

RAPE DE CHOU FLEUR ET QUINOA AUX NOISETTES

Pour 20 personnes

Fait par :

Le :

Source recette

<https://www.arts-et-gastronomie.com/recettes/2017-04-25-taboule-chou-fleur-quinoa>



Pour 6 personnes

1 chou-fleur
1/2 brocoli
2 carottes
100 g de quinoa
30 g de noisettes
2 pincées de cerfeuil haché
10 cl d'huile de colza
Sel
Poivre

Laver, éplucher et couper les carottes en brunoise. Les faire cuire dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 15 minutes. Laver le chou-fleur et le brocoli. Râper les bouquets de chou-fleur pour en faire la semoule du taboulé. Couper le brocoli en fines lamelles. Rincer le quinoa avant de le verser en pluie dans une casserole d'eau bouillante. Laisser cuire 18 minutes et Egoutter. Mélanger les carottes, le chou-fleur, le brocoli, le quinoa, les noisettes concassées et les graines de courge. Ajouter l'huile, saler, poivrer et saupoudrer de cerfeuil avant de servir.

BLINIS DE HARICOTS TARBAIS (sans gluten)

Pour 10 personnes

Fait par :

Le :

Source recette

<https://www.arts-et-gastronomie.com/recettes/2017-01-09-blinis-de-haricots-tarbais-gluten>



Pour 6 personnes

250 gr de Haricots Tarbais cuits
60 gr de farine de châtaigne
½ sachet de levure chimique
1 gros œuf
5 cl d'huile d'olive
15 cl de lait entier (peut être remplacé par du lait de soja)
1 pincée de sel et une pincée de sucre

Mixer les Haricots Tarbais avec le lait et l'huile. Ajouter la farine, la levure, le sel et le sucre.

Laisser reposer 1 heure au frigo.

Faire chauffer une poêle antiadhésive.

Verser à l'aide d'une petite louche un peu de pâte à blini.

Laisser colorer avant de retourner.

À déguster comme ici avec un saumon fumé mais convient très bien aussi avec une confiture au petit déjeuner.

MOELLEUX CANNELLE MOUSSE COCO FROMAGE BLANC

Pour 6 personnes

1. BABA AUX EPICES

6 babas à imbiber
50 cl d'eau
200 gr de sucre
Cannelle bâton
10 gr de gingembre frais
10 gr de poivre Tchuli baies
1 orange non traitée
1 citron non traitée

Réaliser un sirop avec tous les éléments ci-dessus.

Utiliser le jus et les zestes des agrumes
Verser le sirop chaud délicatement sur les babas, couvrir pour laisser bien infuser et imbiber.

Retourner les babas après 20/30 mn

Appréciez le moelleux.

Laisser les s'égoutter ensuite.

Réserver au frais

2. CHANTILLY FROMAGE BLANC COCO

0,5 l de chantilly
0,2 kg de mascarpone
0,150 de crème de coco
5 cl de Malibu

Fouetter au batteur la crème et le mascarpone, ajouter quand la Chantilly est ferme la crème de coco délicatement.
Parfumer au Malibu pour terminer
Disposer une belle corolle de chantilly sur les babas

3. FINITION

1 citron vert
Cannelle moulue

Râper quelques zestes de citrons vert sur la chantilly et saupoudrer de cannelle.

SAUTE DE VOLAILLE NAVETS ET CACAO

Pour 6 personnes

1. NAVETS ETUVES

600 gr de navets Boule d'or ou navet long
10 cl d'eau
Sel fin
Poivre blanc moulu

Eplucher et laver les navets
Les détailler en petits dés réguliers
Couvrir d'eau , assaisonner et laisser cuire.

2. SAUTE DE VOLAILLE CACAO

6 blancs de poulets
5 cl d'huile d'olive
10 gr de cacao
Sel fin
Poivre blanc moulu

Parer et détailler le filet de poulet en petits morceaux

Assaisonner de sel , de poivre et de cacao
Saisir rapidement et ajouter les navets pour terminer la cuisson