



Cuisine ouverte



LIVRET DES RECETTES



LES ENTRÉES

Roulés de concombre au thon



QUANTITÉ
4 personnes

PRÉPARATION
20 min

REPOS
/

CUISSON
/

INGRÉDIENTS

1 concombre
1 boîte de thon nature (100 g)
1 avocat
2 portions de fromage ail et fines
herbes

100 g de fromage blanc
1 c à soupe de jus de citron
1 c à soupe d'huile d'olive
Sel, poivre (1 pincée de chaque)
1 c à café d'aneth

PRÉPARATION

- Couper, à l'épluche légumes, le concombre en fines lamelles.
- Les placer sur du papier sulfurisé et les tartiner de fromage.
- Dans un bol, mélanger le thon égoutté et émietté avec le fromage blanc, le fromage à tartiner, le jus de citron, l'herbe aromatique, le sel et le poivre.
- Couper l'avocat en fines lamelles.
- Placer le mélange sur le concombre, puis placer l'avocat.
- Rouler et couper en rondelles.

BON APPÉTIT !

Carpaccio de betteraves, œuf fondant et feta



QUANTITÉ

6 personnes

PRÉPARATION

20 min

REPOS

/

CUISSON

/

INGRÉDIENTS

4 grosses betteraves

3 œufs

1/2 sachet de feta

1 poignée de ciboulette

4 c à soupe d'huile d'olive

2 c à soupe de vinaigre

Sel, poivre (1 pincée de chaque)

1 c à soupe de moutarde à l'ancienne

2 poignées de noix émiettées

PRÉPARATION

- Couper les betteraves en rondelles à l'aide d'une mandoline. Les disposer en carpaccio sur un plat.
- Cuire les œufs pendant 7 min 30 dans de l'eau bouillante. Les tremper dans de l'eau froide. Les éplucher après refroidissement. Les écraser à l'aide d'une fourchette dans un bol.
- Faire une vinaigrette. Mélanger l'huile, le vinaigre, la ciboulette, le sel, le poivre, la moutarde à l'ancienne à l'aide d'une fourchette jusqu'à obtenir une émulsion.
- Mélanger la vinaigrette avec les œufs.
- Disposer les œufs par dessus le carpaccio de betteraves.
- Ajouter des morceaux de feta écrasés.
- Ajouter un filet d'huile d'olive, de la ciboulette et les noix émiettées.

BON APPÉTIT !

Salade de pomelo, crevettes et avocat



QUANTITÉ

6 personnes

PRÉPARATION

10 min

REPOS

/

CUISSON

/

INGRÉDIENTS

2 pomelos moyens

1 avocat

100 g de crevettes

1 c à soupe d'huile d'olive

Sel, poivre (1 pincée de chaque)

PRÉPARATION

- Éplucher les avocats et les pomelos.
- Décortiquer les crevettes.
- Assembler tous les éléments dans un saladier.
- Ajouter un filet d'huile d'olive, du sel et du poivre.
- Servir frais.

BON APPÉTIT !

Carottes rôties à la feta



QUANTITÉ

4 personnes

PRÉPARATION

20 min

REPOS

/

CUISSON

25 min

INGRÉDIENTS

6 carottes
1 oignon rouge
50 g de feta

150 g de yaourt grecque
1 c à soupe d'huile d'olive
Sel, poivre (1/2 c à café)
1 c à café de ciboulette

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 200 °C.
- Éplucher les carottes, les couper en 2 ou en 4 (selon l'épaisseur de la carotte) dans le sens de la longueur.
- Éplucher les oignons, les couper en lamelles dans le sens de la longueur.
- Placer et espacer les carottes et les oignons dans une plaque allant au four recouverte de papier sulfurisé.
- Assaisonner de sel, poivre, et d'un filet d'huile d'olive.
- Cuire au four pendant 25 min à 200 °C. Mélanger avec une spatule à mi-cuisson. Réserver au chaud.
- Dans un saladier, mixer la feta avec le fromage grecque, le sel, le poivre et la ciboulette.
- Pour servir : placer 2 à 3 c à soupe de mélange feta/yaourt grecque dans une assiette, placer 3 à 4 morceaux de carottes dans le sens de la longueur, saupoudrer d'oignon rôtis.

