



Pâté végétal forestier

Ingrédients

Pour 2 bocaux de 230 ml

- 150g de lentilles cuites (si crues : cuire 45 minutes avec du laurier)
- 1/2 oignon
- 1 gousses d'ail
- 125g de champignons de Paris
- 1/2 botte de persil
- 50g de cerneaux de noix
- 15 tours de moulin à poivre
- 1/2 cuillère à café de sel
- 1/2 cuillère à café rase de 4 épices
- 1/2 cuillère à soupe de moutarde
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive



Préparation

1. Lavez et émincez les champignons. Réservez.
2. Émincez l'oignon et faire revenir dans une poêle avec l'huile d'olive.
3. Quand ils sont translucides, ajoutez l'ail émincé et les 4 épices. Faire cuire 1 minute.
4. Ajouter les champignons et le persil, et faire cuire encore 10 minutes en remuant de temps en temps.
5. Pendant ce temps, hacher grossièrement les noix au blender.
6. Ajoutez dans le blender les lentilles, la poêlée de champignons, la moutarde, le sel et le poivre.
7. Mixez par petites pressions successives jusqu'à obtenir la texture désirée.
8. Remplissez vos pots et fermez bien (pour une conservation longue : stériliser 1h à 100°C au stérilisateur ou à la cocotte-minute).



Granola aux noisettes et pépites de chocolat

Ingrédients

1 mug (tasse) = 250 ml

- 4 mugs de flocons d'avoine de petites tailles
- 2 cuillères à soupe d'huile (de coco ou neutre)
- 2 mugs de noisettes entières
- 200g de chocolat noir de pâtisserie (1 tablette)
- 4 cuillères à soupe de sirop d'érable ou de sirop d'agave



Préparation

1. Préchauffez votre four à 150 degrés (thermostat 5)
2. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, brisez vos noisettes en petits morceaux. Faites la même chose avec la tablette de chocolat en conservant 4 carrés entiers.
3. Dans un grand saladier mélangez les flocons d'avoine, l'huile, les éclats de noisette et le sirop d'érable, PAS LE CHOCOLAT. Ça va vous donner une « pâte » un peu collante.
4. Sur la plaque du four recouverte de papier cuisson étalez la préparation sur environ 1/2cm d'épaisseur et tassez-la.
5. Enfournez à mi-hauteur et laissez cuire une trentaine de minutes. Le temps de cuisson est variable d'un four à l'autre. La préparation doit dorer un peu mais ne la laissez pas trop foncer, ça donne un petit goût désagréable.
6. Sortez la plaque du four et, à l'aide d'un zester ou d'une râpe à fromage, rappez sur toute la surface les 4 carrés de chocolat de chocolat que vous avez conservés entier. Faites le tout de suite à la sortie du four quand la pâte est encore chaude.
7. Mélangez votre granola avec les éclats de chocolat.



Compote de poires et carottes

Ingrédients

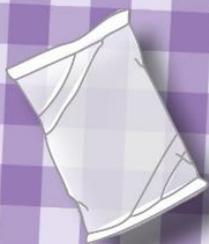
Pour 4 personnes

- 2 carottes
- 2 pommes vertes acidulées
- 4-8 poires type Conférence (env. 1kg)
- sirop d'érable ou miel

Préparation

1. Epluchez la carotte, la pomme et les poires.
2. Retirez les trognons des fruits et coupez-les en dés.
3. Coupez la carotte en fines rondelles (pour qu'elles cuisent le même temps que les fruits).
4. Versez le tout dans une casserole et mettez sur feu moyen. Mélangez de temps en temps, le temps que les poires rendent de l'eau puis laissez cuire à couvert pendant 30 à 40 minutes.
5. Goûtez et ajoutez du sirop d'érable selon vos goûts.
6. Mixez la compote et laissez refroidir complètement.





Quiche sans pâte

Ingrédients

Pour 6-8 personnes

- 3 œufs
- 400ml de lait écrémé
- 50g de gruyère comté ! râpé
- 80g de farine
- env. 100g de jambon coupé en dés ou en lamelles
- 1 pincée de noix de muscade râpée
- sel & poivre



Préparation

1. Préchauffez votre four à 180°C (th.6).
2. Battez les œufs en omelette avec le lait, salez, poivrez et ajoutez la muscade.
3. Versez la farine dans un saladier. Creusez un puits, versez la préparation aux œufs et mélangez en délayant petit à petit avec le lait.
4. Incorporez le fromage râpé et le jambon.
5. Versez la préparation dans un moule. Enfournez 25 à 30 minutes, grille à mi-hauteur.