

# RISOTTO EPINARDS CAROTTES

## INGREDIENTS

### POUR 10 PERSONNES:

6 carottes  
2 oignons  
800G d'épinards frais  
20cl de crème fraîche  
40g de parmesan  
800G de riz à risotto  
Curcuma  
Sel et poivre



## PREPARATION DE LA RECETTE

Laver les épinards, les couper grossièrement et retirer les queues.

Les plonger dans l'eau bouillante quelques minutes, et garder l'eau de cuisson, que vous assaisonneriez d'un cube volaille.

Faire revenir les carottes préalablement découpées en julienne, avec les oignons.

Rincer le riz et faire blanchir le riz dans un grand fait-tout.

Puis ajouter les légumes, en arrosant au fur et à mesure grâce au bouillon de cuisson d'épinards, arroser jusqu'à ce que le riz soit cuit.

En fin de cuisson rajouter la crème et le parmesan.

Servir chaud

---

## LES PARTICIPANTS

WARDA  
JEAN-PIERRE  
JEFF  
CORINNE  
SARAH  
JULIE  
CECILE

### LES INVITES:

LAURENT  
CAROLINE  
NATHALIE

# STEAK DE HARICOTS ROUGES

## INGREDIENTS

### POUR 10 PERSONNES:

500G de haricots rouges  
250G de semoule de blé  
25cl d'eau  
1 cube de bouillon de légumes  
1 oignon  
1 gousse d'ail  
4C à S d'huile d'olive  
Sel et poivre



## PREPARATION DE LA RECETTE

Faire tremper les haricots toute la nuit et les faire cuire 1h30.  
Mixer les haricots rouges (inutile d'obtenir une préparation très lisse).  
Couper les oignons et l'ail finement et les faire revenir à la poêle.  
Mettre le tout dans un saladier.  
Faire chauffer le cube de bouillon dans les 25cl d'eau.  
Ajouter l'huile, le sel et le poivre et porter à ébullition.  
Mettre la semoule dans le saladier de haricots.  
Verser le bouillon chaud dessus, mélanger pour obtenir une préparation homogène.  
Couvrir et laisser poser 10 minutes.  
Mettre le saladier au frais 1 à 2h.  
Former les steaks et faire revenir à la poêle dans de l'huile d'olive.

## LES PARTICIPANTS

NADIA  
MEYRIEM  
JEAN-PIERRE  
CAROLINE  
JULIE  
CECILE

LES INVITES:  
CARINE

# HOUMOUS

## INGREDIENTS

### POUR 6 PERSONNES:

550G de pois chiches

2 jus de citrons

100ml d'huile d'olive

4 gousses d'ail

1 brin de menthe fraîche



## PREPARATION DE LA RECETTE

Faire tremper les pois chiches toute la nuit et les faire cuire environ 2h.

Retirer les peaux des pois chiches et les mixer à l'aide d'un robot.

En cours de mixage, ajouter les jus des citrons puis l'huile d'olive. La préparation doit être bien lisse.

Éplucher et piler l'ail. Laisser reposer 5 minutes puis l'incorporer à la préparation de pois chiches.

Hacher la menthe et saupoudrer la préparation avec.

---

## LES PARTICIPANTS

NADIA

MEYRIEM

JEAN-PIERRE

CAROLINE

JULIE

CECILE

LES INVITES:

CARINE

# SALADE DE POIS CHICHES

## INGREDIENTS

### POUR 8 PERSONNES:

600G de pois chiches

300G d'oignons nouveaux

400G de radis

Coriandre

vinaigrette



## PREPARATION DE LA RECETTE

Faire tremper les pois chiches toute la nuit et les faire cuire environ 2h.

Couper finement les radis et les oignons nouveaux.

Faire une vinaigrette et ajouter le tout dans le saladier de pois chiches.

Hacher la coriandre et l'ajouter à la salade de pois chiches.