BON APPÉTIT !

Toasts de courgettes à la mozzarella



QUANTITÉ

4 personnes

PRÉPARATION

30 min

REPOS

5 min

CUISSON

7 min

INGRÉDIENTS

1 grosse courgette
50g de mozzarella

2 gousses d'ail
Sel, poivre, herbes aromatiques
2 c à soupe d'huile d'olive
Pain

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 180 °C.
- Laver et éplucher la courgette. La couper en fines rondelles.
- Dans une plaque recouverte de papier sulfurisé, disposer les rondelles de courgettes.
- Les recouvrir d'un filet d'huile d'olive, de sel, de poivre et d'herbes aromatiques.
- Cuire pendant 20 min. Réserver.
- Couper le pain en tranches (4 tranches).
- Placer les rondelles de courgettes sur le pain, Placer la mozzarella par dessus. Ajouter un filet d'huile d'olive, le sel, le poivre et les herbes aromatiques.
- Cuire au four pendant 7 min à 180 °C.

BON APPÉTIT !

Toasts de légumes grillés



QUANTITÉ
4 personnes

PRÉPARATION
15 min

REPOS
10 min

CUISSON
25 min

INGRÉDIENTS

1 aubergine

1 oignon

1 courgette

10 tomates cerises

200 g de coulis de tomates

2 gousses d'ail

Sel, poivre, herbes aromatiques

2 c à soupe d'huile d'olive

Pain

PRÉPARATION

- Laver et éplucher les légumes. Les couper en petits dés. Séparer les oignons du reste des légumes.
- Faire revenir les oignons dans de l'huile avec du sel, poivre, ail et herbes aromatiques.
- Ajouter les autres légumes et 2 c à soupe d'eau. Faire cuire pendant 10 min.
- Ajouter le coulis de tomates et cuire jusqu'à ce que le mélange soit confit (15 min environ).
- Couper le pain en tranches (4 tranches). Les faire griller 5 min au four à 180 °C avec un filet d'huile d'olive, du sel, du poivre et des herbes aromatiques.
- Frotter le pain grillé avec de l'ail.

BON APPÉTIT !

Tartinade de carottes au fromage frais



QUANTITÉ

4 personnes

PRÉPARATION

20 min

REPOS

/

CUISSON

/

INGRÉDIENTS

4 carottes

Fromage frais (1 boîte de 250 g)

100 g de fromage blanc

Persil (1 poignée)

1 c à soupe d'huile d'olive

Sel, poivre, paprika et
muscade (1/2 c à café)

PRÉPARATION

- Laver les carottes et les éplucher. A l'aide d'un robot ou d'une râpe, râper deux carottes. Couper en rondelles les deux autres carottes.
- Faire rôtir les carottes en rondelles assaisonnées de sel, poivre et d'un filet d'huile d'olive au four à 200 °C pendant 30 min.
- Mélanger les carottes râpées, le fromage frais, le fromage blanc, le persil, l'huile d'olive et les épices.
- A consommer comme une trempette avec les carottes en rondelles ou avec du pain ou des gressins.

BON APPÉTIT !



LES PLATS

Le muffin tomates mozzarella



QUANTITÉ
4 à 6 muffins

PRÉPARATION
20 min

REPOS
5 min

CUISSON
20 à 25 min

INGRÉDIENTS

90 g de farine

1 œuf

50 ml de lait

40 ml d'huile d'olive

60 g de mozzarella râpée

6 tomates cerises coupées en deux

1/2 sachet de levure chimique

Sel/Poivre (1 pincée de chaque)

1/2 c à café d'herbes de Provence

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 180 °C.
- Recouvrir les empreintes du moule de papier sulfurisé ou de papier à muffins.
- Mélanger les poudres dans un récipient et dans un autre récipient, fouetter les œufs, le lait, l'huile d'olive. Ajouter les poudres au mélange et fouetter pour obtenir un mélange homogène.
- Ajoutez 50 g de mozzarella. Mélanger délicatement.
- Répartir la pâte dans les moules individuels.
- Couper les tomates en deux, positionner- les sur le dessus. Saupoudrer de mozzarella râpée.
- Cuire au four à 180 °C pendant 20 à 25 min.
- Laisser refroidir avant dégustation. Ajouter du poivre et des herbes de Provence avant de servir.

