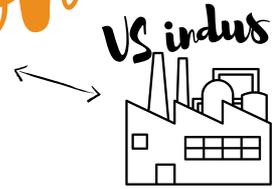




# Mes recettes

version **fait** Maison



## TABOULÉ D'HIVER

### VERSION SEMOULE

✂ 5-6 pers.

#### INGRÉDIENTS

- 200g graines de couscous complet (ou autre semoule/boulghour)
- 2 carottes
- 1 fenouil
- 1 oignon rouge
- 1 poignée d'amandes (ou noisette, graines tournesol, sésame...)

- 1 poignée de raisins secs (ou abricot, tomate...)
- persil (facultatif)
- 1/2 citron
- huile d'olive ou noix
- épices au choix : coriandre, cumin, poivre, etc...
- sel

Autres légumes pour un taboulé d'hiver : betterave, potiron, choux-fleur, choux, mâche, ...  
Crus ou cuits (restes, légumes au four...)

#### PRÉPARATION

- Verser les graines de couscous dans le fond du saladier, ajouter l'eau bouillante. Déposer un couvercle et laisser tranquille cinq minutes. Ensuite, il suffit de décoller délicatement les graines à la fourchette...
- Faire tremper les raisins secs pour qu'ils gonflent.
- Faire griller les amandes à sec dans une poêle et les concasser.
- Laver les légumes.
- Découper la carotte et l'oignon rouge en tout petits bouts.
- Ciseler le persil.
- Prelever le zeste de citron (si bio) et presser-le.
- Ajouter tous les ingrédients aux graines de couscous.
- Verser le jus de citron, l'huile d'olive, saler et ajouter les épices de votre choix. Goûter et rectifier l'assaisonnement.
- Server et déguster !





VERSION CHOUX

✂ 4 pers.

# TABOULÉ D'HIVER

## INGRÉDIENTS

- 1/4 de chou-fleur
- 1 pied de brocoli
- 1 pomme
- 1 orange
- 1 bouquet de menthe

## Assaisonnement

- 1 orange pressé
- 1/2 citron (selon votre goût)
- huile (noix, noisette, colza ou olive)
- sel

## PRÉPARATION

- Laver les choux, la pomme et la menthe.
- Séparer les têtes du chou-fleur et du brocoli et les placer ensemble dans le bol d'un mixeur. Mixer jusqu'à l'obtention d'une poudre.
- Pendant ce temps, laver la pomme et la couper en petits dés.
- Mélanger les morceaux de pommes avec les choux mixés.
- Ciseler la menthe et l'ajouter au reste.
- Peler au couteau l'orange et prélever les quartiers. Couper en petits bouts et ajouter-les au reste.
- Assaisonner avec le jus d'orange, le jus de citron, l'huile et le sel.
- Server et déguster !

Comment  
les  
repérer ?

Regardez les  
étiquettes !

Applications  
ScanUp,  
Open Food  
Fact  
ou Siga

A éviter !

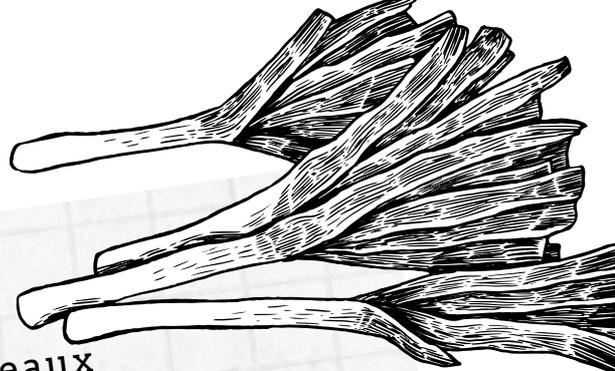


Les ALIMENTS  
ULTRA-  
TRANSFORMÉS  
(AUT)

Voici quelques indices qui ne trompent pas :

- Une liste d'ingrédients à rallonge. Dans 75% des cas, si la liste d'ingrédients contient plus de 5 ingrédients, l'aliment est ultra-transformé.
- Vous ne connaissez pas les ingrédients ou vous n'en n'avez jamais eu dans vos placards car ils sont réservés à l'usage industriel.
- Les noms des ingrédients sont difficiles à retenir ou imprononçables (carraghénanes, acésulfame K, nitrite de sodium, maltodextrine etc.).
- Nombreux sont les aliments ultra-transformés qui portent des allégations nutritionnelles sur leurs emballages (riche en fibres, en protéines, sans sucre, ...).

