

# nos partenaires



*Liberté  
Égalité  
Fraternité*



France



# MON CARNET DE RECETTES





# atelier du 6 mai

+ gym douce avec  
les objets du quotidiens



## COOKIES BANANE, AVOINE, CHOCOLAT

POUR UN PIQUE-NIQUE APRÈS UNE BALADE

### Ingrédients (pour 24 cookies) :

- 450 g de flocons d'avoine
- 4 bananes bien mûres
- 1 plaquette chocolat noir (min.60%)
- 2 œufs

93 centimes par  
personne

- 1** Mixez les flocons d'avoine si vous souhaitez une texture lisse, sinon laissez-les comme tels pour une texture croustillante ou ne mixez que la moitié. vous pouvez aussi concasé la plaquette de chocolat pour faire des pepites
- 2** Écrasez les bananes dans un saladier et mélangez avec l'œuf, incorporez ensuite les flocons d'avoine ainsi que les pépites de chocolat.
- 3** Sur une feuille de papier sulfurisé, déposer 24 tas, espacez les légèrement pour que les cookies ne se collent pas entre eux en s'étalant à la cuisson. Enfourniez à 180°C pendant 12 minutes.

Bon appétit!





# BOULETTES DE LENTILLES À LA SAUCE TOMATE

SAINES ET PLEINES DE GOÛT !

## Ingrédients:

- 100 g de lentilles vertes
- 150 g de champignons (0,60 €)
- 4 gousses d'ail (0,60 €)
- 1 oignon (0,40 €)
- 1 carotte (0,40 €)
- 1 cuill. à café de Quatre Épices (0,30€)
- 1 cuill. à café de paprika fumé (0,30€)
- 1 belle pincé de gingembre moulu
- 1 cuill. à café d'herbes de Provence (0,30€)
- 1 cuill. à café de sauce soja,
- 3 cuill. à soupe d'huile d'olive
- 2 cuill. à soupe de concentré de tomate (0,50€)
- 100 g de chapelure (0,30€)
- sel et poivre
- 500 g de purée de tomate (1€)

**1** Faire cuire les lentilles selon les instructions du paquet

**2** Faire revenir l'oignon, l'ail, les champignons, les herbes et les épices

**3** Mettre tout dans un mixeur et mixer jusqu'à avoir une pâte

**4** Faire des boules avec la pâte et les faire revenir dans une poêle avec de l'huile d'olive

**5** Ajouter la sauce tomate et laisser cuire

**6** A déguster seul, avec des pâtes ou du pain



Végétalien



4 Personnes



40 minutes

~ 2 €  
par personne



# TARTINADE D'HARICOTS BLANCS À LA PURÉE D'AMANDES

## Ingrédients (pour 8 personnes) :

- 800g de haricots blancs déjà cuits
- 2 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile de colza
- 2 cuillères à soupe d'huile de sésame ou de tournesol
- 4 cuillères à soupe de purée d'amandes
- 4 pincées de paprika
- 2 pincées de cumin
- sel et poivre

76 centimes par  
personne

**1** Égoutter les haricots et les mixer avec les gousses d'ail pelées

**2** Ajouter la purée d'amande, les huiles et mixer à nouveau.

**3** saler, poivrer, ajouter le cumin puis mixer

**4** Bonus : au moment de servir saupoudrer légèrement de paprika

Bon appétit!





## SOUPE COURGETTE ET MENTHE

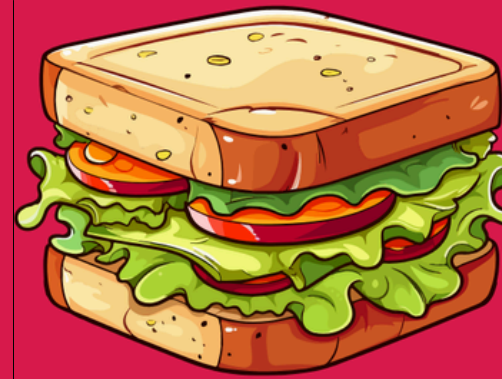
Pour 4 personnes

### Ingrédients:

- 4 courgettes moyennes
- 1 oignon rouge
- Épices aux choix (ex : herbes de Provence)
- 1 L d'eau
- Un peu d'huile d'olive
- Quelques feuilles de menthe
- Sel & poivre
- Fromage frais (option)

73 centimes par personne

- 1 Laver et découper les courgettes et couper l'oignon rouge en fines lamelles.
- 2 Faire revenir les courgettes et l'oignon dans un peu d'huile d'olive avec des herbes de Provence.
- 3 Attendre qu'elles grillent un peu.
- 4 Mixer la soupe et ajouter de la menthe ciselée.
- 5 Assaisonner selon ses goûts.
- 6 Attendre qu'elle refroidisse avant de la servir, ajouter le fromage frais (option).