BON APPÉTIT !

Purée de pois chiches



QUANTITÉ

4 personnes

PRÉPARATION

20 min

REPOS

5 min

CUISSON

20 min

INGRÉDIENTS

2 pommes de terre

2 carottes

240 g de pois chiches égouttés

3 cuillères à soupe de crème à 18 %

Sel, poivre, huile d'olive, herbes

aromatiques, curry (facultatif)

8 petites tranches de pain ou

50 g de chips de tortillas.

PRÉPARATION

- Éplucher et couper les pommes de terre et les carottes en morceaux.
- Les cuire dans de l'eau avec les pois chiches jusqu'à ce qu'ils soient mous (pendant 10 à 15 min).
- Égoutter les légumes.
- Ajouter la crème et les épices et mixez.
- Servir dans un bol. Versez un filet d'huile d'olive.
- Ajouter les épices (facultatif).
- Servir avec du pain grillé ou des chips de tortillas.

BON APPÉTIT !

Quiche sans pâte aux légumes



QUANTITÉ
4 personnes

PRÉPARATION
25 à 30 min

REPOS
10 min

CUISSON
30 à 35 min

INGRÉDIENTS

1 poivron
1 courgette
1 carotte râpée
1 oignon

Sel, poivre, huile d'olive, herbes
aromatiques, curry (facultatif)

1 poignée d'épinards frais
(facultatif)

3 œufs

100 g de farine

200 ml de lait

100 ml de crème à 18 %

100 g de fromage râpé

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 180 °C.
- Faire revenir les légumes coupés en dés dans une poêle. Commencer par les oignons. Cuire pendant 5 à 7 min jusqu'à ce qu'ils soient tendres et dégorgés.
- Battre les œufs, incorporer la farine en fouettant.
- Ajouter les liquides. Fouetter énergétiquement.
- Ajouter le mélange et le fromage râpé aux légumes.
- Répartir la pâte dans un moule préalablement huilé et fariné.
- Cuire au four à 180 °C pendant 30 à 35 min.
- Laisser refroidir avant dégustation.

BON APPÉTIT !

Curry de lentilles au lait de coco



QUANTITÉ

6 personnes

PRÉPARATION

20 min

REPOS

10 min

CUISSON

20 min

INGRÉDIENTS

300 g de lentilles corail

1 boîte de concentré de tomates

1 oignon

1 gousse d'ail

1 carotte

40 cl de lait de coco

150 g de riz

100 g de fromage blanc

Épices : curcuma, curry,
gingembre (1/2 c à café de chaque)

1 poignée de persil

1 poignée de coriandre

PRÉPARATION

- Rincer et égoutter les lentilles corail.
- Éplucher les oignons, l'ail et les carottes. Les découper en dès.
- Faire revenir l'oignon, l'ail, le persil, la coriandre et les épices dans de l'huile pendant 5 à 7 min. Ajouter les carottes et cuire pendant 5 min supplémentaires.
- Ajouter les lentilles, la tomate et le lait de coco. Cuire pendant 20 min en remuant.
- En fin de cuisson, ajuster les épices. Ajouter le persil avant de servir.

BON APPÉTIT !

Pizza spéciale aux légumes rôtis



QUANTITÉ

6 personnes

PRÉPARATION

25 à 30 min

REPOS

/

CUISSON

60 min

INGRÉDIENTS

6 carottes

1 courgette

1 oignon rouge

1 poivron

200 g de tomates cerises

sel/poivre (1 pincée de chaque)

150 g de lentilles corail

2 œufs

1/2 sachet de levure chimique

75 g de fromage râpé

100 g de fromage blanc

1 c à soupe de persillade

2 c à soupe d'huile d'olive

PRÉPARATION

-Laver, éplucher et couper l'ensemble des légumes en dès.

