

PÂTE À TARTINER

pumpkin spice

Pumpkin spice ? C'est le nom que les Anglo-Saxons donnent au mélange d'épices qui va si bien avec les recettes à base de courge : cannelle, gingembre, muscade, anis... On leur pique l'idée ici pour confectionner une pâte à tartiner sur une base de purée de courge, qui permet d'ajouter peu de sucre et de matières grasses, tout en étant hyper gourmande.

Préparation : 5 minutes
Pas de cuisson

INGRÉDIENTS

- 120 g de courge butternut ou de courge musquée cuite à la vapeur ou à l'étouffée
- 60 g de purée de noixes grillées
- 1 c. à café de cannelle en poudre
- $\frac{1}{4}$ de c. à café de gingembre en poudre
- $\frac{1}{4}$ de c. à café de cardamome en poudre
- 1 c. à soupe de sirop d'érable

Astuce

Vous pouvez remplacer toutes les épices par 1,5 c. à café d'épices pour pain d'épices.

- 1 Mixer tous les ingrédients.
- 2 Réserver dans un bocal au réfrigérateur et consommer dans les 4 jours.

Envie d'en garnir des crêpes ?

- 1 Mixer 2 œufs avec 330 ml de lait d'amande ou de soja, 160 g de farine de blé T80 et 1 pincée de sel.
- 2 Cuire les crêpes une à une (deux petites louches pour une crêpe) dans une crêpière huilée ou anti-adhésive, en les retournant lorsque le dessus devient mat. On obtient 8 crêpes.
- 3 Garnir les crêpes de pâte à tartiner et servir chaud.



WRAP

au green houmous et à la betterave

Voici la version healthy du wrap-déjeuner, avec son houmous bien crémeux et ses jolies couleurs pleines de pep's. Vous pouvez bien sûr utiliser des tortillas toutes prêtes ou même les remplacer par des pains pita ou des crêpes au sarrasin.

Préparation : 25 minutes

INGRÉDIENTS

- 8 tortillas
- 500 g de pois chiches bien cuits (ou en bocal si vous préférez)
- 30 g de purée de sésame blanc
- 50 g de jus de citron + 1 c. à soupe
- 1 gousse d'ail
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 petite c. à café de sel
- 1 belle pincée de poivre
- 1 grosse poignée de pousses d'épinards
- 2 c. à soupe de feuilles de persil ciselé
- 1 yaourt au soja
- 400 g de betterave cuite
- 1 c. à soupe de graines germées au choix (facultatif)

Pour 4 personnes (8 wraps)

- 1 Préparer le houmous : mixer longuement les pois chiches (rincés et égouttés s'ils sont en bocal) avec la purée de sésame, les 50 g de jus de citron, la gousse d'ail dégermée et écrasée, l'huile d'olive, le sel et le poivre, jusqu'à l'obtention d'une crème bien lisse (ajouter un peu d'eau si nécessaire).
- 2 Ajouter les épinards lavés et égouttés ainsi que le persil et le yaourt, mixer de nouveau.
- 3 Découper la betterave en petits cubes.
- 4 Tartiner les tortillas de houmous jusqu'à 2 cm des bords, ajouter une rangée de cubes de betterave et quelques pincées de graines germées ainsi qu'un filet de jus de citron supplémentaire.
- 5 Rouler les tortillas en les maintenant, si vous le souhaitez, avec des piques en bois.
- 6 Conserver au frais et consommer dans la journée.



Patate farcie

AU CREAM CHEESE VÉGÉTAL

Légèrement acidulé, ce cream cheese rappelle le fromage «ail et fines herbes» de notre enfance et il est facile à préparer : il suffit de faire égoutter du yaourt pendant quelques heures avant d'y ajouter les garnitures souhaitées. À déguster sur une belle tranche de pain pour accompagner une poêlée de légumes ou, comme ici, dans une belle pomme de terre farcie (ou une patate douce) !