---

## LES PARTICIPANTS

*JEAN-PIERRE*

*FATIMA*

*ANTOINE*

*NADIA*

*JULIE*

*CECILE*

### LES INVITES:

*JEFF*

*CARINE*

*CAROLINE*

*CATHERINE*

# BOULGOUR AUX LENTILLES

## INGREDIENTS

### POUR 10 PERSONNES:

300G de lentilles vertes  
2 C à S de concentré de tomates  
1.5L d'eau  
350G de boulgour  
2 jus de citrons  
4 oignons  
Huile d'olive  
1 C à S de sucre  
5 brins de menthe  
Sel et poivre



## PREPARATION DE LA RECETTE

Rincer et verser les lentilles dans 1.5L d'eau.  
Ajouter 2 C à S de concentré de tomates.  
Porter à ébullition et laisser mijoter à couvert 30 minutes.  
Presser les citrons, les ajouter avec le boulgour dans les lentilles.  
Laisser mijoter environ 10 minutes jusqu'à absorption de l'eau

### Pendant la cuisson du boulgour au lentilles :

Émincer les oignons et les faire revenir les oignons avec de l'huile d'olive.  
Ajouter le sucre et faire cuire à feu doux jusqu'à ce que le mélange caramélise.  
Ciseler la menthe puis ajouter le tout au boulgour aux lentilles et servir.

---

## LES PARTICIPANTS

JEAN-PIERRE  
FATIMA  
ANTOINE  
NADIA

JULIE  
CECILE

### LES INVITES:

JEFF  
CARINE  
CAROLINE  
CATHERINE

# POÊLÉE DE CAROTTES ET BROCOLIS

## INGREDIENTS

### POUR 8 PERSONNES:

8 carottes

8 brocolis

2 oignons

Persil

1 C à C de massala

1 C à C de curcuma

1 C à C de cumin

Huile d'olive

Sel et poivre



## PREPARATION DE LA RECETTE

Laver les brocolis et les couper en morceaux en retirant les pieds.

Éplucher les carottes, les laver et les couper en dés.

Peler et couper les oignons finement.

Faire revenir les oignons avec de l'huile d'olive et du persil.

Faire revenir les carottes à feu vif dans de l'huile d'olive pendant 10 minutes.

Puis faire revenir les brocolis à feu vif dans la même poêle pendant 10 minutes supplémentaires.

Saler et poivrer, ajouter les épices.

Laisser mijoter à feu doux 15 minutes.

---

## LES PARTICIPANTS

*JEAN-PIERRE*

*FATIMA*

*ANTOINE*

*NADIA*

*JULIE*

*CECILE*

### LES INVITES:

*JEFF*

*CARINE*

*CAROLINE*

*CATHERINE*

# RIZ AU LAIT

## INGREDIENTS

### POUR 12 PERSONNES:

400G de riz rond ou riz spécial dessert

100G de sucre en poudre

20G de sucre vanillée (ou quelques gouttes d'arôme de vanille)

2L de lait entier

Copeaux de chocolats (facultatif)



## PREPARATION DE LA RECETTE

Égoutter le riz et rincer à l'eau froide et le mettre dans une casserole.

Ajouter les 100g de sucre en poudre et les 20g de sucre vanillé (ou arôme de vanille).

Verser dessus les 2L de lait entier et mettre à feu doux.

Amener à ébullition et remuer souvent.

Le riz est prêt lorsqu'il a absorbé tout le lait, il doit avoir une consistance liquide et crémeuse.

Répartir le riz dans des ramequins et laisser refroidir.

