



"C'est

PAS PARCE QUE

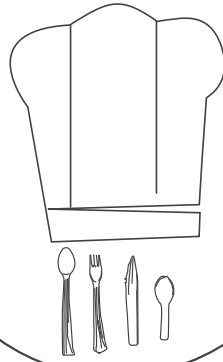
JE SUIS MOCHE,

QUE JE SUIS PAS

À CROQUER"

LE PETIT LIVRE DE RECETTES DE
LÉGUMES





Edito

Vous dites que les enfants n'aiment pas les légumes ? Que trouver des recettes originales et attrayantes est un vrai challenge ?

Les étudiants du Lycée Hôtelier d'Occitanie de Toulouse ont accepté de relever le défi ! Une compagnie de 6 légumes a été constituée : crosnes, carottes, chou-fleur, brocoli, butternut et betterave sont les héros de l'aventure. Les étudiants ont travaillé plusieurs semaines à la conception de recettes salées et sucrées originales.

Le 13 janvier 2016, les petits experts du projet « Trop moche, mais trop bon », du centre de loisir de l'ASSQOT et du CLAE de Patte d'Oie, ont constitué trois véritables jurys de petits chefs. Gourmands, curieux et sérieux, grilles d'évaluation en main, ils ont jaugé, goûté et noté ! Vous identifierez les 3 gagnants grâce au logo suivant :

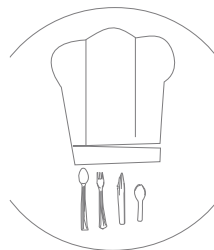


Maintenant à vous de découvrir, de tester, de cuisiner et de déguster !



La Carotte

LA STAR DES LÉGUMES





SAUCE TOMATE
ÉPICÉE

Beignets à croquer

AUX CAROTTES ET À LA SAUCE TOMATE ÉPICÉE

INGRÉDIENTS

N'oublie pas de peler et laver l'ensemble des légumes avant chaque recette

2 kg de carottes
600 g d'oignons
100 g de tomates
1 gousse d'ail
125 g de farine
10 g de cumin
20 g de curcuma
15 cl d'eau gazeuse
10 g d'huile d'olive
10 g de poudre de gingembre
1 L de vinaigre balsamique
10 g de piment d'espelette
10 g de sucre
1 œuf
10 g de beurre
Sel, poivre

Pour 10 personnes

PRÉPARATION

1 Pour la pâte à beignet

Mélanger la farine, le sel, le poivre, le cumin, le curcuma. Ajouter les œufs, mélanger la préparation. Ajouter l'eau gazeuse petit à petit avec un fouet, éviter les grumeaux. Filmer et laisser reposer au frais.

2 Pour la sauce tomate épicée

Monder les tomates en les plongeant dans de l'eau frémissante quelques secondes. Les tailler en petits dés. Émincer l'ail. Mettre de l'huile d'olive dans une casserole, y ajouter les dés de tomate, l'ail, le sel, le poivre, le piment d'espelette, la poudre de gingembre. Laisser réduire et ajouter un peu de sucre et le vinaigre balsamique, Laisser réduire. Réserver.

3 Pour la garniture des beignets

Émincer les oignons et tailler les carottes en julienne très fine. Faire revenir à feu doux du beurre. Ajouter un fond d'eau, du piment doux, du curcuma, du sel et du poivre. Couvrir et laisser cuire jusqu'à ce que l'eau soit totalement évaporée et les carottes cuites (rajouter de l'eau si besoin).

4 Pour faire les beignets et le montage

Mélanger les garnitures avec la pâte à beignet. Faire des petites boules et les faire frire jusqu'à la formation d'une croûte croustillante.

Enfiler les beignets sur des piques à brochette et dresser avec une coupelle de sauce.

11

Les carottes sont frites

POULET MARINÉ ET PANÉ, FRITES ORANGES

INGRÉDIENTS

*N'oublie pas de peler et laver
l'ensemble des légumes avant
chaque recette*

1,25 kg de poulet
150 g de chapelure
50 g de farine
6 œufs
1 citron
250 g d'échalotes
250 ml d'huile d'olive
Cumin
500 g de carottes
500 g de patates douces
250 ml de vin blanc
300 ml de vinaigre blanc
1 botte d'estragon
150 g beurre
Sel, poivre

Pour 10 personnes

PRÉPARATION

1 Pour le plat

Faire chauffer le four à 200°C
Découper les blancs de poulet en lamelles de 4cm de long et de 2cm de large environ. Assaisonner (sel, poivre), puis les disposer dans un récipient, ajouter l'huile d'olive, 100g d'échalotes émincées et le cumin. Couvrir d'un film alimentaire et réserver au frigo minimum 1heure. Mixer 2 carottes finement, faire sécher au four à 200°C. Disposer 3 assiettes creuses: dans la 1^{ère} mettre la farine, dans la 2^{ème} battre 2 œuf, dans la 3^{ème} faire un mélange chapelure et carottes mixées. Fariner les morceaux de poulet, tremper dans l'œuf et rouler dans la chapelure. Faire frire les morceaux de poulet panés.

