



LUNDI DES ALTERNATIVES

21 Novembre 2022

ATELIER CUISINE

Falafels aux épinards

Pour 6 personnes

Ingrédients :

- 450 g d'épinards lavés
- 2 œufs bio battus
- 4 gousses d'ail
- 250 g de pois chiches cuits
- 120 g de chapelure
- 20 g de parmesan
- 1 c. à c. de levure chimique
- ¼ c. à c. de sel
- Le zeste râpé d'un citron

Préparation :

Préchauffez le four à 250°C.

Faites sauter les épinards dans une grande poêle, sur feu vif. Procédez en plusieurs fois si nécessaire. Remuez les feuilles jusqu'à ce qu'elles tombent et que toute l'eau soit évaporée. Déposez les épinards sur une planche et hachez les.

Dans le bol du robot, mixer les œufs, l'ail, les pois chiches, la moitié de la chapelure, le parmesan et le sel. Déposez la pâte obtenue dans un saladier.

Ajoutez les épinards et le zeste de citron et mélangez.

Façonnez à la main environ 25 boulettes de 4 cm de diamètre. Déposez-les sur une plaque de cuisson tapissée d'une feuille de cuisson, aplatissez-les légèrement et enfournez pour 20 minutes, en les retournant une fois : ils doivent être bien dorés.

Servez avec un houmous de haricots blancs et quelques feuilles de salade de saison.



Houmous de haricots blancs

Pour 6 personnes

Ingrédients :

- 400 g de haricots blancs canellini égouttés
- 2 gousse d'ail
- Le jus d'un citron
- 1 c. à s. de tahini
- Sel et poivre

Préparation :

Mixer tous les ingrédients du houmous avec le jus de citron et 30 ml d'eau jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.

Ajoutez de l'eau si nécessaire.

Servez avec les falafels aux épinards

Velouté d'orties

Pour 6 personnes

Ingrédients :

- Une bonne quantité de feuilles d'orties (environ 500g)
- 1 oignon
- 2 à 3 gousses d'ail
- 3 pommes de terre
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- sel, poivre
- 1l d'eau
- 1 c. à s. de crème (facultatif)

Avant de commencer, il faut ramasser les orties, à un endroit non pollué (éviter le bord des routes...). Se munir de gants et de ciseaux. On choisit les jeunes pousses non montées en graines et on cueille les feuilles du haut.

Préparation :

Lavez les feuilles d'orties à l'eau, légèrement vinaigrée c'est encore mieux

Faites revenir l'oignon et l'ail dans la casserole. Ajoutez les feuilles d'orties que vous faites revenir quelques minutes.

Verser de l'eau (environ 1litre) saler, poivrer

Ajouter les pommes de terre épluchées (éventuellement garder les épluchures pour en faire des chips ! Si vous êtes sûre qu'elles ne sont pas traitées..)

Faire cuire 30 minutes environ

Mixer ajuster l'assaisonnement et déguster (on peut aussi filtrer si l'on veut un potage plus velouté).

Ajouter une cuiller de crème fraîche si l'on veut...

Nota : Vous pouvez utiliser la même recette avec toutes sortes de fanes (carottes, navets, betteraves, ...) et même avec les côtes de chou fleur !... Une condition : assurez vous que les légumes n'ont pas été traités avant récolte.



Pâté végétal d'Aleth

Pour 6 personnes

Ingrédients :

- 200 gr de lentilles vertes (à faire tremper dès la veille pour une cuisson + rapide)
- 2 gros oignons rouges et jaunes
- 2 ou 3 gousses d'ail assez grosses
- 3 grosses échalottes
- 15 noix sèches ou fraîches
- 1/2 bouquet de persil plat (de préférence), ou ciboulette, ou cerfeuil
- 1 c. à s. de Tamari (ou Tabasco si pas de sauce soja)
- 2 bonnes c. à s. bombées de noix de muscade en poudre
- Sel et poivre
- Huile d'olive

Préparation :

Faire cuire les lentilles vertes dans l'eau en ajoutant du gros sel après ébullition (peu d'eau pour une cuisson + rapide).

Pendant ce temps, faites revenir les oignons, échalotes, 1 gousse d'ail dans l'huile d'olive jusqu'à ce que les épices soient bien translucides et bien revenues à la poêle.

Verser les lentilles essorées dans cette préparation, poivrer, mélanger.

Hacher menu le persil plat et verser dans la préparation.

Ajouter le reste d'ail pressé (2 gousses) et la noix de muscade puis les noix hachées très grossièrement.

Goûter et corriger l'assaisonnement si nécessaire avec sel et poivre.

Verser la préparation dans une boîte qui ferme et laisser reposer plusieurs heures au réfrigérateur (au moins 3 ou 4 heures).

Ce pâté se conserve bien 4 ou 5 jours au frigo.

Gâteau au chocolat à la betterave

Pour 6 personnes

Ingrédients :

- 200 g de chocolat noir à pâtisser
- 3 œufs
- 90 g de sucre en poudre
- 1 betterave crue (moyenne ; environ 250 à 300g)
- 80 g de farine
- 1/2 sachet de levure
- 40 g de beurre

Préparation :

Pelez la betterave et coupez-la en dés ; faites cuire 30 minutes à la vapeur ou 15 min à l'eau bouillante.

Mixez la betterave pour obtenir une purée.

Préchauffez le four à 180° (thermostat 6).

Faites fondre le chocolat au micro-ondes ou au bain-marie.

Dans un récipient, fouettez ensemble les œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

Ajoutez la farine et la levure.

Ajoutez la purée de betterave, le chocolat et le beurre ; bien mélanger.

Versez dans un moule préalablement beurré ou fariné.

Enfournez pour 25 à 30 minutes,

Sortez du four et dégustez !