

# Brookie (brownie-cookie) choco-betterave

[Partager sur Facebook](#)

## MATÉRIEL

- Four

## INGRÉDIENTS

- 100 g de chocolat noir
- 100 g de betterave cuite
- 2 œufs
- 40 g de farine
- 120 g de sucre
- 60 g de chocolat en morceaux
- 30 g de beurre
- cannelle
- muscade
- vanille
- 1 cc de levure chimique ou bicarbonate de soude
- zeste de citron râpé facultatif

## PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Faire fondre au bain-marie le beurre et le chocolat.
3. Pendant ce temps, dans un saladier, mélanger les œufs, la vanille, et le sucre, le mélange doit être légèrement mousseux.
4. Mixer la betterave et rajouter à la préparation.
5. Verser le chocolat fondu mélanger jusqu'à obtenir une consistance homogène.
6. Puis rajouter la farine et la levure , bien remuer afin d'éviter les grumeaux. Une fois incorporées, y rajouter le chocolat en petits morceaux et mélanger une dernière fois.
7. Prélever à l'aide d'une cuillère à soupe (bien bombée) des boules de pâte et les déposer sur une plaque couverte de papier sulfurisé en les espaçant bien.
8. Mettre au four et laisser cuire les "brookies" 8-10 min à 180° ou jusqu'à ce qu'ils soient fermes à l'extérieur. Comme pour des brownies, ne les laissez pas trop cuire. Laissez les refroidir complètement avant de les décoller.

# Chili sin carne

 Partager sur Facebook



TYPE DE PLAT  
Plat principal



## INGRÉDIENTS

- 500 gr haricots rouges cuits
- 2,5 kg légumes de saison
- 1 kg oignons
- 1,5 l sauce tomate
- 1 pincée piment d'espelette, paprika, tabasco

## PRÉPARATION

1. Laver tous les légumes et les oignons, les éplucher et les couper en gros dés.

Mettre les légumes dans une grande casserole puis ajouter la sauce tomate, les épices et l'eau à hauteur.

Laisser cuire 20 minutes puis ajouter les haricots rouges. Cuire à feu doux pendant 5 minutes.

Pour finir, ajouter les herbes aromatiques grossièrement coupées.



# Crêpes haricots rouges

 Partager sur Facebook



TYPE DE PLAT

Dessert, Entrée, Goûter



## INGRÉDIENTS

- 125 g haricots rouges cuits
- 50 g Maïzena
- 2 c. à soupe huile
- 25 g sucre
- 2 œufs
- 250 ml lait
- 1 sachet sucre vanillé
- sel

## PRÉPARATION

1. Mixer les haricots.
2. Ajouter le lait, le sucre, le sel, les œufs, l'huile, le sucre vanillé et mélanger.
3. Ensuite verser dans ce mélange la poudre de maïzena et laisser reposer 10 minutes
4. Pour faire les crêpes, verser une petite louche de la préparation dans une poêle préchauffée avec un peu d'huile et laisser cuire des deux côtés.



# Dahl d'hiver au poireau

 Partager sur Facebook



TYPE DE PLAT  
Plat principal



PORTIONS  
4 personnes

## INGRÉDIENTS

- 120 g de lentilles corail
- 2 poireaux
- 2 carottes
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 200 ml de lait de coco en conserve
- 1 conserve de tomates concassées 400 ml
- épices curry, cumin, coriandre en poudre...
- sel et poivre
- huile d'olive

## PRÉPARATION

1. Éplucher et émincer l'ail et les oignons. Dans une grande casserole, faire chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive sur feu moyen. Y faire revenir l'ail et l'oignon émincés durant 5 minutes. Ajouter 1/2 verre d'eau (100 à 120ml) et incorporer les épices en poudre. Poursuivre la cuisson 5 minutes, en remuant régulièrement.
2. Couper les carottes en petits dés. Trancher finement les poireaux. Les ajouter dans la casserole et bien remuer. Ajouter ensuite l'ensemble des ingrédients (sauf la coriandre fraîche), couvrir et laisser mijoter sur feu doux pendant 25 minutes. Mélanger de temps en temps.
3. Couper le feu et servir bien chaud, accompagné de riz (ou autre céréale au choix).



# Fayonnaise

Le pois chiche est riche en protéines essentielles à notre corps (muscles, hormones, peau, cheveux, système immunitaire...)