2 Pour la garniture

Couper le reste des carottes et la patate douce en frites, puis les faire frire.

3 Pour la sauce

Dans une casserole, verser le vin blanc, le vinaigre, ajouter les tiges d'estragon, les échalotes émincées, sel, poivre. Faire réduire la préparation 20 min. Passer la réduction au chinois.

Remettre la réduction dans la casserole, ajouter 4 jaunes d'œufs. Fouetter la préparation de plus en plus vite en réalisant un 8. Ôter fréquemment du feu pour maîtriser la température et éviter que les œufs ne coagulent. Quand le sabayon est prêt ajouter le beurre fondu.

- Marie Cassagnol - Camila Cousse - Marine Chaton - Elise Claire - Jeanne Bayde - Maylis Gourbal -



4 Pour le montage

Dresser dans une assiette les beignets, les frites oranges et la sauce dans une petite coupelle.

BollyGood

NAAN GARNI AU POULET ET À LA SAUCE KORMA

INGRÉDIENTS

N'oublie pas de peler et laver l'ensemble des légumes avant chaque recette

500 g de poulet (filet)
40 g de beurre
200 g de brocolis
90 g de poivrons
20 g de persil
90 g de carottes
300 g d'oignons rouges
100 g de pulpe de mangue
350 g de farine
1 sachet de levure chimique
500 g de lait de coco
10 g de gingembre frais
10 g de cannelle
10 g de cardamome
110 g de mascarpone
5 g de sucre
100 g d'huile d'arachide
200 ml d'eau
Sel, poivre

Pour 10 personnes

PRÉPARATION

1 Pour la pâte à naan

Dans un saladier, mélanger la farine, le sel, la levure, le beurre fondu, l'eau tiède et le mascarpone. Pétrir 5 min et laisser reposer 45 min à température ambiante.

2 Pour la sauce Korma

Cuire les brocolis dans de l'eau bouillante salée. Emincer les carottes, les oignons, le gingembre et les poivrons. Dans une poêle, faire revenir les oignons et les carottes. Ajouter les poivrons, le gingembre, la cannelle, la cardamome, le brocoli coupé en dés et le persil émincé. Ajouter le poulet coupé en petits cubes. Mouiller avec le lait de coco et la pulpe de mangue. Ajouter le sucre. Cuire environ 20 min. Mixer jusqu'à obtention d'une sauce épaisse (pas trop fine).

3 Pour faire les naans

Pour chaque naan, étaler deux petits pâtons de même taille. Disposer sur le premier la sauce au centre et couvrir avec le second. Coller à l'aide d'un peu d'eau.

Faire chauffer de l'huile, cuire les naans environ 1 min de chaque côté jusqu'à obtention d'une coloration brune. Finir la cuisson au four si nécessaire.

4 Pour le dressage

Servir avec une assiette de crudités ou de salade.



Végét O Roulo

TORTILLA DE BLÉ ROULÉE, GARNIE DE LÉGUMES, DE SAUCE AU FROMAGE BLANC, DE SALADE ET DE CHEDDAR

INGRÉDIENTS

N'oublie pas de peler et laver l'ensemble des légumes avant chaque recette

1/2 botte de ciboulette
300 g de carottes
300 g de courgettes
1 poivron vert
1 salade romaine
300 g de tomates
5 tortillas de blé
Curcuma en poudre
50 g d'oignon frit
300 g de fromage blanc
10 tranches de cheddar
Sel, poivre

Pour 10 personnes



PRÉPARATION

1 Pour la garniture

Mélanger le fromage blanc avec le curcuma, les oignons frits et la ciboulette ciselée. Réserver au frais.

Tailler les carottes et le vert de courgette en julienne avec le castor dentelé*. Emincer la romaine en chiffonade, les tomates et le poivron en fines lamelles. Préparer les tranches de cheddar.

2 Pour le montage

Tartiner la moitié de la tortilla avec la sauce au fromage blanc. Couvrir de julienne de légumes et de chiffonade de salade. Assaisonner. Superposer une couche de julienne de légumes, une couche de chiffonade de salade, une couche de tranches de tomate et de poivron. Sel, poivre. Ajouter une couche de cheddar. Rouler en partant du côté garni vers le côté vide.

Piquer le rouleau avec des cure-dents pour le maintenir fermé. Espacer les cure-dents de 4cm et découper en cylindres entre chaque cure-dents (voir photo).