-Les disposer dans un plat allant au four. Séparer chaque type de légumes et étaler pour avoir une cuisson homogène.

Ajouter un filet d'huile d'olive, le sel et le poivre.

-Cuire à 200 °C pendant 30 à 40 min. Mélanger à demi-cuisson.

-Placer les lentilles corail dans un saladier. Les recouvrir avec de l'eau bouillante et recouvrir avec une assiette pour obtenir une étanchéité. Laisser reposer 10 min. Égoutter. Renouveler cette opération une deuxième fois.

-Ajouter les œufs, le fromage blanc, la levure chimique, la persillade, le sel et le poivre. Mixer.

-Étaler dans une plaque allant au four recouverte de papier sulfurisé. Saupoudrer d'emmental râpé et de légumes grillés.

-Cuire à 180 °C pendant 20 min.

BON APPÉTIT !

Pasta crémeuse aux légumes et poulet



QUANTITÉ
6 personnes

PRÉPARATION
25 à 30 min

REPOS
10 min

CUISSON
30 à 35 min

INGRÉDIENTS

600 g de filet de poulet
6 carottes ou autre légume
200 g de fromage frais
350 g de pâtes
2 c à soupe d'huile de colza

1 poignée de persil
Sel/poivre (1 pincée de chaque)
1 c à café de mélange d'épices
italiennes

PRÉPARATION

- Couper le poulet en cubes. Ajouter 2 c à soupe d'huile et le mélange d'épices. Laisser mariner. Réserver au frais.
- Faire bouillir de l'eau. Cuire les pâtes selon les indications du paquet (9 à 11 min). Cuire les carottes à l'eau.
- Mixer les carottes avec le fromage frais, 1 c à soupe d'huile et les épices.
- Réserver une partie de la sauce. Mélanger les pâtes avec la sauce.
- Cuire le poulet à la poêle. Réserver.
- Dans un plat allant au four, faire rôtir les carottes ou les légumes coupés en rondelles : les placer dans un plat allant au four. Assaisonner de sel, poivre et d'un filet d'huile.
- Cuire à 200 °C pendant 20 min.
- Pour dresser : dans un plat creux, placer les pâtes au centre, ajouter le poulet puis les légumes rôtis par dessus. Ajouter un filet de sauce et un peu de persil.

Cannelloni façon bolognaise



QUANTITÉ
6 personnes

PRÉPARATION
25 à 30 min

REPOS
/

CUISSON
55 min

INGRÉDIENTS

1 boîte de concentré de tomates
500 g de coulis de tomates
400 g de concassé de tomates
250 g de cannelloni
100 g de feta
2 oignons

2 gousses d'ail
600 g de viande hachée
3 c à soupe d'huile d'olive
33 cl de crème à 18 %
70 g d'emmental râpé
Épices : curcuma, coriandre, curry,
paprika, persil.

PRÉPARATION

- Éplucher les oignons et l'ail. Les découper en dès.
- Faire revenir l'oignon, l'ail, le persil et les épices dans de l'huile pendant 5 à 7 min. Ajouter la viande hachée.
- Cuire pendant 5 min supplémentaires.
- Ajouter le concassé de tomates, le concentré de tomates dilué dans de l'eau, le coulis de tomates et les épices.
- Cuire pendant 25 min. Réserver.
- Préchauffer le four à 200 °C.
- Dans un plat allant au four, placer un fond de préparation de tomates. Farcir les cannelloni avec la préparation tomates/viande hachée et les disposer dans un plat allant au four en les séparant.
- Mixer la crème, la feta, du sel, du poivre et de l'herbe aromatique. Recouvrir les cannelloni d'une couche alternée de crème/feta et de préparation de tomate. Ajouter le fromage râpé par dessus.
- Cuire à 200 °C pendant 35 min. Saupoudrer de persil frais avant de servir.

