



LIVRE DE RECETTES

METS TA
TOQUE
AVEC
ETOC!



Le Houmous

Ingredients

- 200g de pois chiches
- 2 gousses d'ail OU ail en poudre
- Herbes aromatiques (persil OU coriandre OU ciboulette)
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Cumin
- Sel
- Poivre

Ustensiles

- un saladier et une fourchette (OU hachoir/mixeur)
- un couteau
- une planche à découper

Directions

Mettre les pois chiches dans le saladier puis, à l'aide de la fourchette, les écraser.

Couper les gousses d'ail et les herbes aromatiques finement et les ajouter à l'écrasé de pois chiches.

Ajouter les autres ingrédients: cumin, sel, poivre, huile d'olive et jus de citron.

Mélanger le tout. Goûter et réajuster au besoin l'assaisonnement à votre convenance.

N.B.: Si vous avez un hachoir/mixeur, mettre tous les ingrédients dedans, mixer et c'est prêt!

Conseils de dégustation:

Sur des tartines de pain;

Avec des bâtonnets de légumes et/ou des gressins à tremper;

En base de bruschetta;

etc.



Les falafels

Ingredients

- 200g de pois chiches
- 2 gousses d'ail OU ail en poudre
- Herbes aromatiques (persil OU coriandre OU ciboulette)
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de farine
- 1 yaourt nature (à la grecque de préférence)
- Cumin
- Sel
- Poivre

Ustensiles

- un saladier et une fourchette (OU hachoir/mixeur)
- un couteau
- une planche à découper
- une poêle

Directions

Mettre les pois chiches dans le saladier puis, à l'aide de la fourchette, les écraser.

Couper les gousses d'ail et les herbes aromatiques finement et les ajouter à l'écrasé de pois chiches.

Ajouter les autres ingrédients: cumin, sel, poivre, 2 cuillères d'huile d'olive et 1 cuillère de jus de citron.

Mélanger le tout. Goûter et réajuster au besoin l'assaisonnement à votre convenance.

Ajouter la farine puis former des petites boules avec la préparation.

Verser 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans une poêle bien chaude et faire cuire vos falafels.

Pour accompagner vos falafels, préparer une sauce en mélangeant le yaourt, 1 cuillère à soupe de jus de citron, des herbes aromatiques, du sel et du poivre.

N.B.: Si vous avez un hachoir/mixeur, mettre tous les ingrédients dedans, mixer et c'est prêt!



La mousse au chocolat

Ingredients

- Jus de pois chiches (alias l' "aquafaba")
- 60g de sucre en poudre
- 1 demi-tablette de chocolat noir

Ustensiles

- un saladier
- un bol
- un fouet
- une maryse

Directions

Fouetter le jus de pois chiches en ajoutant au fur et à mesure le sucre en poudre (N.B.: si vous avez un fouet électrique c'est encore mieux, mais l'huile de coude, c'est bien aussi!).

Votre mousse est prête quand le fouet laisse une trace dedans.

Faire fondre le chocolat (bain marie ou micro-ondes), Celui-ci doit être bien liquide mais pas trop chaud (laissez le refroidir à température ambiante).

Mélanger le chocolat et le jus de pois chiche monté, en mélangeant délicatement avec une maryse.

Réserver au frais 4 heures minimum pour que la mousse fige et s'épaississe avant de pouvoir la déguster.



La pizza wrap

Ingredients

- Tortillas (de blé ou de maïs)
- Du concentré de tomate (ou de la sauce/purée de tomate)
- De l'emmental râpé
- Du jambon
- Tout ce que vous voulez pour faire votre pizza de rêve: olives, champignons, origan, autres fromages, poivrons ,....

Ustensiles

- une poêle
- un couteau

Directions

Faire chauffer votre poêle à feu assez fort.

Mettre la tortilla dans la poêle et ajouter les ingrédients: la sauce tomate, le jambon, l'emmental râpé,etc.

Laisser cuire jusqu'à tant que la tortilla soit croustillante et l'emmental fondu.

C'est prêt à déguster!

Variante alsacienne

Faire revenir dans une poêle, des oignons émincés et des lardons.

Dans une autre poêle, mettre votre tortilla.

Ajouter de la crème fraîche sur la tortilla, puis les oignons et lardons cuits.

Voilà une belle flammekueche revisitée prête à déguster!



La panna cotta

Ingredients

POUR 2 PERSONNES

- 20cl de crème liquide 30%
- 30g de sucre
- 1g d'agar agar
- 5cl de lait
- De l'arôme de vanille
- Du coulis de fruits (au choix)

Ustensiles

- un bol
- deux verres
- un fouet
- une casserole
- un verre doseur ou une balance

Directions

Dans une casserole, verser la crème liquide, le sucre et l'arôme de vanille. Chauffer à feu doux et mélanger constamment. Lorsque la préparation commence à bouillir, couper le feu.

Dans un bol, diluer l'agar agar dans le lait froid en mélangeant bien, puis incorporez la préparation dans la casserole de crème à feu doux.

Mélanger constamment avec un fouet. Lorsque la préparation commence à bouillir, compter une minute avant de la retirer du feu.

Verser la préparation dans les verres et les mettre au frigo pendant 2 à 4 heures.

Au moment de servir, verser le coulis sur la panna cotta.

Bonne dégustation!



Le risotto à la courgette

Ingredients

POUR 4 PERSONNES

- 1 verre de riz rond pour dessert (moins cher que le riz spécial risotto)
- 1 oignon
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1L de bouillon de légumes
- 2 petites courgettes
- du parmesan râpé (ou Grana Padano moins cher)

Ustensiles

- une casserole
- une poêle
- un couteau + 1 planche à découper
- une louche
-

Directions

Dans une casserole, faire bouillir 1L d'eau et y dissoudre un cube de bouillon de légumes.

Emincer l'oignon et couper les courgettes en petits cubes.

Dans une poêle, faire revenir l'oignon émincé et les courgettes dans un filet d'huile d'olive pendant environ 5 minutes.

Ajouter le riz dans la poêle et mélanger jusqu'à ce qu'il devienne translucide.

Ajouter le bouillon de légumes louche par louche (attendre que le riz absorbe le bouillon avant d'en remettre et mélanger régulièrement) jusqu'à ce que le riz soit cuit.

Quand le riz est cuit, ajouter le parmesan, mélanger une dernière fois et servir!

Bonne dégustation!



Les pancakes à la courgette

Ingredients

POUR 15 PANCAKES

- 70g de farine
- 2 oeufs
- 1 yaourt à la grecque
- 1 pincée de levure
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 3 cuillères à soupe de sauce tomate
- 1 petite courgette
- sel, poivre, paprika
- herbes aromatiques

Ustensiles

- une poêle
- une râpe
- une cuillère en bois
- une louche
- une spatule
- 2 petits saladiers

Directions

Râper la courgette et réserver dans un premier saladier.

Dans le second saladier, mélanger la farine, la levure et les épices.

Ajouter les 2 oeufs, le yaourt et l'huile d'olive puis mélanger.

Ajouter la sauce tomate et la courgette râpée puis mélanger.

Faire chauffer la poêle avec un filet d'huile d'olive.

Mettre une louche de pâte dans la poêle. Quand le pancake commence à faire des petites bulles, retourner-le pour faire cuire l'autre face.

Recommencer l'opération jusqu'à ne plus avoir de pâte

Bonne dégustation!