### Variante au chocolat :

Dans la casserole de riz au lait encore chaude, ajouter les copeaux de chocolats

Mélanger pour faire fondre les copeaux et mettre dans des ramequins pour laisser refroidir

---

## LES PARTICIPANTS

JEFF

CAROLINE

CAROLE

ROSELINA

LUCILLIA

LOUISE

JULIE

CECILE

### LES INVITES:

MANON

CARINE

# BARRES DE QUINOA, AVOINE ET CHOCOLAT

## INGREDIENTS

### POUR 12 PERSONNES:

230g de quinoa cuit sans sel  
100g de flocons d'avoine  
2 œufs  
100g de yaourt nature  
2 C à C d'huile d'olive  
100g de sucre semoule  
2 pincées de sel  
1 C à C de bicarbonate de soude  
2 poignées de pépites de chocolats



## PREPARATION DE LA RECETTE

Préchauffer le four à 180°C.

Rincer le quinoa, le mettre dans une casserole et ajouter 2 fois son volume en eau.

Porter à ébullition et laisser cuire à couvert jusqu'à ce que l'eau soit absorbée.

Couper le feu et laisser gonfler 10 minutes.

Mélanger le quinoa cuit, les flocons d'avoine, le sucre, le sel et le bicarbonate de soude.

Dans un autre bol, mélanger l'œuf, le yaourt et l'huile d'olive.

Bien mélanger ces deux préparations et ajouter rapidement les pépites.

Verser le tout dans un moule à cake chemisé de papier sulfurisé bien lissé.

Enfourner 20 minutes.

(si l'appareil semble légèrement humide, c'est normal)

---

## LES PARTICIPANTS

JEFF

CAROLNE

CAROLE

ROSELINA

LUCILLIA

LOUISE

JULIE

CECILE

### LES INVITES:

MANON

CARINE



# ROSE DES SABLES

## INGREDIENTS

### POUR 30 PIECES:

70g de corn flakes

100g de chocolat noir pâtissier

100g de beurre (ou margarine)

50g de sucre glace



## PREPARATION DE LA RECETTE

Dans une casserole, casser le chocolat en morceaux et le beurre en cubes.

Faire fondre à feu doux jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et sans grumeaux.

Ensuite, toujours sur le feu, ajouter progressivement le sucre glace en continuant de remuer.

Placer les corn flakes dans un saladier et y verser la préparation de chocolat.

Mélanger doucement pour ne pas les casser et veiller à ce que tous les pétales soient enrobés.

Former des petits tas sur une plaque recouverte d'aluminium.

Laisser durcir 1h ou 2 au réfrigérateur.

---

## LES PARTICIPANTS

*JEFF*

*CAROLINE*

*CAROLE*

*ROSELINA*

*LUCILLIA*

*LOUISE*

*JULIE*

*CECILE*

### LES INVITES:

*MANON*

*CARINE*

# COCKTAIL CONTRE LE FROID

## INGREDIENTS

### POUR 4 PERSONNES:

- 4 oranges
- 2 pomelos
- 8 clémentines
- 3 C à S de miel liquide
- 4 feuilles de menthe fraîche



## PREPARATION DE LA RECETTE

- Ouvrir tous les fruits en deux et presser au presse agrumes.
- Mélanger tous les jus des fruits dans un grand pichet et ajouter le miel.
- Bien mélanger avec une cuillère pour dissoudre le miel.
- Découper finement les feuilles de menthe et les ajouter.
- Mélanger à nouveau.
- Servir avec des pailles si vous le souhaitez.

---

## LES PARTICIPANTS

*JEFF*  
*CAROLNE*  
*.BRIGITTE*  
*JULIE*  
*CECILE*

**LES INVITES:**  
*MANON*  
*CARINE*

# PANNA COTTA VANILLE (AGAR-AGAR)

## INGREDIENTS

### POUR 4 PERSONNES:

60cl de crème liquide entière

70G de sucre en poudre

2 gousses de vanilles ou 2 C à C d'extrait de vanille liquide

2G d'agar agar en poudre

Pour la déco : feuilles de menthe, poudre d'amandes...



## PRÉPARATION DE LA RECETTE

Verser la crème liquide dans une casserole (garder l'équivalent d'une C à S pour l'agar agar).

Gratter les grains de gousse de vanille (ou la vanille liquide), les ajouter dans la crème avec le sucre. Ajouter également les gousses.