1 tortilla = 8 cylindres = 8 portions





L'Aubergine

LA STAR DES LÉGUMES



Suprême de volaille & ses petits légumes

INGRÉDIENTS

N'oubliez pas de peler et laver l'ensemble des légumes avant chaque recette

4 suprêmes de volailles frais

Fond de volaille

1 ou 2 boule(s) de mozzarella

500g de Haricots coco en boîte

2 carottes

2 courgettes

2 oignons

2 aubergines

2 échalotes

1 gousse d'ail

Un peu de mie de pain

1 oeuf

1 brique de crème entière

30 g de beurre

1/2 bqt de Coriandre

1/2 bqt d'origan

Vinaigre de Xérès

Huile d'olive

Sucre en poudre

Sel, poivre

Pour 4 personnes

PRÉPARATION

1 Pour les aubergines fondantes

Préchauffer le four à 180°C. Emincer les tomates, les boules de mozzarella et les aubergines en rondelles. Superposer sur une tranche d'aubergine, une tranche de tomate et une tranche de mozzarella. Saupoudrer d'origan frais haché et verser un filet d'huile d'olive. Cuire au four 20 à 30 minutes.

2 Pour la cuisson des haricots coco

Egouter et rincer les haricots coco. Les faire sauter avec un peu de beurre et de la coriandre fraîche hachée. Sel, poivre.

3 Pour la farce du suprême de volailles

Laver, éplucher et couper les carottes et les courgettes en dés (*si vous avez fait la recette Végét'o'roulo, vous pouvez récupérer les parures de carottes et de courgettes*). Faire sauter dans une poêle avec un peu d'huile d'olive, sans que les légumes colorent. Une fois les légumes cuits, mixer en purée. Ajouter un œuf, la gousse d'ail hachée, quelques feuilles de persil et un peu de mie de pain. Sel, poivre. Bien mélanger.

4 Pour la compoté d'échalotes et pour la sauce

Ciseler l'échalote. Faire revenir dans un peu d'huile d'olive avec un peu de sucre et du vinaigre de Xérès. La compotée est prête!

Emincer les oignons et les carottes, faire revenir



dans un peu d'huile d'olive. Mouiller avec du fond de volaille. Porter à ébullition, baisser le feu, laisser réduire quelques minutes à feu doux. Ajouter la crème, laisser réduire jusqu'à consistance nappante.

5 Pour la préparation du suprême de volaille

Fendre le suprême de volaille en portefeuille sans aller jusqu'au bout. Les ouvrir et les étaler sur un film cuisson suffisamment grand pour envelopper de plusieurs tours le blanc de poulet. Tartiner le suprême avec la farce de légume. Rouler l'ensemble pour former un gros boudin, envelopper avec le film alimentaire en serrant pour que la ballotine soit bien formée et hermétique. Pocher les ballotines dans l'eau bouillante pendant 10 min (petits frémissements). Egoutter et enlever le film cuisson délicatement. Laisser reposer avant de servir.

6 Pour le montage

Dans une assiette, disposer les haricots coco, la compotée d'échalotes, les tranches d'aubergine et les roulés de suprême de volaille. Napper de sauce.

Le Chou-fleur

LA STAR DES LÉGUMES



À LA
MEXICAINE



- Anais Bardy - Sarah Bortolaso - Corentin Cloup - Aurélien Conte - Morgan Dukes -

Crème Trop Chou

CRÈME AU CHOU-FLEUR À LA MEXICAINE

INGRÉDIENTS

N'oublie pas de peler et laver l'ensemble des légumes avant chaque recette

1 chou-fleur
50 cl de lait
50 cl de bouillon de volaille
20 cl de crème liquide
Une pincée de sel
10 g de mélange d'épices mexicaines (cf. Épices Ducros)

Facultatif Noix de muscade

Pour 4 personnes

PRÉPARATION

1 Pour la cuisson du chou-fleur

Tailler le chou fleur en bouquets de même grosseur. Laver.

Disposer dans une casserole, couvrir de lait et de bouillon de volaille. Porter à ébullition. Baisser le feu et cuire à couvert 30 min.

Vérifier la cuisson du chou-fleur à l'aide d'un couteau. Réserver le liquide de cuisson.

2 Pour la réalisation de la crème

Ajouter la crème liquide et le mélange d'épices mexicaines au chou-fleur égoutté. Mixer en ajoutant petit à petit le liquide de cuisson. La crème doit être bien veloutée et crémeuse. Sel, poivre.

3 Pour le dressage

Cette recette peut-être accompagnée de pain grillé, de chips de jambon sec ou de torsades de pâte feuilletée.

Choco'fleur

MUFFIN AU CHOU FLEUR ET SON COEUR COULANT AU CHOCOLAT

INGRÉDIENTS

N'oublie pas de peler et laver l'ensemble des légumes avant chaque recette

200 g de beurre
6 œufs
800 ml de lait
280 ml de crème
800 g de chou fleur
150 g de chocolat
300 g de sucre
500 g de farine
1 sachet de levure chimique
200 g de pépites de chocolat
2 gousses vanilles
2 sachets de sucre vanillé

Pour 10 personnes

PRÉPARATION

1 Pour la cuisson du chou-fleur

Préchauffer le four à 175°C.

Tailler le chou fleur en bouquets. Les laver et les émincer. Cuire avec le lait, le beurre, le sucre vanillé et la vanille.