Préparation : 10 minutes

Repos : 12 à 20 heures (à préparer la veille)

Cuisson des pommes de terre : 1 h 30

INGRÉDIENTS

Pour le cream cheese

- 500 g de yaourt au soja
- 1 gousse d'ail (ou une petite c. à café d'ail semoule)
- 1,5 c. à café de jus de citron
- 1 c. à soupe de ciboulette hachée ou autre(s) herbe(s) aromatique(s) au choix : persil, coriandre, cerfeuil...
- $\frac{1}{8}$ c. à café de fleur de sel

Pour les pommes de terre farcies

- 4 grosses pommes de terre à chair fondante (Agata, Mona Lisa)
- 1 c. à soupe d'huile d'olive ou de ghee (beurre clarifié)
- 2 pincées de sel marin

PRÉPARER LE CREAM CHEESE

- 1 La veille, chemiser une passoire fine avec une étamine ou un tissu fin et la placer sur un saladier ou un grand bol. Y verser le yaourt, puis rabattre les bords du tissu et serrer en pressant légèrement (mais sans faire passer le yaourt au travers).
- 2 Placer le tout au réfrigérateur et laisser égoutter entre 12 et 20 heures selon la fermeté souhaitée.
- 3 Transférer dans un bol le cream cheese ainsi obtenu, ajouter l'ail dégermé et écrasé, le jus de citron, le sel et la ciboulette. Mélanger et conserver au frais dans un récipient hermétique (consommer le cream cheese dans les 3 jours).

PRÉPARER LES POMMES DE TERRE

- 4 Préchauffer le four à 180°C (th. 6).
- 5 Laver et brosser les pommes de terre, les sécher puis les percer avec une fourchette pour éviter qu'elles n'éclatent à la cuisson.
- 6 Les enduire d'huile d'olive et d'une pincée de sel en les massant pour bien répartir l'assaisonnement.
- 7 Chemiser la plaque du four de papier sulfurisé et disposer les pommes de terre dessus. Les faire cuire pendant environ 1 h 30 (selon leur taille), en les retournant à mi-cuisson.
- 8 Sortir les pommes de terre du four, les laisser tiédir légèrement, puis les ouvrir en deux pour les garnir de cream cheese. Servir immédiatement.

Astuce

Le petit-lait récupéré après égouttage est très riche en protéines et peut être recyclé dans une soupe ou un smoothie.



TARTELETTES AUX POIRES et ganache noisette

Hyper originales, ces tartelettes cachent bien leur jeu : une ganache onctueuse à base de purée de noisette et... de haricots blancs ! Décidément, les légumineuses n'ont pas fini de nous rendre service lorsqu'il s'agit d'apporter rondeur et velouté à nos recettes, salées comme sucrées.

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 20 minutes

INGRÉDIENTS

Pour la pâte

- 100 g de farine de petit épeautre
- 60 g de farine de blé T80
- 40 g de noisettes (ou de poudre de noisette)
- 50 g d'huile d'olive
- 50 g d'eau

Pour la crème et le croustillant de noisettes

- 50 g de noisettes entières
- 120 g de haricots blancs cuits et pelés
- 40 g de sirop d'érable
- 60 g de purée de noisettes toastées bien fluide (si c'est trop pâteux, ajouter un peu d'huile de noisette ou d'olive)
- 2 c. à café de sucre complet

Pour la garniture

- 2 belles poires Williams

PRÉPARER LA PÂTE

- 1 Préchauffer le four à 180 °C. Dans un saladier, mélanger les farines avec 1 pincée de sel. Moudre les noisettes et les ajouter. Mélanger, puis incorporer l'huile d'olive et l'eau à l'aide d'une fourchette. Pétrir le tout rapidement pour former une boule.
- 2 Diviser la boule en 6 portions et foncer 6 moules à tartelettes (inutile d'étaler la pâte au préalable : elle est un peu friable, mieux vaut foncer directement).
- 3 Enfourner les 6 moules pendant 20 minutes (je n'ai pas lesté la pâte et ça s'est bien passé). Dans un plat, enfourner également les noisettes entières, pendant 15 minutes. Laisser tiédir.

PRÉPARER LA CRÈME

- 4 Mixer les haricots blancs, cuits et pelés, avec le sirop d'érable et la purée de noisettes toastées (si celle-ci n'est pas assez fluide, ajouter un tout petit peu d'huile pour obtenir une crème onctueuse, comme une ganache).
- 5 Répartir cette crème dans les fonds de tartelettes.

PRÉPARER LE CROUSTILLANT

- 6 Ôter la peau des noisettes grillées (elle s'enlève facilement). Concasser grossièrement. Faire revenir dans une poêle à sec avec le sucre complet. Répartir sur la crème de noisettes.
- 7 Réserver les tartelettes au réfrigérateur pendant plusieurs heures (12 heures au maximum).
- 8 Juste avant de servir (ou 1 heure avant), peler et couper les poires en tranches fines. Les placer dans une poêle avec 2 c. à soupe d'eau. Couvrir. Cuire à feu doux pendant 5 minutes, juste pour attendrir les tranches de poire et les rendre translucides.
- 9 Disposer les tranches de poire sur les tartelettes. Servir dans l'heure qui suit.

