



## **ATELIER DE CUISINE**

### **100% végétal & de saison autour de la patate douce**

- **Houmous à la patate douce rôtie & crackers aux graines**
- **Parmentier de patates douces à la bolognaise de lentilles beluga  
& salade d'épinards à la grenade**
- **Fondant au chocolat, poires pochées aux épices & caramel de patates douces**

## Houmous de pois chiches à la patate douce rôtie

240 gr de pois chiches égouttés  
le jus d'un demi citron  
1 gousse d'ail pelé et dégermé  
2 c.a.s rases de tahini (pâte de sésame)  
1/2 c.a.c de cumin  
150 gr de patate douce cuite  
1/2 c. à c. de fleur de sel  
fac. : un peu de jus de pois chiches cuits pour ajuster la consistance

### Pour le service :

graines de sésame grillées  
une pincée de paprika fumé  
quelques feuilles de coriandre hachées  
un filet d'huile d'olive

Faire cuire la patate douce, percée à la fourchette, au four, pendant une trentaine de minutes à 200°C.

Vérifier qu'elle est bien fondante à la sortie du four sinon prolonger la cuisson.

Mélanger tous les ingrédients dans le bol d'un robot mixeur, ou un grand saladier si vous utilisez un mixeur plongeant, et mixer jusqu'à obtenir un houmous homogène et lisse.

Parsemer de graines de sésame grillées, d'une pincée de paprika fumé, d'un filet d'huile d'olive (1 c. à s.) et de quelques feuilles de coriandre hachée.

## Crackers de flocons d'avoine

180 gr de flocons d'avoine  
65 gr de noix du Brésil (ou autre fruits à coque)  
50 gr de graines de lin  
1 pincée de sel non-raffiné  
250 ml d'eau bouillante  
2 c. à s. d'huile d'olive  
Herbes de provence

Mélanger avoine, graines de lin, noix concassées grossièrement mais non-mixées, sel.

Ajouter eau bouillante. Mélanger et laisser reposer 5 min.

Ajouter l'huile et les herbes. Pétrir à la main.

Etaler la pâte sur une feuille de papier cuisson.

Prédécouper aux formes de son choix.

Cuire à 180° C pendant 20 à 30 min.

Les crackers doivent être bien dorés.

## Parmentier de patates douces à la bolognaise de lentilles beluga

Ingrédients pour 10 :

### Pour la bolognaise de lentilles :

300 gr de lentilles beluga (ou vertes ou roses blondes - ne pas prendre des lentilles corail)  
2 oignons  
2 gousses d'ail  
2 petites carottes  
30 gr d'huile de tournesol  
600 ml de coulis de tomate (environ)  
3 bâtons de cannelle  
2 gr de piment de cayenne  
3 feuilles de laurier  
2 branches de thym  
5 gr de fleur de sel

### Pour la purée :

1 kg de pommes de terre  
600 gr de patates douces (300 gr si vous choisissez du chou vert ou des épinards ou des bettes cardes)  
15 gr de moutarde forte  
15 cl de crème végétale (fac.) : soja, amande ou coco  
herbes fraîches (persil, ciboulette...)  
sel, poivre

### Pour gratiner :

20 gr de noisettes  
20 gr de graines de tournesol  
20 gr de graines de courge

Mettre à cuire les lentilles dans une russe avec un grand volume d'eau froide non salée. Une fois l'ébullition atteinte, couvrir et laisser mijoter à feu doux. Il ne faudra pas qu'elles cuisent trop (max 15 minutes) : arrêter la cuisson avant qu'elles ne deviennent trop molles, et égoutter immédiatement. Réserver.

Laver et gratter légèrement la peau des pommes de terre mais laisser leur peau. Tailler en cubes de 2-3 cm.

Peler et tailler les patates douces en cubes de 4-5 cm.

Cuire pommes de terre et patates douces 25 min à partir de l'ébullition dans un grand volume d'eau salée.

Si vous utilisez du chou ou autre légume feuille verte (épinard...), faites-les cuire à part dans une casserole d'eau salée, à couvert (à partir de l'eau froide pour garder la couleur).

Ciseler les oignons et hacher l'ail, tailler les carottes en petits dés. Dans une sauteuse, faire revenir à feu moyen les oignons et l'ail dans huile. Ajouter 200 gr d'eau, les carottes, baisser le feu et cuire à couvert 15 minutes (surveiller que cela n'accroche pas, ajouter un tout petit peu d'eau si nécessaire). Ajouter les lentilles, le coulis de tomates, la fleur de sel, les bâtons de cannelle, le piment, le laurier et le thym. Laisser mijoter à couvert et à feu très doux pendant une dizaine de minutes, pour que la sauce épaississe. Réserver.