2 Pour la ganache

Faire bouillir la crème, la verser sur le chocolat, mélanger jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse et brillant.

Étaler la ganache sur une plaque et réserver au froid.

3 Pour la pâte à muffin

Séparer les blancs des jaunes. Monter les blancs en neige. Réserver. Blanchir les jaunes avec le sucre. Ajouter la farine et la levure tamisées. L'appareil doit être lisse.

Mixer le chou fleur et incorporer à la préparation. Ajouter les blancs en neige délicatement et les pépites de chocolat.

4 Pour la cuisson des muffins et le montage

Verser la préparation dans des moules à muffin en silicone à mi-hauteur. À l'aide d'un emporte-pièce, découper la ganache en cercle de la taille du muffin. Disposer un cylindre de ganache dans le moule à muffin. Recouvrir avec le reste de la pâte.

Cuire 45 min à 175°C.

Vous pouvez le déguster avec un peu de chantilly

- Amélie Pallas - Mamon Pariset - Emilie Puertola - Auriane Tognet - Silvia Tulpan - François Zoé -





Le Brocoli

LA STAR DES LÉGUMES



Broco'burger

BURGER AUX BROCOLIS

INGRÉDIENTS

*N'oublie pas de peler et laver
l'ensemble des légumes avant
chaque recette*

4 brocolis
10 pains à hamburger
1 kg de viande hachée
500 g de comté
50 g de parmesan
300 g d'oignons rouges
2 bottes de persil
5 tomates
2 sucrites
100 g de chapelure
5 œufs
100 ml de ketchup
100 ml de mayonnaise
50 ml de sauce soja
20 g de beurre
Sel, poivre

Pour 10 personnes

PRÉPARATION

1 Pour le burger

Mixer les têtes de 2 brocolis ainsi que les 2 bottes de persil. Mélanger à la viande hachée et assaisonner. Réserver.

Laver et effeuiller la sucrine. Laver et couper les tomates et l'oignon rouge en rondelles. Faire caraméliser les oignons dans du beurre. Détailler le comté en tranches fines. Réserver.

2 Pour les beignets

Découper les têtes des deux autres brocolis. Rincer et égoutter. Les tremper dans les œufs battus, puis les rouler dans la chapelure. Recommencer cette opération 3 fois pour obtenir des petites boules. Faire frire les boules de brocolis panées.

3 Pour le montage du burger

Reconstituer grâce à un emporte-pièce rond les steaks hachés (prendre un emporte-pièce de la même taille que le pain). Faire revenir les steaks dans une poêle.

Mélanger le ketchup, la mayonnaise et la sauce soja. Tartiner le fond de pain de sauce. Couvrir d'une couche de tomate, disposer dessus le steak, couvrir de sucrite, d'oignon rouge caramélisé et d'une tranche de comté. Ajouter le chapeau du pain.

Dans une assiette, disposer le burger, les beignets de brocoli et le reste de sauce.

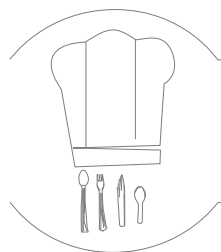
- Sophie Arène - Bénédicte Autin - Mégane Bazeau - Adrien Brunet -





Le Butternut

LA STAR DES LÉGUMES



What's Wraps

WRAP DE TAJINE AU BUTTERNUT

INGRÉDIENTS

N'oublie pas de peler et laver l'ensemble des légumes avant chaque recette

400 g de farine
15 ml d'eau
Cumin en graine
350 g d'amandes mondées
Piment d'espelette
350 g de raisins secs
120 g de miel
Huile d'olive
50 g de beurre
1 kg de butternut
300 g d'échalotes
80 g d'ail
1 bqt de coriandre fraîche
200 g de sucrose
Sel, poivre

Pour 10 personnes

PRÉPARATION

1 Pour faire les wraps

Dans un saladier, mélanger la farine, le sel, les graines de cumin et l'eau. Pétrir, former un paton et laisser reposer 30 minutes.

Former 10 petites boules de tailles égales. Les étaler de manière à former une galette de 1 à 2 mm d'épaisseur. Cuire les galettes à la poêle avec un peu de matière grasse, 30 secondes de chaque côté.

2 Pour la garniture

Peler, nettoyer et tailler le butternut en cubes. Faire chauffer l'huile d'olive et le beurre dans une cocotte et y faire blondir les échalotes ciselées et l'ail écrasé. Ajouter les cubes de butternut. Après coloration, ajouter les raisins secs, le miel et le piment. Mélanger le tout et ajouter de l'eau à hauteur. Cuire à couvert 15 min. Ajouter les amandes et la coriandre hachée. Sel, poivre.

3 Pour le dressage

Laver et effeuiller la sucrose. Emincer en chiffonade. Étaler la garniture au milieu du wrap, couvrir de chiffonade de sucrose. Refermer d'un côté et rouler du bas vers le haut.