Diluer l'agar agar dans la portion de crème que vous aurez réserver en début de recette puis ajouter dans la casserole.

Faire chauffer le mélange crème, vanille, agar agar à feu doux en mélangeant de temps en temps, jusqu'à ébullition.

Filtrer pour enlever les éventuels résidus et verser dans des ramequins pour laisser refroidir pendant 4h au frais.

Pour démouler, passer un couteau entre le ramequin et la panna cotta ou bien mettre le ramequin dans un fond d'eau chaude (mais pas trop longtemps pour ne pas faire fondre).

Décorer si vous le souhaitez avec de la menthe, de la poudre d'amandes ou autre.

---

## LES PARTICIPANTS

LES INVITES:

# GRATIN DE PÂTISSON

## INGREDIENTS

### POUR 6 PERSONNES:

2 pâtissons moyens

1 verre de lait

50G de beurre

3 jaunes d'œufs

70G de gruyère râpé ou parmesan + 30G pour faire gratiner

1 C à C de gingembre

1 C à C de sucre

1 C à S de ciboulette

Basilic



## PREPARATION DE LA RECETTE

Éplucher les pâtissons, les laver, les couper en dés.

Faire cuire 20 minutes dans 2 verres d'eau salée bouillante et un peu de basilic. (Pour une cuisson vapeur, 8 minutes avec 20cl d'eau salée). Bien égoutter.

Dans une terrine, battre les jaunes d'œufs avec le lait, ajouter le gruyère râpé, les épices et le sucre.

Battre les blancs en neige, et les insérer délicatement.

Passer le pâtisson au mixeur et mélanger le au contenu de la terrine.

Ajouter le beurre en petits morceaux.

Beurrer le plat et verser la préparation.

Saupoudrer des 30G de gruyère, quelques noisettes de beurre et éventuellement un peu de sel et faites dorer au four.

---

## LES PARTICIPANTS

LES INVITES:

# SOUPE AUX LENTILLES

## INGREDIENTS

1 tube de concentré de tomates  
Piment rouge paillette  
Menthe séchée  
1 oignon haché  
1 piment rouge, 1 vert (hachés sans le cœur)  
2 gousses d'ail hachées  
2 petites carottes coupées en dés  
1 grosse pomme de terre coupée en dés  
1/2 paquet de lentilles oranges  
Cumin, sel et poivre  
Citrons



## PREPARATION DE LA RECETTE

Laver les lentilles.

Faire revenir l'oignon haché, le piment et l'ail haché dans de l'huile d'olive.

Une fois l'oignon bien fondu, ajouter le concentré de tomate et mélanger.

Ajouter un verre d'eau chaude et mélanger.

Ajouter sel, poivre, 1 C à S de cumin en poudre, 1/2 verre de menthe séchée, la pomme de terre et les carottes en dés. Couvrir d'eau et mélanger.

Ajouter les lentilles et mélanger (l'ensemble est un peu compact). Recouvrir d'eau chaude et rajouter du sel et mélanger à nouveau.

Ajouter 2.5L d'eau et laisser cuire.

Quand le tout est cuit, mixer pour obtenir une soupe. Ajouter le piment paillette.

Servir très chaud avec une tranche de citrons (le citron est utilisé par le convive lui-même).

---

## LES PARTICIPANTS

LES INVITES:

# GALETTE DES ROIS - FRANGIPANE

## INGREDIENTS

### POUR 6 PERSONNES:

2 pâtes feuilletées

140G de poudre d'amandes

100G de sucre fin

2 œufs

75G de beurre mou

1 jaune d'œuf

1 fève



## PREPARATION DE LA RECETTE

Placer la pâte feuilletée dans un moule à tarte, piquer la pâte avec une fourchette.

Dans un saladier, mélanger la poudre d'amandes, le sucre, les 2 œufs et le beurre mou.

Placer la préparation dans le moule à tarte et y cacher la fève.

