

ÉTÉ 2021

NOS RECETTES DE STAGE

CUISINE SANTÉ

CUISINE DU MONDE



Avec le soutien de



BOISSONS LACTOFERMENTÉES FRUITÉES

INGRÉDIENTS

- des fruits: pomme, melon, citron, raisin, fruits rouges...
- des herbes culinaires au choix : menthe, mélisse, basilic, romarin
- 2 C à S de sucre simple (canne, miel, sirop d'agave, sucre de coco...)
- une bouteille en verre hermétique (qui ne laisse pas passer l'air)
- de l'eau

Éplucher les fruits quand la peau ne se mange pas et les couper en petits morceaux. Les mettre dans la bouteille en la remplissant à 1/3.

Ajouter 2 C à S de sucre.

Remplir avec de l'eau en laissant très peu d'air au dessus.

Attendre 5 jours.

Mettre au frigo et consommer frais.

Les fruits peuvent être réutiliser une seconde fois pour une boisson.

Note: La boisson lactofermentée est pauvre en sucre (consommé par les bactéries) et renforcent le système digestif. Elle renforce de système immunitaire.

CRAKERS AUX GRAINES ET AUX HERBES

INGRÉDIENTS

- 250 g de farine
- 50 g d'huile d'olive
- 110g d'eau
- 3 g de levure sèche de boulanger
- 5 g de sel
- 20 g de graine de tournesol, 10 g de graine de lin, 10g de graine de sésame
- 2 C à S de graine de fenouil et 2 C à S de romarin séché

Mélanger tous les ingrédients dans un saladier en commençant par le sec. Former une boule et laisser reposer pendant 1H dans un endroit tiède recouvert d'un essuie propre.

Préchauffer le four à 200 °.

Fariner le plan de travail et y déposer la pâte.

Étaler la pâte au rouleau de pâtissier jusqu'à obtenir une fine épaisseur. Découper en rectangle et déposer sur du papier cuisson.

Enfourner pendant 15 min. Laisser refroidir avant de déguster.
Conserver dans un récipient fermé.

KÉFIR DE FRUITS

INGRÉDIENTS

- Grains de kéfir (120gr)
- 4 c à s de sucre de canne
- 1/2 citron
- 1 figue sèche
- 1 L d'eau
- 1 bocal hermétique (qui ne laisse pas passer l'air)

Mettre tous les ingrédients dans le bocal.

Fermer et secouer un peu pour mélanger.

Laisser 48 h dans l'obscurité.

Filtrer et mettre au frigo. Boire quand la boisson est fraîche.

Note: Récupérer les grains de kéfir, les rincer et les conserver dans un bocal avec de l'eau et un peu de sucre au frigo.

BONBONS DE FRUITS AU DÉSHYDRATEUR

INGRÉDIENTS

- 1 pomme
- 1 poire
- 1 kiwi
- 1 déshydrateur électrique à étage à 40° ou four à 40°

Éplucher les fruits et les couper en fines lamelles.

Les déposer sur chaque étage du déshydrateur sans les superposer. Laisser déshydrater pendant 12 à 24 h selon la teneur en eau du fruit. Les fruits sont prêts quand ils se détachent facilement du support et ne sont plus mous.

Note: Conserver dans un bocal ou un Tupperware. Les fruits déshydratés se conservent longtemps et gardent leurs vitamines. Ils sont super pour la collation!

PUDDING DE GRAINES DE CHIA

INGRÉDIENTS

- 50 ml de laite d'amande sucré
- graines de chia
- fruits rouges ou mangues mûres pour le coulis

Mettre 1 bonne cuillère à soupe de graines de chia dans un contenant et mélanger avec 30 à 50 ml de lait d'amande.

Verser dans des ramequins.

Laisser reposer une nuit.

Le lendemain verser un coulis de fruits rouges ou de mangue mixés sur chaque ramequin.

ENERGYBALLS

INGRÉDIENTS

- 60 dattes meddjool
- 500g d'amandes
- cacao
- beurre de cacahuètes
- noix de coco râpées

Réduire les dattes en pâte en les hachant au couteau. Y ajouter les amandes mixées. Y ajouter une petite quantité de beurre de cacahuètes.

Former des boules pas trop grosses de tailles égales puis les rouler dans le cacao. Ou de la noix de coco (ou les 2).

Laisser refroidir au frigo.

FROMAGES VÉGÉTAUX

INGRÉDIENTS POUR LA RECETTE DE BASE

- 100 g de Noix de cajou fermentées dans de l'eau salée (30g de sel / 1L d'eau) pendant 4 jours puis égouttées
- 50 ml d'eau
- 2 c à s de levure maltée
- 1 c à s de poudre d'oignon
- 1 c à s de poudre d'ail
- 1 c à s de Miso blanc
- sel

Mélanger tous les ingrédients avec un mixer plongeant.

INGRÉDIENTS POUR LE FROMAGE « CREMEUX AUX HERBES »

- Recette de base
- Herbes culinaires et épices au choix

Mélanger les herbes et les épices à la recette de base et laisser reposer 1 à 2 h.

Note: Se conserve 1 à 2 semaines au frigo.

SUITE....

INGRÉDIENTS POUR LE FROMAGE DE « CHEVRE FRAIS »

- Recette de base
- 25g d'huile de coco (liquide)
- Herbes culinaires et épices au choix

Mélanger les herbes et les épices à la recette de base puis rajouter l'huile de coco et remixer à nouveau.

Mettre en forme avec un cercle en métal et en mettant du film alimentaire dans le fond.

Bien tasser le fromage.

Laisser reposer au frais pendant 3 à 5 h.

Démouler.