Ce plat chaud est un tajine végétarien doux et épicé aux saveurs orientales d'amandes et de miel, enveloppé dans un wrap pour être mangé à la main.



- Jean Baptiste Fernandez - Clément Flint - Martin Frier - Marion Gaussons 35
- Agathe Goguet Chapuis - Léa Grabier -



Ce dessert chaud est une gaufre revisitée, où l'on a ajouté une purée de butternut à la pâte à gaufre traditionnelle. Cela lui donne un goût original légèrement noisetté. La gaufre reste moelleuse à l'intérieur et croustillante à l'extérieur.



- Clarisse Bouyer - Lucile Boyer - Claire Burel - Marjorie Cambon - Laurent Carail -

Ga'frette

GAUFRE AU BUTTERNUT

INGRÉDIENTS

N'oublie pas de peler et laver l'ensemble des légumes avant chaque recette

800 g de butternut
500 g de farine
12 g de levure chimique
30 g de sucre
20 g de sucre vanillé
Curcuma
Sel
Huile
75 cl de lait
4 oeufs
100 g de beurre

Pour 10 personnes

PRÉPARATION

1 Pour la purée de butternut

Préchauffer le four en chaleur sèche à 180°C. Laver, éplucher et tailler le butternut en morceaux. Le disposer dans un plat huilé, cuire au four. La variation du temps de cuisson est due à la taille des dés. Piquer un morceau de butternut avec la lame d'un couteau pour voir s'il est tendre.

Mixer la chair avec une pointe de curcuma.

2 Pour la pâte à gaufre

Dans un saladier, mélanger la farine, la levure, le sel et le sucre. Ajouter les œufs. Délier petit à petit avec le lait. Ajouter le beurre fondu tiède. Ajouter la purée de butternut. Laisser reposer 1 heure.

3 Pour la cuisson

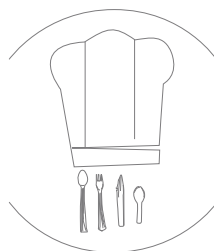
Préchauffer le gaufrier. Huiler légèrement les plaques. Cuire le gauffres jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Réserver.

4 Pour le dressage

Couper les gauffres en deux triangles. Accompagner de sucre glace ou d'une sauce chocolat-praliné.

La Betterave

LA STAR DES LÉGUMES



Beta'cœur

FONDANT AU CHOCOLAT, AVEC SON CŒUR
COULANT À LA BETTERAVE POCHÉE DANS UN
SIROP ASIATIQUE

INGRÉDIENTS

*N'oublie pas de peler et laver
l'ensemble des légumes avant
chaque recette*

250 g de chocolat
4 œufs
680 g de sucre
50 g de beurre
50 g de levure
200 g de citrons
250 g de betteraves
100 g de crème
1 bqt de menthe
1 bqt de basilic
Épices: cannelle, vanille, muscade
100 g de farine
1,5 L d'eau

Pour 10 personnes

PRÉPARATION

1 Pour réaliser le sirop

Dans une casserole, porter à ébullition l'eau avec 500 g de sucre et l'ensemble des épices et des herbes aromatiques. Laisser infuser 5 minutes.

2 Pour réaliser le coeur du fondant

Peler et tailler en dés les betteraves. Précuire immergées dans un bol d'eau au micro-onde 10 min à puissance maximum. Egoutter les betteraves et terminer la cuisson en les plongeant 40 min dans le sirop.

Mixer avec la crème jusqu'à l'obtention d'une bonne consistance.

Verser l'appareil dans des moules à glaçon. Laisser refroidir et mettre au congélateur environ 2 heures.

3 Pour réaliser l'appareil à fondant

Faire fondre le chocolat au bain-marie. Battre les œufs avec 180 g de sucre restant.

Remplir les moules à fondant à moitié de chocolat. Faire figer au congélateur 1 heure.

Sortir les moules du congélateur. Disposer un glaçon de betterave dans chaque moule puis verser le reste du chocolat liquide.

Cuire 11 min à 210°C.

4 Pour le montage

Il peut être déguster avec un peu de chantilly ou de crème anglaise.





- Lola Alosy - Pauline Grelet - Mathilde Harduya - Agathe Lusivitto - Hugo Paes -

Choco bett'

MOELLEUX À LA BETTERAVE ET CHOCOLAT AU LAIT

INGRÉDIENTS

N'oublie pas de peler et laver l'ensemble des légumes avant chaque recette

90 g de beurre
90 g de chocolat au lait
2 œufs
90 g de sucre
50 g de farine
60 g de betteraves cuites
Vanille liquide
90 g de chocolat noir
90 g de chocolat blanc
20 g de perles de couleur
20 g de pistache en poudre
20 g de noix de coco

Pour 10 personnes

PRÉPARATION

1 Pour le moëlleux

Préchauffer le four à 180°C.

Peler, laver et râper la betterave crue. Faire fondre le chocolat au lait avec le beurre au bain-marie.