## SANDWICH DE LEGUMES

POUR UN PIQUE-NIQUE APRÈS UNE BALADE

### Ingrédients (pour 8 personnes) :

- un bon pain artisanal complet ou semi-complet de votre boulanger (options possibles : sans gluten et aux graines)
- 2 poivrons rouges
- 400g de champignons de paris frais
- 500g de pousses d'épinards fraîches
- Une tartinade de haricots blancs préalablement préparée avec amour
- Une cuillère à café de gros sel
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive

63 centimes par personne

- 1 laver et sécher tout les légumes. découper les poivrons en fines lamelles, les champignons en tranches et ciseler les épinards
- 2 mettre les poivrons sur une plaque, asperger d'huile, saupoudrer de sel et enfourner 30 min à 200 c
- 3 tartiner généreusement des tranches de pain avec la tartinade de haricots blancs.
- 4 disposer les poivrons, puis les épinards, saupoudrer de sésame et finir avec les champignons.

Bon appétit!





# atelier du 27 mai

**+ le cours de yoga avec Virginie Pépin**  
(professeur de yoga, diététicienne et nutritionniste)



# SALADE DE CAROTTES À LA MAROCAINE

POUR UN PIQUE-NIQUE APRÈS UNE BALADE

## Ingrédients (pour 8 personnes) :

- 12 carottes
- 3 cuillères à soupe de jus de citrons
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 grosses gousses d'ail
- 1 cuillère à café de cumin
- 1 cuillère à café de paprika
- 1 demi cuillère à café de piment de cayenne
- 15 grammes de coriandre fraîche
- 20 grammes de persil frais
- 1 pincée de sel

86 centimes par  
personne

- 1 laver et éplucher les carottes.
- 2 Porter à ébullition une grande casserole d'eau salée. Ajouter les carottes et faire bouillir 15 min. Laisser refroidir légèrement, puis trancher en morceaux de 1 cm .
- 3 Entretemps, dans un grand bol, fouetter l'huile d'olive, l'ail, le jus de citron, les épices et un peu de sel. Touiller avec les carottes pour les enrober, puis ajouter la coriandre et le persil et bien mélanger
- 4 Servir chaud ou à température ambiante, ou réfrigérer jusqu'au moment de servir.

Bon appétit!





# HOUMOUS POIS CHICHES BETTERAVE

75 CENTIMES  
PAR PERSONNE

## Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 betterave cuite
- 200g de pois chiches secs
- 60g de tahini (ou d'huile de sésame)
- 3/4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 3 cuillères à soupe de jus de citron
- 3 gousses d'ail
- une pincée de cumin, de sel et de poivre
- 50ml d'eau (ou d'aquafaba)



## Tremper les pois chiches la veille (12h)

- 1 Cuire les pois chiches 1h/1h30 afin qu'ils soient bien tendre.
- 2 Cuire la betterave pendant 10 minutes puis la couper finement.
- 3 Égoutter les pois chiche et les mixer avec la betterave, le tahini, l'ail, le jus de citron, l'huile d'olive et les épices de manière progressive. Incorporer l'aquafaba et le jus de betterave. Ajuster la texture jusqu'à obtenir une texture bien lisse.



# atelier du 3 juin

+ rando alim avec **Céline Courquin**  
(cheffe pâtissière et créatrice de  
1Eclair2Gourmandises)





# TABOULÉ LIBANAIS

## Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 5 bottes de persil
- 5 bottes de menthe
- 1 botte d'oignons verts ou d'échalotte
- 4 tomates bien fermes
- 2/3 cuillères de boulgour fin ou couscous de sarrasin (option sans gluten)
- 2/3 citrons (pour le jus)
- 5 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre
- 1 poignée d'amandes concassées (optionnel)

**1** Laver et égoutter le boulgour. Laisser gonfler dans un peu d'eau et du jus de citron pendant 15 minutes.

**2** Nettoyer et effeuiller le persil. Hacher le plus finement possible puis verser dans un saladier. Répéter la même opération pour la menthe. Couper l'oignon et les tomates en dés et ajouter à la préparation avec un peu de jus de citron.

**3** Egoutter le boulgour et l'ajouter au reste. Verser l'huile d'olive et assaisonner avec du sel et du poivre. Mélanger le tout. (Goûter pour adapter l'assaisonnement.). Ajouter les amandes concassées.

**1,90 €  
par personne**

# CRUMBLE AUX POMMES

... AU FOUR



**70 CENTIMES  
PAR PERSONNE**

## Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 6 pommes
- 60g de beurre
- 75g de farine
- 75g de poudre d'amande
- Un citron et demi
- 6 cuillères à soupe de miel
- 3 cuillères à café de cannelle

**1** Couper les pommes en petits morceaux, les faire revenir à la poêle avec une cuillère de miel, la cannelle et 20g de beurre (rajouter un peu d'eau en cours de route si nécessaire). Arrêter quand les pommes sont cuites (elles doivent presque partir en purée).

**2** Mettre les pommes dans un plat allant au four, puis verser dessus la moitié du jus d'un citron et une cuillère de miel.

**3** Pendant ce temps, préparer la pâte en incorporant à la farine le beurre un peu fondu, une bonne cuillère de miel et la fin du citron.

**4** Répartir sur la compote et cuire au four 25 mn



