

# Les 6 recettes de l'atelier-cuisine « Le paysage dans mon assiette »



## CAVIAR DE LENTILLES

**Ingrédients : 150g de lentilles, 2 gousses d'ail, huile d'olive, sel, poivre**

### Préparation des lentilles :

Pour diminuer le temps de cuisson et rendre les lentilles plus digestes, les mettre à tremper à l'avance (si + de 24h, rincer et changer l'eau chaque jour. Les lentilles vont germer, c'est normal et plus nutritif !) puis égoutter.

### Confection du caviar :

1. Faire cuire les lentilles avec 3 volumes d'eau sans sel jusqu'à ce que les lentilles soient tendres (20 minutes en autocuiseur, environ 30min à feu doux après ébullition dans un faitout).
2. Égoutter les lentilles, les placer dans un bol mixeur ou, encore mieux, dans un moulin à légume (permet de retirer les peaux).
3. Peler les gousses d'ail, les dégermer et les ajouter.
4. Mixer ou mouliner en incorporant progressivement l'huile d'olive.
5. Saler, poivrer, ajouter de l'huile d'olive jusqu'à obtention de la consistance souhaitée. C'est prêt à tartiner !!!!



Tél : 05.49.27.59.01 [atelier.simplicite@gmail.com](mailto:atelier.simplicite@gmail.com)

<http://blogs.paysmellois.org/simplicite/>





## HOUMOUS

### Ingrédients :

- 150 g de pois chiches crus ou une boîte de pois chiches (réserver le jus)
- 2 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe de tahin (purée de sésame)
- 2 cuillères à soupe de fromage blanc ou de crème
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive ou de sésame
- le jus d'un citron
- persil frais finement haché
- sel, poivre

*Pour les pois chiches crus, les faire tremper la veille, égoutter puis les faire cuire avec 3 volumes d'eau sans sel jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Égoutter en réservant le liquide.*

### Recette :

1. Mettre les pois chiches, le tahin, l'ail pelé et dégermé, le citron dans le mixeur. Mixer.
2. Ajouter 2 cuillères à soupe du liquide réservé et mixer jusqu'à ce que la pâte soit lisse. Incorporer l'huile et la crème ou le fromage blanc pour obtenir une consistance crémeuse. Saler, poivrer.
3. Parsemer de persil avant de servir avec du pain, des galettes ou de légumes émincés crus.



## TARTINADE DE BETTERAVE / CHÈVRE FRAIS

### Ingrédients :

- 1 betterave cuite
- 200 g de fromage de chèvre frais
- 1 gousse d'ail
- 1 pincée de cumin
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- poivre

### Recette :

Mixez la betterave, le fromage frais, l'ail, le cumin, l'huile d'olive et le poivre. Lorsque le mélange est homogène, mettez-le dans un bol. Vous pouvez ajouter de la ciboulette ciselée, des graines ou des fleurs comestibles.

Tél : 05.49.27.59.01 [atelier.simplicité@gmail.com](mailto:atelier.simplicité@gmail.com)  
<http://blogs.paysmellois.org/simplicité/>



## BÂTONNETS DE LÉGUMES A LA SAUCE YAOURT

### Ingrédients :

- légumes frais et croquants de saison : carottes, concombres, fenouil, choux-fleurs, radis...
- yaourt ou faisselle ou chèvre frais
- vinaigre ou citron
- échalotes ou ail
- herbes aromatiques (ciboulette, estragon, persil)
- sel et poivre

### Recette :

1. Laver les légumes et les couper en bâtonnets
2. Faire une sauce en mélangeant le yaourt avec un peu de vinaigre ou de jus de citron, du sel, des herbes ciselées, un peu d'échalote ou d'ail écrasés ou finement coupés, poivrer.
3. Goûter pour corriger en fonction de vos envies.

C'est prêt ! Chacun peut se servir en trempant les bâtonnets dans la sauce !

Tél : 05.49.27.59.01 [atelier.simplicité@gmail.com](mailto:atelier.simplicité@gmail.com)  
<http://blogs.paysmellois.org/simplicité/>

## LE CAK'ORTIE

Pour environ 18 à 20 petits cakes | Préparation : 30 min | Cuisson : 30 min

### Ingrédients :

- 166 g de sucre blond
- 132 g de beurre
- 100 g d'œuf
- 180 g de farine de blé T80
- 70 g de feuilles d'ortie fraîche ou 15 g d'ortie sèche
- 66 g d'écorce d'orange confite
- 64 g de raisins secs
- 8 g de poudre à lever
- Graines d'orties et graines de lin doré et brun (quantité souhaitée)

### Recette :

Commencez par hacher au couteau les feuilles d'ortie (avec l'aide d'une paire de gants si vous craignez les piqûres).

Blanchissez le sucre et le beurre en mélangeant bien. Versez ensuite progressivement les œufs. Ajoutez tous les ingrédients restants que vous aurez, au préalable, mélangés ensemble. Brassez votre pâte afin de bien tout répartir, surtout l'ortie.

Placez 19 à 20 caissettes en papier dans un moule à tarte (caissettes de 5,5 cm de diamètre qui se trouvent en grandes surfaces). Remplissez-les à moitié avec une poche à douille ou une cuillère. Il vaut mieux les garnir un peu moins et faire le complément ensuite pour être sûr de tout garnir. Avant la mise au four, saupoudrez de graines d'ortie puis de sucre glace. Enfourez à 220 °C pendant 30 min.

10 min avant la fin de la cuisson, sortez les cakes du moule pour les séparer afin qu'ils finissent leur cuisson sur les côtés et remettez-les au four pour finir celle-ci. A la sortie du four, vous pouvez encore les saupoudrer de sucre glace.

*Source recette : « Grignotages sauvages » de Bruno Delaunay, éditions de Terran*

## L'EAU DE SUREAU NOIR

### **Ingrédients :**

2 litres d'eau

5 grappes de fleurs de sureau noir (arbuste avec bois à ne pas confondre avec le sureau yèble)

2 citrons bio

10 feuilles de menthe (en option)

10 gr de sucre ou miel, sirop de sucre de canne....

### **Préparation : :**

Inspectez vos fleurs de sureau très délicatement pour ôter d'éventuels insectes. Pressez vos citrons et conservez les peaux (il est possible aussi de couper les citrons entiers en quartier). Lavez les feuilles de menthe.

Faites macérer tous les ingrédients dans l'eau et le sucre pendant 1 nuit complète (ou 3 h si vous êtes pressés !).

Le lendemain, filtrez la préparation et dégustez frais !