce tomate, le lait de coco, (du persil ciselé). Ajouter un peu d'eau de temps en temps au fur et à mesure.
- Laisser cuire 15 à 20 minutes en remuant de temps en temps.
- Cuire le riz dans une casserole d'eau bouillante selon la durée indiquée sur le sachet.



4 PERSONNES



10 MINUTES



25-30 MINUTES

# Quiche tomates mozzarella

## INGRÉDIENTS

- 200g de tomates cerise
- 1 pâte brisée du commerce ou maison
- 20 cl de crème fraîche
- 1 verre de lait
- 125g de mozzarella
- 3 œufs
- 100g de gruyère
- 1 poignée de basilic
- sel, poivre
- moutarde: optionnel pour napper le fond de tarte

## DÉROULEMENT

- Disposer la pâte dans un moule à quiche. La faire précuire 10 minutes à 180°C.
- Couper les tomates en 2 puis la mozzarella en dés. Etaler la moutarde sur la pâte à l'aide d'une cuillère. Disposer sur la pâte les tomates et la mozzarella, parsemer de basilic.
- Dans un saladier mélanger les œufs la crème fraîche le lait puis le gruyère, les battre et recouvrir la pâte. saler et poivrer
- Enfourner pour 15-20 minutes. Déguster.





6 PERSONNES



10 MINUTES



25-30 MINUTES

# Muffins épinards fêta

## INGRÉDIENTS

- 400g d'épinards (frais ou surgelés)
- 3 oeufs
- 125ml de lait
- 180g de fêta ou de mozzarella
- 100g de fromage râpé
- 150g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 40 ml d'huile d'olive
- sel, poivre

## DÉROULEMENT

- Décongeler les épinards comme indiqué sur le sachet ou si ils sont frais, les laver et les faire revenir à la poêle 5 minutes.
- Préchauffer le four à 180°C. Pendant ce temps, dans un saladier, ajouter la farine, la levure et mélanger.
- Ajouter les œufs. Saler, poivrer et mélanger à nouveau.
- Ajouter l'huile et mélanger. Puis, verser le lait et mélanger à nouveau jusqu'à obtenir une texture homogène.
- Incorporez dans la pâte à cake : le fromage râpé, la feta émiettée et les épinards égouttés. Mélanger.
- Verser la pâte dans des moules à muffins ou autre. Enfourner pendant 25-30 minutes à 180°C. C'est prêt ! Servir à l'apéro ou au dîner avec un peu de salade.



6 PERSONNES



10 MINUTES



25-30 MINUTES

# Chili sin carne

## INGRÉDIENTS

- 1 oignon rouge
- 2 carottes
- 250g de haricots rouges (poids égoutté)
- 120g de maïs (poids égoutté)
- 400g de tomates concassées
- 250ml de coulis de tomates
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomates
- cumin, paprika (ou paprika fumé)
- Quelques brins de coriandre (facultatif)
- Huile d'olive
- Sel et poivre

## DÉROULEMENT

- Éplucher l'oignon et les carottes. Émincer finement l'oignon. Couper les carottes en 2 dans le sens de la longueur puis les couper en demi-rondelles.
- Faire revenir l'oignon dans un faitout avec un peu d'huile d'olive. Ajouter ensuite les carottes et poursuivre la cuisson pendant environ 10-15 minutes.
- Verser les tomates concassées, le coulis de tomates, le concentré de tomates, le maïs et les haricots rouges. Assaisonner avec les épices (vous pouvez ajuster selon votre goût), le sel et le poivre. Mélanger puis faire mijoter à feu doux pendant 10 minutes.
- Parsemer de coriandre ciselée puis servir bien chaud





**RECETTES:**

## **LES DESSERTS**





6 PERSONNES



10 MINUTES



45-50 MINUTES

# Clafoutis aux myrtilles

De Catherine Poissenot

## INGRÉDIENTS

- 10g de beurre pour le moule
- 2 c.à.s de crème fraîche
- 100g de farine
- 100g de sucre
- 4 oeufs
- 400ml de lait
- 300g de myrtilles
- sel

## DÉROULEMENT

- Mélanger le sucre et les œufs. Le mélange doit blanchir. Ajouter la farine et mélanger à nouveau.
- Ajouter le lait, la crème, les myrtilles et une pincée de sel.
- Beurrer le moule, déposer la pâte dans le moule, préchauffer le four à 180°C.
- Enfourner le clafoutis et laisser cuire 45 à 50 min. Il faut que la pâte soit bien cuite.





6 PERSONNES



15 MINUTES



45 MINUTES

# Cake aux citrons verts

## INGRÉDIENTS

- 2 citrons verts
- 3 œufs
- 100 g de sucre en poudre
- 100 g de farine
- 150 g de beurre mou + 10 g pour le moule
- 1 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel

## DÉROULEMENT

- Rincer les citrons, prélever leurs zestes en fines lanières et presser leur jus.
- Préchauffer le four à 180° (th 6). Casser les œufs en séparant les blancs des jaunes. Dans un saladier, fouetter les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse, puis incorporer la farine, la levure, le beurre mou, une pincée de sel et les zestes de citron et leur jus.
- Monter les blancs en neige, les incorporer délicatement à la pâte. Beurrer un moule à cake, le garnir avec la pâte. Enfourner pour 15 min, puis baisser la température du four à 150° et poursuivre la cuisson 30 min.
- Vérifier la cuisson en plantant un couteau, si la lame du couteau utilisée ressort sans trace, votre cake est cuit.