Recouvrir le tout avec la 2ème pâte feuilletée en collant bien les bords.

Faire des dessins sur le couvercle et badigeonner avec le jaune d'œuf.

Enfourner pendant 20 à 30 minutes à 200° C (thermostat 6-7).

Vérifier tout de même régulièrement la cuisson.

---

## LES PARTICIPANTS

LES INVITES:

# MOUSSE AU CITRON

## INGREDIENTS POUR 4 PERSONNES:

3 œufs  
30G de maïzena  
100G de sucre  
1 grand verre d'eau  
2 citrons  
20G de beurre



## PREPARATION DE LA RECETTE

Séparer les blancs des jaunes.

Mettre les jaunes, le sucre, la maïzena dans une casserole et délayer avec de l'eau.

Râper le zeste d'un citron, l'ajouter au mélange avec le jus des citrons.

Faire épaissir à feu doux en remuant sans cesse.

Retirer la casserole au premier frémissement (veiller à ne pas attendre l'ébullition).

Ajouter le beurre hors du feu et laisser refroidir.

Battre les œufs en neige, les incorporer délicatement à la crème.

Verser dans des coupes ou des ramequins.

Mettre au frais pendant 1h.

---

## LES PARTICIPANTS

LES INVITES:

# PANCAKES AUX CLEMENTINES FLAMBEES AU RHUM

## INGREDIENTS

2 œufs, blancs et jaunes séparés

15cl de lait

150G de farine

1 C à C de levure

2 C à S de sucre

2 pincées de sel

1 C à S de rhum (+ 5cl pour flamber les  
clémentines)

De l'huile

4 clémentines

1 noix de beurre

1 C à S de sucre roux



## PREPARATION DE LA RECETTE

Peler les clémentines et les couper en tranches.

Verser dans un bol puis ajouter le sucre. Mélanger et réserver.

Dans un autre bol, verser le sel, la farine, la levure et le sucre.

Dans un pichet, verser les jaunes et le rhum. Verser également le lait et mélanger.

Verser ces liquides dans le bol de farine, levure et sucre petit à petit tout en mélangeant.

Battre les blancs en neige et les incorporer à la pâte.

Sans faire reposer, verser une louche de pâte dans une poêle à crêpe graissée et chaude.

Quand la surface se recouvre de petites bulles, retourner la pâte et prolonger la cuisson.

Faire de même avec le reste de la pâte.

Faire chauffer le beurre dans une poêle. Quand il mousse, ajouter les clémentines et le jus qui est formé

Faire cuire pendant 2 minutes et ajouter les 5cl de rhum très chaud.

Approcher une flamme et faites flamber.

Placer les clémentines flambées sur les pancakes et servir.



# TATIN AU GINGEMBRE

## INGREDIENTS

### POUR 6 PERSONNES:

3 pommes

1 C à C de gingembre

175G de sucre

1 C à S d'eau

75G de beurre

Pâte feuilletée



## PREPARATION DE LA RECETTE

Éplucher 3 pommes et les couper en rondelles.

Saupoudrer avec le gingembre moulu.

Dans une casserole, faire chauffer le sucre avec l'eau pour obtenir un caramel.

Ajouter le beurre et couvrir aussitôt.

Mélanger et verser dans un moule à tarte.

Poser les rondelles de pommes dans le fond et laisser refroidir.

Recouvrir avec la pâte feuilletée et rentrer les bords à l'intérieur du moule.

Faire cuire 30 minutes à 180 °C (thermostat 6).

Servir tiède.

---

## LES PARTICIPANTS

LES INVITES:

# MORUE A L'ANCIENNE

## INGREDIENTS

### POUR 10 PERSONNES:

2KG de morue

Céleri, Brocolis, Chou, Betterave, Pomme de terre, Carottes, Fenouil, Chou fleur, Poivrons, Aubergine, Courgettes, Blettes,

Oignon

Ail

Sel et poivre

## PREPARATION DE LA RECETTE

Dé-saler 7 fois la morue (changer l'eau dans laquelle la morue est plongée, 7 fois).