Égoutter les légumes cuits, et les écraser au presse-purée. Assaisonner, ajouter la moutarde et éventuellement un peu de crème végétale et des herbes fraîches. Saler, poivrer. Rectifier l'assaisonnement.

Concasser grossièrement les noisettes au couteau. Si vous envisagez un montage en verrines, torréfier les noisettes/graines à sec dans une poêle. Sinon, laissez tel quel.

#### **Dressage :**

Verser la sauce aux lentilles au fond des verrines (retirer les bâtons de cannelle, les branches de thym et les feuilles de laurier), recouvrir de purée, et disposer les noisettes/graines par-dessus.

Servir avec une salade d'épinards à la grenade et une vinaigrette au sirop d'érable ou avec une salade aux endives, dés de pommes, noix et graines de courge.

#### **Salade d'accompagnement**

3 belles poignées d'épinards  
1 grenade  
1 botte de radis

#### **Vinaigrette GREEN pour 10**

3 c. à s. de sirop d'érable  
4 c. à s. rases de moutarde  
6 c à s de jus de citron  
6 c à s d'huile d'olive

## Fondant au chocolat et à la purée de patates douces

400 g de chocolat pâtisserie (corsé si possible)  
5,5 CS de purée de patates douces  
1 pincée de sel  
65 g de sucre complet ou de canne  
80 g de farine de riz complet (ou blé complet)

Peler et tailler les patates douces en cubes de 2-3 cm. Cuire pendant une vingtaine de minutes avec un fond d'eau dans une russe en veillant à ce que cela n'accroche pas.

Réduire en purée lisse.

Mettre le chocolat à fondre au bain-marie (sans ajouter d'eau !)

Mélanger farine, sucre, purée.

Ajouter le chocolat fondu et le sel, bien mélanger.

Verser dans un plat à gâteau et faire cuire 20 min à 165°C.

Vérifier avec la pointe d'un couteau. Il faut qu'il ressorte humide, voire avec un peu de pâte.

Laisser refroidir à l'air libre (il va se densifier un peu).

NB: il est possible de remplacer la courge par de la compote (5 c . à s.) ou par une petite courgette râpée.

Possible aussi avec de la banane écrasée mais ça donne un goût de banane au gâteau.

Pour les poires pochées :

le zeste de 2 oranges (garder le jus!)  
50 cl de jus d'orange frais  
1 sachet de thé earl grey  
140 gr de sucre complet  
1 bâton de cannelle  
3 clous de girofle  
1 morceau de gingembre frais de 2,5 cm  
4 poires mûres mais fermes, pelées, parées et coupées en 2

Mettre tous les ingrédients sauf les poires dans une grande casserole. Portez à ébullition pour dissoudre le sucre. Ajoutez les poires, baissez le feu et laissez frémir une quinzaine de minutes, jusqu'à ce que les poires soient tendres. Retirez-les de la casserole et laissez-les parvenir à température ambiante.

Pour conserver le sirop du pochage des poires (pour napper des yaourts par exemple):

Filtrez le liquide qui a servi à pocher les poires puis remettez-le dans la casserole avec le bâton de cannelle et le gingembre. Amenez à ébullition sur feu moyen-fort et laissez réduire une quinzaine de minutes jusqu'à obtenir environ 25 cl de sirop. Remuez souvent pour vérifier la consistance. Le sirop va épaissir en refroidissant. On peut le conserver 3 jours au réfrigérateur.

## Caramel de patates douces

pour napper les poires pochées par exemple...

400 ml de lait de coco (riche en coco) = 1 boîte de conserve

200 gr de sucre de coco (ou sucre roux)

6 c. à soupe de purée de courge ou potimarron

un peu de sel

Porter à ébullition le sucre et le lait de coco puis cuire à petits bouillons sur feu doux/moyen environ 20 min. Préparer la purée de courge pendant ce temps.

Passer la purée de courge au tamis pour bien l'assécher.

Ajouter la purée de courge au caramel avec le sel et refaire cuire l'ensemble à petits bouillons 7-8 min en remuant de temps en temps pour que cela n'accroche pas

Garder au frais 3-4 jours