Battre les œufs avec le sucre et la vanille jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux. Ajouter la farine tamisée. Incorporer le mélange beurre chocolat fondu à la pâte. Puis, ajouter la betterave râpée.

Garnir les moules demi-sphère en silicone et enfourner pendant 15 minutes à 180°C. Laisser refroidir, puis démouler.

2 Pour le décor

Faire fondre le chocolat blanc et noir séparément au bain-marie.

Dans des petites coupelles, disposer la poudre de noix de coco, la pistache en poudre, les perles de couleur.

Accoler deux demi-sphères pour former une bille. Piquer la bille avec une pique en bois pour former la sucette. Tremper la moitié des sucettes dans le chocolat noir et l'autre moitié dans le chocolat blanc puis dans le décor de votre choix (noix de coco, pistaches et perles de couleur).

3 Pour le dressage

Pour maintenir les sucettes debout, vous pouvez les planter dans un support en polystyrène.



Le Crosme

LA STAR DES LÉGUMES





- Thomas Foltran - Coline Galaup - Lucille Gallien - Emma Heaton -

Ô Petit Roulé

CRÊPES D'OEUFS ROULÉES AUX CROSNES,
PHILADELPHIA, SALADE VERTE ET JAMBON BLANC

INGRÉDIENTS

*N'oublie pas de peler et laver
l'ensemble des légumes avant
chaque recette*

400 g de crosnes
20 g de beurre
5 oeufs
2 cuillères à soupe d'huile
300 g de philadelphia
1/2 bqt de ciboulette
50 g de paprika
1 salade verte
500 g de tomates cerises
Sel, poivre

*Pour 10 personnes
(2 par personne)*

PRÉPARATION

1 Pour la préparation

Placer les crosnes dans un torchon propre avec quelques poignées de gros sel puis frotter énergiquement. La peau fine des crosnes disparaîtra d'elle-même. Laver.

Cuire les crosnes à la vapeur 20min. Egoutter. Faire revenir dans une poêle beurrée. Ajouter une gousse d'ail pendant 3min. Retirer la gousse d'ail. Mixer les crosnes. Réserver au frais.

Battre les œufs dans un bol et assaisonner. Faire de très fines omellettes (comme des crêpes) dans une poêle anti-adhésive huilée. Réserver.

Mélanger la purée de crosnes froide avec du fromage frais type philadelphia. Emincer la ciboulette. Ajouter à la purée la ciboulette émincée et le paprika (obtenir une couleur rosée).

Laver et effeuiller la salade. Tailler en chiffonade. Couper les tomates cerises en rondelles.

2 Pour le dressage

Sur une crêpe, étaler la purée de crosnes jusqu'à 1 cm du bord de la crêpe. Couvrir de chiffonade de salade et disposer dessus environ 8 rondelles de tomates cerises. Couvrir d'une tranche de jambon blanc. Rouler et déguster !

SUCRÉS
SAUCE CHOCOLAT



- Xabi Amestoy - Agathe Baccomier - Sophie Balard - Mamon Bernabeu -

Beignets de Crosnes

BEIGNETS DE CROSNES SUCRÉS, SAUCE CHOCOLAT

INGRÉDIENTS

N'oublie pas de peler et laver l'ensemble des légumes avant chaque recette

200 g de crosnes
400 g de farine
500 g d'eau
30 g de levure
Sel
1 L d'huile de friture
200 g de chocolat
300 ml de crème liquide

Pour 10 personnes

PRÉPARATION

1 Pour les beignets

Mélanger au fouet la farine, la levure, le sel et l'eau jusqu'à l'obtention d'une pâte fluide. Laisser reposer au froid 30 minutes.

Placer les crosnes dans un torchon propre avec quelques poignées de gros sel puis frotter énergiquement. La peau fine des crosnes disparaîtra d'elle-même. Laver. Cuire à la vapeur 20 min.

Enrober les crosnes de pâte, puis les plonger dans la friture à 100°C. Égoutter et servir.

2 Pour la sauce chocolat

Dans un bain-marie, laisser fondre le chocolat. Une fois fondu, ajouter la crème liquide.

3 Dressage

Disposer les crosnes frits dans une assiette et la sauce chocolat dans un ramequin. Déguster!





La Patate douce

LA STAR DES LÉGUMES





Dessert Vietnamien à base de perle du japon (tapioca), de lait de coco, de sucre de palme, de banane et de patate douce..

- Pascal Bonmafous -

Chè à la patate douce,

BANANE, TAPIOCA, LAIT DE COCO

INGRÉDIENTS

N'oublie pas de peler et laver l'ensemble des légumes avant chaque recette

500 g de patates douces
4 bananes
250 g de Tapioca (perle du japon)
30 cl de lait de coco
150 g de sucre de palme
50 g de cacahuètes
50 g de graines de sésame

Pour 10 personnes

Ajouter les bananes et cuire 5 minutes de plus. Ajouter le tapioca. Mélanger.