Cuire à feu moyen pendant 45 minutes dans une casserole remplie d'eau.

Une fois cuite, retirer les arrêtes de la morue.

Laver tous les légumes et les couper en dés.

Faire cuire 35 minutes à la vapeur.

Placer dans le fond d'un plat une couche de légumes, une couche de morue puis à nouveau une couche de légumes.

Ajouter une sauce faite d'huile d'olive, et herbes de Provence, et du sel

Faire chauffer au four à 180°C.

---

## LES PARTICIPANTS

ANTOINE  
JEAN-PIERRE  
FATIMA  
WARDA  
JEFF

LES INVITES:  
CARINE

CECILE  
JULIE

# PALAK PANEER

## INGREDIENTS

2.5 oignons  
1 pousse de gingembre  
3 C à C de curry  
2 C à C de curcuma  
2 C à C de cumin en grains  
1.5 gousse d'ail  
Épinards  
400G de vache-qui-rit



## PREPARATION DE LA RECETTE

Peler et couper les oignons en fines lamelles.  
Les faire suer à la poêle avec le gingembre, le curry, le curcuma et le cumin.  
Ajouter l'ail et faire revenir quelques minutes.  
Ajouter les épinards et bien mélanger.  
Couvrir et laisser cuire 20 à 25 minutes en mélangeant de temps en temps.  
Incorporer doucement la vache-qui-rit et laisser fondre.  
Passer au mixeur (très peu).  
Laisser mijoter encore 5 minutes et c'est prêt.

---

## LES PARTICIPANTS

LES INVITES:

# PAILLASSON DE POMME DE TERRE

## INGREDIENTS

### POUR 4 PERSONNES:

800G de pommes de terre

3 gousses d'ail

1 bouquet de persil

1 cuillère à soupe de thym sec

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

sel, poivre



## PREPARATION DE LA RECETTE

Peler et laver les pommes de terre.

Les râper à l'aide d'une grille fine et les presser pour éliminez l'excédent d'eau.

Peler et écraser l'ail. Laver et hacher le persil.

Incorporer aux pommes de terre le thym, les deux tiers du persil, l'ail, le sel et le poivre.

Partager la préparation en huit parts égales et façonner huit galettes.

Faire chauffer l'huile et faire cuire les galettes. Les laisser dorer 5 minutes sur feu vif.

Les retourner puis faire dorer pendant 5 minutes. Baisser le feu et laisser encore 3 minutes.

Parsemer du reste de persil et servir chaud.

---

## LES PARTICIPANTS

LES INVITES:

# FONDANT AU CHOCOLAT ET BETTERAVE

## INGREDIENTS

### POUR 4 PERSONNES:

200G de chocolat noir

3 œufs

200G de purée de betterave ou 1 betterave crue

90G de sucre

40G de beurre ou 2 C à S d'huile neutre

80G de farine

1 sachet de levure



## PREPARATION DE LA RECETTE

Peler la betterave et la couper en dés.

Faire cuire 30 minutes à la vapeur.

Mixer la betterave pour obtenir une purée.

Faire fondre le chocolat au bain marie.

Battre les œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

Ajouter la farine et la levure.

Ajouter la purée de betterave, le chocolat et le beurre.

Bien mélanger puis verser la pâte dans un grand moule à cake. (ou dans des petits moules).

Laisser cuire 45 minutes à 1h pour le moule à cake (20 à 30 minutes pour les petits moules) à 160°C.

---

## LES PARTICIPANTS

LES INVITES:

# GÂTEAU AU CITRON AU MICROONDE

## INGREDIENTS

### POUR 6 PERSONNES:

100G de beurre

6 œufs

300G de sucre

1 sachet de levure

30G de farine

10cl de lait

20G de sucre glace

2 citrons



## PREPARATION DE LA RECETTE

Faire fondre le beurre au microonde et ajouter le sucre.