Note: si vous préférez un fromage plus ferme, augmenter légèrement la quantité d'huile de coco (max 30-35g).

Se conserve au frigo pendant 1 à 2 semaines

CAKE À LA CAROTTE

INGRÉDIENTS

- 330 g de carottes râpées
- 110g de sucre roux
- 150g de sucre blanc
- 80 g de raisins secs
- 2 œufs
- 120ml d'huile de tournesol
- 125g d'ananas en tranche (en conserve)
- 60g de noix grossièrement hachées
- 200g de farine
- 1 c à c de levure
- 1 c à c de sel
- 1 c à s de cannelle en poudre

Mélanger les carottes rapées, les raisins et le sucre roux. Laisser macérer pendant 30 min.

Préchauffer le four à 175°C.

Battre les œufs avec le sucre blanc, l'huile et la vanille. Ajouter l'ananas égoutté et haché, la farine, la levure, le sel et la cannelle. Puis rajouter les carottes égouttées et les noix. Mettre dans un moule et enfourner pendant 45min.

Démouler quand le cake est refroidi.

PANDEBONOS

INGRÉDIENTS

- 500 g de farine pandebono (à acheter dans un magasin latino)
- 500 g mozzarella ou feta
- 125 g de beurre
- 100 ml d'eau

Mélanger le fromage haché avec la farine. Ouvrir un espace au centre du mélange et ajouter le beurre et une partie de l'eau. Pétrir rigoureusement. Ajouter le reste d'eau jusqu'à obtenir une texture de pâte souple et humide qui peut être façonnée.

Préchauffer le four à 260°C.

Former les pandebonos à votre goût et les placer sur une plaque de cuisson à 3 cm de distance . Cuire pendant 10 à 12 min. jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

KIMCHI DE CAROTTE À LA CAMBODGIENNE

INGRÉDIENTS

- Carottes
- sel et sucre
- 1 poireau
- gingembre
- sauce de poisson vietnamienne (Nuoc-mâm)
- 1 bocal hermétique (qui ne laisse pas passer l'air)

Éplucher les carottes et les couper en petits morceaux. Soit les faire tremper dans l'eau salée pendant une nuit, soit les couvrir d'un peu de gros sel pendant 20 min pour les faire dégorger. Bien les rincer (au moins 2 fois).

Rincer le poireau et éplucher le gingembre. Tout émincer en tout petit morceaux puis mélanger avec un peu de sucre et la sauce de poisson.

Préparer la saumure: faire bouillir de l'eau avec du sel et un petite poignée de riz (qui va apporter un peu d'amidon et de sucre). Laisser refroidir.

Mettre de la carotte dans le bocal en tassant jusqu'au 3/4.

Y ajouter l'assaisonnement au poireau, puis la saumure jusqu'au dessus du pot en laissant juste un peu d'air.

Laisser reposer pendant 10 jours à température ambiante pour que les bactéries aient le temps de faire leur travail.

Après 10 jours conserver au frigo.

Note: le sel de la saumure va permettre aux bonnes bactéries de se développer et le sucre va les nourrir.

AILES DE POULET CARAMÉLISÉES

INGRÉDIENTS

- 20 ailes de poulet
- 1 verre à moutarde de sauce soja
- 2 C à S de sucre
- poivre
- 2 c à c de paprika
- 3 gousses d'ail
- 1 bouquet de coriandre fraîche

Préparer la marinade avec de la sauce soja, un peu d'huile, de l'ail émincée, le sucre, le paprika et le poivre.

Mélanger les ailes de poulet avec la marinade et laisser baigner quelques heures.

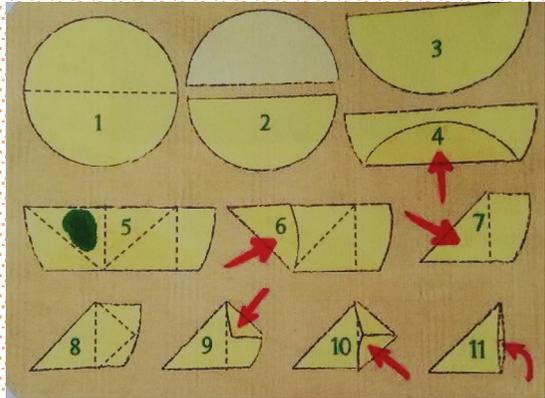
Préchauffer le four à 200°C.

Faire cuire jusqu'à ce que les ailes soient cuites et caramélisées. Retourner de temps en temps. Terminer par le grille pendant 5 à 10 min pour bien faire griller.

BRICS AU THON ET AUX POIREAUX (MAROC)

INGRÉDIENTS

- 10 feuilles de brick
- 280g de thon en boîte
- 200g de poireaux
- 1 cà c de curry
- 2 c à s de crème fraîche
- 1 œuf
- sel et poivre



Émincer les poireaux finement. Les cuire à feu doux pendant 20 min dans une poêle avec un peu de matière grasse. Saler et poivrer.

Dans un saladier, émietter le thon, mettre le curry, la crème et l'œuf. Bien mélanger.

Préchauffer le four à 180°C.

Couper une feuille de brick en 2. Chaque demi feuille de brick servira à faire un triangle. Poser un peu de poireaux cuits et du mélange au thon. Former le triangle et poser sur une grille au four recouvert d'une feuille sulfurisée et cuire pendant 20 min.

Un grand merci à tous les enfants pour leur joyeuse participation.

Ayhem

Ibtissam

Hakim

Rayan

Rania

Mamadou

Lowen

Mia

Elise

Sid

Shaiima

Hassan

Allayth

Al Hussein

Yasha

Habib

Meriam

Nour et Jaouna