Pain feuilleté, poulet coco curry, crème de maïs et pickles de chou rouge

Pour 4/pers

- 2 blancs de poulet
- 10 cl de lait de coco
- 1 gousse d'ail hachée
- 3 gr de curry
- 5 cl d'huile d'olive
- 100 gr de maïs en boite
- 30 gr de crème
- 5 gr de gingembre
- 1 zeste de citron jaune
- 200 gr de chou rouge
- 10 cl de vinaigre de vin rouge
- 3 gr de cumin

- Mettre à mariner les blancs de poulet avec le lait de coco, le curry, l'huile d'olive, l'ail haché et une pincée de sel environ deux heures puis les cuire au four environ 10 min à 180 °C puis débarrasser.
- Mixer le maïs avec la crème, le gingembre et le zeste de citron jaune. Ensuite rectifier l'assaisonnement.
- Emincer finement le chou rouge puis faire chauffer le vinaigre avec le cumin et verser sur le chou, bien mélanger et rectifier l'assaisonnement.
- Monter le snack.

Création : Centre Culinaire Conseil

Falafels à l'andouille, salade de pommes coriandre & fromage blanc

Pour 4/pers

- 350 g de pois chiches secs à tremper au moins 12 heures dans un saladier rempli d'eau froide

- 1 oignon jaune de taille moyenne
- 1 petite botte de persil
- 1 petite botte de coriandre
- 5 brins de menthe
- 100 gr d'andouille en petit dés (ou de la feta)
- 1 cuillère à café de cumin en poudre
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 cuillère à café de sel
- 2 tours de moulin de poivre
- 1 sachet de levure chimique
- 1,5 cuillère à soupe de farine de blé
- 2 pommes Granny
- ½ botte de coriandre fraîche
- 1 petit oignon rouge
- 50 gr de fromage blanc
- Sel
- 5 cl d'huile d'olive

• Égouttez les pois chiches et séchez-les. Dans un robot mixeur, mettez tous les ingrédients et mixez joyeusement, assez longtemps. > Attention, la texture ne doit quand même pas être trop fine, elle doit rester un peu sableuse.

• Faites de jolies boules que vous disposerez sur une plaque de cuisson sur laquelle vous aurez, au préalable déposé une feuille de papier sulfurisé.

• Enfournez pour 20 minutes de cuisson à 190° C en chaleur tournante et grill. Surveillez bien la cuisson pour ne pas trop les cuire.

• Tailler les pommes en fines lamelles ainsi que l'oignon rouge, mélanger le tout avec le formage blanc, la coriandre fraîche & l'huile d'olive, rectifier l'assaisonnement et servez avec les falafels.

Création : Centre Culinaire Conseil

Tartelette, purée de patates douces, chili con carne et sarrasin

Pour 4/pers

- 500 g de viande hachée (bœuf) ou des protéines de soja
- 1 oignon, finement haché
- 1 gousse d'ail pressée
- 1 - 2 c.s. de piment en poudre ou de paprika doux
- 2 c.s. d' origan, finement haché
- 4 dl de jus de tomate
- 300 g de tomates, en petits dés
- 1 boîte de haricots rouges (env. 450 g), rincés sous l'eau froide, égouttés
- Sel
- 200 gr de chou-fleur
- 200 gr de patate douce
- 10 cl de lait
- 50 gr de beurre
- 150 gr de sarrasin
- 4 tartelettes

• Faire revenir l'oignon et tous les ingrédients, y compris l'origan. Ajouter le jus de tomate, les tomates en dés, les haricots, le chou-fleur en petit morceaux et la viande, porter le tout à ébullition. Laisser cuire doucement env. 15 min sur feu doux en remuant de temps en temps, saler, poivrer.

• Éplucher et couper en morceau les patates douces, les mettre à cuire à l'eau salée puis les égoutter et les mixer avec le beurre et le lait ,rectifier l'assaisonnement et réserver.

• Cuire les fonds de tarte au four 15 minutes à 150 °C.

• Cuire le sarrasin à l'eau bouillante salée environ 10 minutes ,égoutter et finir avec une noix de beurre.

• Dresser les tartelettes , au fond incorporer la purée de patates douces puis le chili et finir avec le sarrasin servir chaud.

Création : Centre Culinaire Conseil

Pain viennois, houmous de betterave & haricots blancs, chèvre frais aux herbes & graines de tournesol, radis frais et roquette

Pour 4/pers

- 4 pains viennois
- 100 gr de haricots blancs cuits
- 100 gr de betterave rouge cuite
- 5 cl de vinaigre de Xérès
- 5 cl d'huile d'olive
- 200 gr de chèvre frais
- 1 concombre
- 1 botte de ciboulette
- 1 botte de cerfeuil
- 5 cl d'huile d'olive
- 50 gr de graines de tournesol torréfiées
- 1 botte de radis
- 100 gr de roquette
- Sel
- Poivre

- Mixer les haricots blancs avec la betterave, ajouter le Xérès et l'huile d'olive et rectifier l'assaisonnement.
- Mélanger le chèvre avec les graines de tournesol, la ciboulette ciselée ainsi que le cerfeuil haché, ajouter l'huile d'olive et rectifier l'assaisonnement.
- Couper le concombre et le radis en fines tranches.
- Ouvrir le pain en deux, le passer au four 3 minutes à 150°C puis monter le snack en couches successives.

Création : Centre Culinaire Conseil

Wrap piperade, saucisse grillée , pousse d'épinards & tomme de Timadeuc

Pour 4/pers

- 4 wraps
- 4 saucisses (ou du fromage de chèvre)
- 10 cl d'huile d'olive
- 100 gr d'oignon émincé
- 100 gr de poivrons rouges émincés
- 100 gr de tomates concassées
- 2 gousses d'ail haché
- 20 gr de sucre en poudre
- Sel
- 100 gr de pousses d'épinards
- 200 gr de tomme de timadeuc

- Faire griller les saucisses.
- Faire revenir les oignons à l'huile d'olive ajouter les poivrons, l'ail le sucre le concassé de tomates puis laisser compoter environ 40 min à feu doux, rectifier l'assaisonnement et débarrasser.
- Monter le wrap.

Création : Centre Culinaire Conseil