PRÉPARATION

1 Pour la préparation

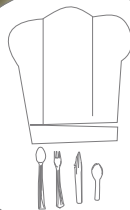
Peler et tailler la patate douce en cubes d'1cm de côté. Peler les bananes, tailler en dés de la même dimension. Saupoudrer de sucre de palme râpé. Laisser macérer quelques minutes. Pour faire cuire le tapioca, se référer aux consignes inscrites sur le paquet. Certain tapioca demande d'être trempé 30 min avant. Cuire le tapioca dans une casserole en ajoutant 3 fois le volume en eau. Porter à ébullition, baisser le feu. Remuer sans cesse. Cuire 10 minutes environ. Dans une casserole, verser le lait de coco, 200 ml d'eau et ajouter le reste de sucre et le sel. Porter à ébullition, baisser le feu. Ajouter la patate douce. Cuire 12-15 minutes.

2 Pour le montage

Torréfier les graines de sésame à sec dans une poêle. Réserver dans un bol. Concasser grossièrement les cacahuètes grillées. Dans une verrine, disposer au fond le tapioca, couvrir de patate douce au lait de coco. Disposer dessus les cacahuètes concassées. Faire une nouvelle couche avec les dés de banane. Saupoudrer de sésame. Servir froid ou tiède selon les envies.



Atelier Cuisine
À FAIRE AVEC LES ENFANTS





Chips de Légumes



3 à 5 min



30 min

INGRÉDIENTS

Au choix, diverses variétés de légumes:

Patate douce
Pomme de terre blanche
Pomme de terre violette
Betterave blanche
Betterave jaune
Betterave rouge
Navet jaune
Navet blanc
Navet violet
Carotte blanche
Carotte jaune
Carotte orange
Carotte rouge
Carotte violette
Huile d'olive
Sel et aromates au choix

PRÉPARATION

1 Pour préparer les chips de légumes

Lave et épluche les légumes, puis émince-les très finement à l'aide de la mandoline, afin d'obtenir des lamelles d'environ 1-2mm d'épaisseur.

Mélange dans un grand saladier les lamelles de légumes avec un filet d'huile, un peu de sel et les aromates de ton choix.

2 Pour la cuisson

Dispose sur un plateau ou une assiette.

Cuis au micro-ondes 3 à 5 minutes (puissance maxi: 850W). Retourne les chips en milieu de cuisson.

Les chips doivent devenir sèches au toucher. Si ce n'est pas le cas, rajoute une minute au micro-ondes !



Vous pouvez également cuisiner du céleri, du radis noir ou du panais !



J'aime



Je n'aime pas trop



Je n'aime pas

Empreintes avec des Légumes



24 h



15 min

INGRÉDIENTS

1 bonne poignée d'épinards

1 pot de patarev blanche de 30g
(trouvée dans un magasin de loisirs
créatifs)

Des cure-dents

Du fil de laine ou de cuisine

1 emporte-pièce rond (ø 6-7cm)

Pour 1 enfant



PRÉPARATION

1 Pour l'échantillonnage

Étale la patarev blanche.

Réalise des médaillons de 1cm d'épaisseur à l'aide de l'emporte-pièce.

2 Pour les empreintes-Souvenirs

Dépose la feuille d'épinard sur le médaillon. Passe délicatement le rouleau dessus.

Si tu le souhaites, recommence ton empreinte en remalaxant ton médaillon.

Fais un trou à 1 cm du bord du médaillon à l'aide d'un cure-dent. Accroche un fil de laine assez long pour en faire une médaille d'apprenti-cuisinier.

Laisse sécher à l'air libre jusqu'à ce qu'il durcisse (env.24 heures)

Cette recette illimitée :

Tu peux créer des médaillons-souvenirs avec les empreintes d'autres légumes: chou-fleur, poivron, chou rouge, avocat, persil, carotte, brocolis etc.

Astuces Choisis les légumes les plus texturés !

La suite ?

Pour faire du colorant à base de légumes, se rendre à la page suivante *Colorer avec des légumes.*



J'aime



Je n'aime pas trop



Je n'aime pas



Colore avec des Légumes



15 min



40 min

INGRÉDIENTS

300 g d'épinard

Les échantillons réalisés lors de la recette précédente *Empreintes avec des légumes*
Bicarbonate de soude
Jus de citron

1 mixeur
1 étamine ou 1 chinois
3 gobelets transparents
1 pinceau

Le but est de réaliser un colorant vert végétal naturel essentiellement composé de chlorophylle. Il peut être également réalisé avec du cresson ou du persil. Il peut servir à colorer de la pâte à gâteau, des bombons, des sucres etc.

PRÉPARATION

COLORANT À BASE D'ÉPINARD

1 Pour la fabrication du colorant

Équeute les épinards. Broie les avec un peu d'eau et presse-les dans une étamine. Récupère le liquide obtenu.