6 PERSONNES



10 MINUTES



30 MINUTES

# Tarte amandine poire chocolat

## INGRÉDIENTS

- 3 poires bien mûres
- 100 g de chocolat noir
- 1 pâte feuilletée
- 125 g de poudre d'amandes
- 125 g de sucre
- 100 g de beurre mou
- 2 œufs

## DÉROULEMENT

- Préchauffer le four Th.7 (200°C).
- Dans un saladier, mélanger le beurre mou, la poudre d'amandes et le sucre jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse.
- Ajouter les 2 œufs et mélanger bien.
- Dérouler la pâte dans un moule à tarte en conservant la feuille de cuisson.
- Laver et peler les poires. Les couper en deux et les épépiner.
- Faire fondre le chocolat au bain-marie puis napper le fond de tarte.
- Verser la préparation à l'amande dessus et disposer les poires
- Faire cuire la tarte dans la partie basse du four environ 30 minutes.





6 PERSONNES



10 MINUTES



15 MINUTES

# Cookies pépites de chocolat/ beurre de cacahuète

## INGRÉDIENTS

- 100g de sucre
- 50g de beurre ramolli
- 50g de beurre de cacahuète
- 1 oeuf
- 150g de farine
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 80g de chocolat noir

## DÉROULEMENT

- Préchauffer le four à 160°C. Faire fondre le beurre
- Dans un saladier, battre le sucre, le beurre r et le beurre de cacahuète.
- Ajouter l'œuf, la farine et la levure chimique et mélanger.
- Concasser grossièrement le chocolat et l'incorporer dans le mélange.
- À l'aide d'une cuillère à soupe, prélever un peu de pâte et former des petites boules dans le creux de vos mains.
- Sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé, disposer les petites boules de pâte et les écraser légèrement.
- Enfourner pour 15 minutes



6 PERSONNES



10 MINUTES



20 MINUTES

# Gâteau au chocolat praliné

## INGRÉDIENTS

- 100g de sucre
- 50g de farine
- 100g de beurre ramolli
- 160g de chocolat praliné
- 3 oeufs

## DÉROULEMENT

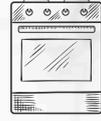
- Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6). Dans une casserole, faire fondre le chocolat et le beurre coupé en morceaux à feu très doux.
- Dans un saladier, ajouter le sucre, les œufs, la farine. Mélanger.
- Ajouter le mélange chocolat/beurre et mélanger.
- Beurrez à l'aide d'une feuille de papier essuie-tout et farinez votre moule puis y verser la pâte à gâteau.
- Faire cuire au four environ 20 minutes.
- À la sortie du four le gâteau ne paraît pas assez cuit. C'est normal, laissez le refroidir puis démoulez- le.



6 PERSONNES



20 MINUTES



20 MINUTES

# Gâteau au fromage blanc

## INGRÉDIENTS

- 500g de fromage blanc
- 3 oeufs
- 40g de sucre
- 50g de farine
- zeste de citron
- 1 c.à.c de levure chimique
- 0,5 c.à.c d'extrait de vanille
- 1 pincée de sel

## DÉROULEMENT

- Dans un bol, mélanger la farine et la levure.
- Dans un grand saladier mélanger les jaunes d'oeufs et le sucre.
- Rajouter le zeste de citron en petits morceaux et l'extrait de vanille, puis mettre au frais.
- Préchauffer le four à 180°C. Battre les blancs en neige avec une pincée de sel.
- Incorporer le fromage blanc au mélange jaunes d'oeufs-sucre, puis le mélange farine-levure.
- Bien mélanger. Puis rajouter délicatement les blancs d'oeufs.
- Verser la pâte dans un moule à manqué revêtu de papier sulfurisé.
- Faire cuire environ 20 minutes à 180°C (le dessus du gâteau doit être bien brun).



4 PERSONNES



10 MINUTES



10 MINUTES

# Abricots rôtis au miel et romarin

## INGRÉDIENTS

- 6 à 8 abricots
- 1 à 2 c.à.s de miel
- branches de romarin frais

## DÉROULEMENT

- Laver les abricots. Les ouvrir en deux et retirer les noyaux.
- Dans une poêle chaude, faire chauffer le miel et y disposer des petites branches de romarin frais.
- Ajouter les abricots (face bombée vers le haut) et les laisser rôtir au four T°C 180 durant 5 minutes (d'un seul côté). Selon la texture souhaitée et la taille des abricots vous pouvez poursuivre la cuisson quelques minutes.



Pour tout renseignement  
complémentaire,  
n'hésitez pas à nous contacter.  
02 43 28 77 88  
satim@orange.fr

58 Avenue du Général De  
Gaulle, 72000 Le Mans

Satim santé



Site internet



Satim santé



Satim santé