# TARTE AUX POIREAUX



## INGRÉDIENTS

Pâte brisée :

- 180 g de farine
- 4 cs huile olive douce
- 1/2 cc sel
- eau (env 1/2 verre)
- épices : curry, cumin... au choix (facultatif)

Garniture :

- Env 350 g poireaux
- 1 oignon (facultatif)
- 1 œuf
- 1 dl lait
- 1 poignée de fromage râpé (facultatif)
- huile de cuisson
- Sel, poivre + épices ou aromates éventuelles. Moutarde (facultatif)

## PRÉPARATION

Garniture :

- Éplucher l'oignon.
- Laver et découper en fines rondelles oignon et poireaux.
- Faire chauffer un peu d'huile dans une poêle ou casserole et y faire revenir les légumes en tournant de temps en temps (15-20 min). Saler, poivrer et mettre les épices éventuelles.
- Préparer le flan : battre l'œuf en omelette en ajoutant le lait. Saler, poivrer et mettre les épices éventuelles.

Pâte brisée :

- Mettre la farine + sel + épices dans un saladier et mélanger.
- Ajouter l'huile.
- Ajouter juste assez d'eau pour former une boule.
- Étaler la pâte dans un moule et la piquer la pâte à la fourchette.

- Garnir la pâte avec les légumes. Rajouter le flan.

- Rajouter du fromage rapé soit avant la cuisson (bien gratiné) soit en cours de cuisson (fondu et peu gratiné) soit mélangé au flan.

- Mettre la tarte dans le four préchauffé à 200°C pendant environ 30 min.

- Server et déguster chaude, tiède ou froide !

# BARRES DE CÉRÉALES AUX POMMES



Temps total : 2h50

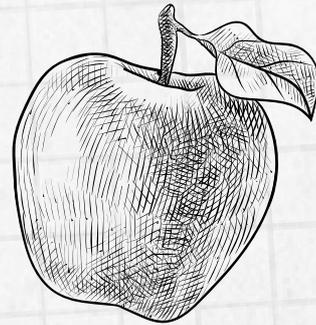
Préparation : 20 min - Cuisson : 30 min - Repos : 2 h



12 barres

## INGRÉDIENTS

- 100 g de noixettes
- 200 g de flocons d'avoine
- 1 pomme acidulée (type Granny)
- 150 g de beurre
- 2 c. à s. de miel
- 150 g de sucre roux



## PRÉPARATION

### • Étape 1

Déposer les noixettes dans un sac en tissu ou un sac congélation. Écraser le sac à l'aide d'un rouleau à pâtisserie pour concasser les noixettes. Éplucher la pomme puis la couper en dés. Dans un saladier, ajouter les noixettes concassées, les pommes en morceaux et les flocons d'avoine.

### • Étape 2

Dans une casserole, faire fondre le beurre et avec le miel et le sucre roux.

Verser le saladier pour l'incorporer puis mélanger pendant 5 minutes à feu doux.

Recouvrir le plat de papier cuisson et le remplir à ras bord avec la préparation. Lisser le dessus avec la maryse et enfourner 30 min à 180 °C.

Laisser refroidir au frais pendant 2 heures.

### • Étape 3

Démouler la préparation et retirer le papier cuisson puis la couper en 2 dans la largeur puis 3 parts de chaque côté. Servir sur une assiette décorée de lamelles de pommes et déguster !