2 Pour la cuisson

Chauffe le liquide dans une casserole pour faire coaguler la chlorophylle: un gel vert apparaîtra à la surface. Remarques La chaleur influe sur la couleur. Observe les variations de couleur entre le liquide cru et cuit.

Recueille avec une écumoire et répartis le colorant obtenu dans les 3 gobelets.

3 Pour l'application de la couleur

Applique la couleur au pinceau sur l'empreinte-souvenir de l'épinard par exemple que tu as réalisé dans la recette précédente. Laisse sécher.

Une démonstration «magique» qui élargira ta palette de couleurs: dispose les 3 gobelets transparents remplis du colorant. Devine ce qui pourrait se passer si on ajoute dans le 1^{er} du citron, dans le 2^{ème} du bicarbonate de soude et compare avec le 3^{ème} dans lequel tu n'as rien ajouté. Admire la palette des couleurs !



J'aime



Je n'aime pas trop



Je n'aime pas

BETTERAVE



OIGNON ROUGE



CAROTTE



GHOX DE
BRUXELLES





COOK'KEN

On what job?
I'm a chef
I'm a chef

INGRÉDIENTS

1/2 chou rouge
Bicarbonate de soude
Jus de citron
1 mixeur
1 grande casserole
3 gobelets transparents
1 pinceau

Le but est de réaliser un colorant violet végétal naturel. Il peut servir à colorer de la pâte à gâteau, des bonbons, des sauces etc.



J'aime



Je n'aime pas trop



Je n'aime pas



15 min



40 min

PRÉPARATION

COLORANT À BASE DE CHOU ROUGE

1 Pour la fabrication du colorant

Chauffe 1L d'eau dans une grande casserole jusqu'à ébullition. Émince-le chou rouge, puis, plonge-le dans l'eau chaude. Baisse le feu et laisse cuire pendant environ 15 min.

2 Pour l'après cuisson

Récupère et répartis le colorant obtenu dans les 3 gobelets.

Remarques La chaleur influe sur la couleur. Observe les variations de couleur entre le liquide cru et cuit.

3 Pour l'application de la couleur

Applique la couleur au pinceau sur le médaillon-souvenir du chou rouge réalisée dans la recette précédente. Laisse sécher.

Une démonstration «magique» qui élargira ta palette de couleurs: réfère-toi à la recette précédente.

Une recette illimitée

Vous pouvez extraire du colorant à partir d'autres légumes: betterave, poivron, chou rouge, oignon rouge, carotte etc.



Ami'Miam

Les Crococcinelles




10 min

INGRÉDIENTS

Tomates-cerises
Olives noires
1 Salade

PRÉPARATION

- 1 Lave et effeuille** ta salade : la feuille sera le support de ta coccinelle.
- 2 Coupe** en deux les tomates-cerises, puis **fais** une petite fente sur chaque demi-sphère de tomate pour représenter les ailes.
- 3 Coupe** les olives noires en deux : les olives vont représenter la tête.
- 4 Coupe** ensuite des petits morceaux d'olives pour faire les points de la coccinelle.
- 5 Assemble le tout** (corps + tête) sur une feuille de salade !


Bonne dégustation



J'aime



Je n'aime pas trop



Je n'aime pas



Ami'Miam

Les Pingouîts




10 min

INGRÉDIENTS

Carottes
Olives noires dénoyautées
Billes de mozzarella
2 cures-dents par pingouin

PRÉPARATION

- 1 **Coupe** une olive noire en deux.
- 2 **Epluche** et **coupe** en rondelle les carottes.
- 3 **Fais** une petite encoche dans une rondelle comme indiqué sur le schéma :

Ce sera les pieds du pingouin.
- 4 **Choisis** une olive noire entière pour faire la tête du pingouin. **Utilise** le petit triangle de carotte pour faire son bec en le glissant dans le trou de l'olive.
- 5 **Prends** une nouvelle olive et **coupe** la en deux. **Dispose** chaque demi-olive de chaque côté de la bille de mozzarella. **Fixe** le tout avec un cure-dents.
- 6 **Assemble** ensuite la tête, le corps et les pieds avec le deuxième cure-dents.

Bonne dégustation



J'aime



Je n'aime pas trop



Je n'aime pas



Ami'Miam

Les Souradis



10 min

INGRÉDIENTS

Olives noires
1 botte de radis rose

PRÉPARATION

- 1 Nettoie** les radis sous l'eau. **Ôte** les fanes en laissant un peu de vert. Ce sera le museau de la souris. **Laisse** la racine qui constituera la queue de ta souris.
- 2 Coupe** 2 tranches sur le dessous du radis, ce sera les futures oreilles et ainsi le corps du radis pourra tenir à plat.
- 3 Fais** 2 petites encoches sur le dessus de la tête puis **place** les rondelles de radis pour constituer les oreilles.
- 4 Coupe** des petits morceaux d'olive noire pour faire les yeux.



Bonne dégustation



J'aime



Je n'aime pas trop



Je n'aime pas



Trop moche, 
mais trop bon !