Trempage : La veille, faites tremper les pois chiches (3 tasses d'eau pour 1 tasse de pois). Il faut jeter l'eau de trempage et bien rincer à l'eau froide.

Cuisson : Démarrer la cuisson dans l'eau froide non salée. Portez lentement à ébullition. Ecumez la mousse qui se forme au début, cuire 1h. Salez à la fin. Egouttez.



Partager sur Facebook



TYPE DE PLAT

Accompagnement, Apéritif



## INGRÉDIENTS

- 100 g de pois chiches cuits
- 3 c. à soupe d'huile d'olive ou colza
- 1 c. à soupe de moutarde
- 2 c. à café de vinaigre ou jus de citron
- sel
- poivre
- échalotes, herbes, épices facultatif

## PRÉPARATION

1. Mixer tous les ingrédients en ajustant la consistance avec un peu d'eau si nécessaire.

## CONSEIL

Peut servir de dip dans lequel tremper des bâtonnets de légumes.



# Galette des pois

 Partager sur Facebook



TYPE DE PLAT

Dessert



## INGRÉDIENTS

- 120 g beurre
- 300 g pois chiches cuits
- 6 œufs
- 200 g sucre
- 180 g poudre de noisettes ou d'amandes
- 1 sachet levure

## PRÉPARATION

1. Préchauffer votre four à 170°C
2. Dans une casserole faire fondre le beurre
3. Dans un saladier, mixer en purée les pois chiches, le beurre et les œufs
4. Ajouter ensuite le sucre, la levure et la poudre de noisettes
5. Verser votre pâte dans un moule et le cuire pendant 30 minutes environ.



# Galette végétale de betterave

 Partager sur Facebook



TYPE DE PLAT

Entrée, Plat principal



## INGRÉDIENTS

- 250 g betterave
- 250 g pois chiches
- 100 g flocons d'avoine
- 2 gousses ail
- 2 oignons
- 1/2 jus de citron
- thym
- herbes aromatiques

## PRÉPARATION

1. Couper grossièrement tous les ingrédients et les mixer
2. la pâte doit être malléable, si elle trop liquide, ajouter des flocons d'avoine
3. former ensuite des boules de pâte pour former vos galettes
4. les cuire à la poêle des deux côtés



# Houmous au poivron grillé

 Partager sur Facebook



TYPE DE PLAT

Accompagnement, Apéritif



## INGRÉDIENTS

- pois chiches cuits
- poivron
- citron
- ail
- sel

## PRÉPARATION

1. Couper le poivron en deux et le faire griller au four jusqu'à ce que la peau soit noire et commence à "cloquer". Attendre qu'il refroidisse un peu.
2. Egoutter les pois chiches et réserver un peu du liquide (si en boîte) ou du jus de cuisson.
3. Peler le poivron et le couper en lanières.
4. Mixer tous les ingrédients. Si besoin, ajouter un peu de liquide de pois chiche pour la texture crémeuse.
5. Rectifier éventuellement l'assaisonnement et réserver au frais avant de servir.





# Tartinade aux lentilles vertes et fenouil (type houmous)

[Partager sur Facebook](#)

## INGRÉDIENTS

- 1 bulbe de fenouil
- 4 gousses d'ail
- 1 filet d'huile d'olive
- sel et poivre
- 120 grammes de lentilles vertes
- le jus d'un citron
- 120 grammes de tahini ou purée de sésame facultatif

## PRÉPARATION

1. Lavez le fenouil, retirez la base dure (gardez quelques brins verts pour la déco) et coupez-le en morceaux.
2. Déposez les morceaux sur une plaque allant au four recouverte de papier cuisson avec les gousses d'ail.
3. Arrosez d'un filet d'huile d'olive, salez, poivrez et enfournez 30 minutes dans un four chaud à 200°C (Th°7).
4. Pendant ce temps, rincez les lentilles et faites-les cuire dans une casserole d'eau salée 15 minutes, une fois l'eau à ébullition.
5. Mixez les lentilles égouttées (gardez-en quelques-unes pour la déco), les morceaux de fenouil, les gousses d'ail (sans la peau, épluchez-les après leur passage au four), le tahini, le citron et 1 ou 2 CS d'eau pour obtenir une consistance
6. onctueuse.
7. Goûtez et ajustez l'assaisonnement en sel et poivre.
8. Déposez dans un bol, décorez et conservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