BON APPÉTIT !



LES DESSERTS

Gâteau au chocolat et à la courgette



QUANTITÉ

4 personnes

PRÉPARATION

15 min

REPOS

5 min

CUISSON

25 min

INGRÉDIENTS

100 g de chocolat noir

2 œufs

50 g de sucre en poudre

1/2 petite courgette

35 g de farine

1/2 sachet de levure

1 pincée de sel

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 180 °C.
- Faire fondre le chocolat au micro-ondes ou au bain marie.
- Dans un récipient, fouetter ensemble les œufs et le sucre.
- Laver et éplucher la courgette, râpez-la finement. Ajoutez-la à la préparation.
- Verser le chocolat fondu dans le mélange, puis ajouter la farine, la levure et le sel.
- Huiler et fariner un moule (4 moules individuels ou 1 petit moule).
- Enfourner pour 25 min.

BON APPÉTIT !

Ananas rôti au miel



QUANTITÉ
4 personnes

PRÉPARATION
15 min

REPOS
5 min

CUISSON
20 min

INGRÉDIENTS

1/2 ananas

Jus d'une petite orange

30 g de cassonade

1 c à soupe de miel

10 g de beurre

1/2 sachet de sucre vanillé

1 pincée de cannelle

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 200 °C
- Couper 4 belles tranches d'ananas.
- Placer les tranches d'ananas au four avec une noisette de beurre et le sucre vanillé.
- Cuire 20 min à 200 °C, les bords doivent être caramélisés.
- Dans une casserole, faire un caramel avec le sucre et le miel. Ajouter le jus d'orange et les épices.
- Dresser la tranche d'ananas dans une assiette, verser 2 à 3 c à soupe de caramel aromatisé.

BON APPÉTIT !

Riz au lait crémeux



QUANTITÉ

6 personnes

PRÉPARATION

10 min

REPOS

60 min

CUISSON

50 min

INGRÉDIENTS

1 L de lait demi-écrémé

73 g de sucre en poudre

120 g de sucre rond

7 g de sucre vanillé

PRÉPARATION

- Dans une casserole en inox, mélanger tous les ingrédients.

-A feu doux (4 ou 5), faire tiédir la préparation. Recouvrir la casserole.

-Cuire 45 min à 50 min à feu très doux jusqu'à épaississement de la préparation.

-Refroidir immédiatement.

-Conserver au frais.

BON APPÉTIT !

Cookies à la banane



QUANTITÉ

9 cookies

PRÉPARATION

10 min

REPOS

5 min

CUISSON

15 min

INGRÉDIENTS

- 2 grosses bananes mûres
- 100 g de flocons d'avoine
- 30 g de cacao en poudre non sucré
- 50 g de pépites de chocolat

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 180 °C.
- Recouvrir la plaque à pâtisserie d'une feuille de papier cuisson.
- Écraser les deux bananes mûres dans un bol.
- Ajouter le cacao en poudre et mélanger.
- Verser les flocons d'avoine et les pépites de chocolat pour former la pâte. La quantité de flocons dépend de la taille des bananes (ajustez si besoin).
- Former des petites boules et aplatissez les légèrement pour leur donner une forme de cookies.
- Cuire au four à 180 °C pendant 10 à 15 min.

Astuce : mouillez vos mains avec de l'eau froide pour éviter que la pâte colle.

BON APPÉTIT !

Crumble aux pommes et au chocolat



QUANTITÉ

6 personnes

PRÉPARATION

15 min

REPOS

5 min

CUISSON

25 min

INGRÉDIENTS

5 pommes

150 g de farine

75 g de sucre

90 g de beurre

60 g de chocolat

PRÉPARATION

-Préchauffer le four à 180 °C.

-Sortir le beurre du frigo pour qu'il soit à température ambiante.

-Dans un saladier, ajouter la farine, le sucre, une pincée de sel et le beurre coupé en cubes.

-Mélanger avec les doigts jusqu'à obtenir une pâte sableuse.

-Éplucher les pommes et les couper en dès.

-Concasser le chocolat ou utiliser des pépites de chocolat.

-Dans un plat allant au four, préalablement beurré, disposer les pommes et le chocolat. Saupoudrer par dessus la pâte à crumble.

-Cuire 25 min à 180 °C

BON APPÉTIT !

Crème choco- coco



QUANTITÉ
6 personnes

PRÉPARATION
10 min

REPOS
3 heures

CUISSON
5 min

INGRÉDIENTS

400 ml de crème de coco
150 g de chocolat noir pâtissier

PRÉPARATION

- Dans une casserole, faire fondre à feu moyen la crème et le chocolat. Remuer avec une spatule en bois.
- Verser le mélange fondu dans des petits ramequins.
- Laisser reposer minimum 2 h au frais.
- Sortir 30 min à 1h avant dégustation.

BON APPÉTIT !

Pancakes au pois chiches



QUANTITÉ

4 personnes

PRÉPARATION

15 min

REPOS

2 min

CUISSON

5 min

INGRÉDIENTS

150 ml de jus de pois chiches

2 c à soupe de jus de citron

140 g de crème à 18 %

20 g de sucre

40 g de fécule de maïs

140 g de farine

1 pincée de sel

Huile

Miel ou sirop d'agave

PRÉPARATION

- Monter en neige le jus de pois chiche avec le jus de citron et le sel.
- Ajouter la crème. Battre le mélange.
- Mélanger dans un récipient les poudres : sucre, fécule de maïs et la farine.
- Ajouter les poudres et mélangez délicatement.
- Faire chauffer une poêle avec un peu d'huile à feu vif.
- Faire cuire la pâte à pancakes 1 min de chaque côté.
- Servir avec des filets de miel ou de sirop d'agave.

BON APPÉTIT !

Le gâteau brownie



QUANTITÉ

4 personnes

PRÉPARATION

20 min

REPOS

5 min

CUISSON

12 min

INGRÉDIENTS

75 g de chocolat noir
+ 25 g de pépites de chocolat
45 g d'huile (colza ou tournesol)

2 œufs
25 g de poudre d'amande
25 g de farine
2 pincées de sel

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 200 °C.
- Recouvrir les empreintes du moule de papier sulfurisé ou de papier à muffins.
- Faire fondre le chocolat au micro-onde ou au bain-marie. Ajouter l'huile et mélanger.
- Ajouter les œufs et fouetter.
- Ajouter les poudres et fouetter.
- Ajouter les pépites de chocolat et mélanger.
- Répartir la pâte dans les moules individuels.
- Cuire au four à 200 °C pendant 12 min.
- Laisser refroidir avant de déguster.

BON APPÉTIT !

Salade de fruits crus ou cuits



QUANTITÉ

PRÉPARATION

REPOS

CUISSON

4 personnes

15 min

10 à 15 min

5 à 10 min

INGRÉDIENTS

1 pomme ou poire

1 banane

1 clémentine ou orange
ou abricot ou pêche

1 kiwi

100 g fraises ou autre fruits rouges (selon la saison)

1 sachet de sucre vanillé

1 c à café de vinaigre

Menthe (facultatif)

PRÉPARATION

- Laver les fruits.
 - Éplucher les fruits. Les couper en dés.
 - Version crue : dans un saladier, placer les fruits découpés, ajouter le sucre vanillé, le vinaigre et la menthe. Mélanger et conserver au frais 10 min avant de servir.
 - Version cuite : chauffer les fruits dans un plat adapté soit 3 à 6 min au micro-onde avec le sucre vanillé, soit 10 min dans une casserole avec 1 c à soupe d'eau et du sucre vanillé. Les fruits doivent être de texture légèrement molle.
 - Placer les fruits et la menthe dans un saladier.
 - Conserver au frais 10 à 15 min avant de servir.
- Le vinaigre n'est pas nécessaire dans la version cuite.

BON APPÉTIT !