Ajouter les œufs un à un en mélangeant au fur et à mesure.

Mettre la farine tamisée et la levure puis mélanger bien.

Ajouter le lait et le jus des citrons.

Mélanger pour obtenir une pâte bien homogène.

Beurrer un plat (qui va au microonde), ou un mug/tasse et verser la préparation.

Faire cuire au microonde 10 minutes à puissance maximum.

Préparer un sirop en mélangeant le sucre glace avec 5cl d'eau.

Une fois le gâteau cuit, napper avec le sirop.

---

## LES PARTICIPANTS

LES INVITES:

# VELOUTE DE PÂTISSON

## INGREDIENTS

### POUR 4 PERSONNES:

1 pâtisson  
1L d'eau  
2 cubes de bouillon de volaille  
410G de lait concentré non sucré  
2 pincées de muscade  
Persil  
Basilic  
Sel et poivre



## PREPARATION DE LA RECETTE

Laver et couper le pâtisson en cube et les éplucher.

Mettre les cubes de pâtisson dans une grande casserole avec de l'eau et les 2 cubes de bouillon de volaille.

Saler et poivrer.

Faire cuire environ 20 minutes (les cubes de pâtisson doivent être bien tendres).

Hors du feu, rajouter dans la casserole le lait concentré, la muscade et les herbes.

Mixer le tout finement avec un mixeur plongeant.

Vérifier l'assaisonnement et servir bien chaud.

Vous pouvez rajouter lors du services des croutons de pain ou des dés de fromage.

---

## LES PARTICIPANTS

LES INVITES:

# SABLES A L'ORANGE

## INGREDIENTS

### POUR 4 PERSONNES:

250G de farine

125G de beurre

100G de sucre en poudre

1 pincée de sel

Zeste d'une orange

Jus d'une demi orange

1 jaune d'œuf pour la dorure

Écorce confite d'orange



## PREPARATION DE LA RECETTE

Préchauffer le four à

180°C.

Mélanger dans un saladier la farine, le beurre coupé en petits morceaux, le sucre, le sel, le zeste entier de l'orange et le jus de la moitié de l'orange.

Travailler la pâte pour la rendre bien lisse.

Laisser reposer environ 1h au frais.

Étendre au rouleau sur une épaisseur de 1/2 cm.

Découper des formes à l'emporte pièce et dorer au jaune d'œuf.

Placer au centre de chaque sablé un morceau d'écorce confite.

Cuire au four pendant 20 à 25 minutes. A la sortie, laisser refroidir avant de retirer de la plaque.

---

## LES PARTICIPANTS

LES INVITES:



# BEINGETS DE PHYSALIS AU COULIS DE FIGUES

## INGREDIENTS

### POUR 6 PERSONNES:

250G de farine

4 jaunes d'œufs et 4 blancs d'œufs

20G de sucre semoule

30cl de bière

5G de sel

1 C à S d'eau de fleur d'oranger

4 C à S d'huile

150G de figues fraîche

3 C à S de sirop d'érable

10 de vinaigre de miel de châtaigner

Physalis



## PREPARATION DE LA RECETTE

Au batteur électrique, travailler la farine, le sel, le sucre, la bière, l'eau de fleur d'oranger, les jaunes d'œufs et l'huile. Laisser poser environ 1h. (pâte à beignets)

Pendant ce temps, faire macérer les figues dans le vinaigre de miel et le sirop d'érable pendant 10 minutes.

Passer le tout au mixeur pour obtenir le coulis.

Ensuite, battre les blancs en neige puis mélanger directement avec la pâte à beignets.

Laver les physalis et conserver la corolle fanée.

En les saisissant par la queue, plonger les physalis dans cette pâte puis faire aussitôt frire à couvert.

Disposer les petits beignets sur le coulis.

---

## LES PARTICIPANTS

LES INVITES:

# MUFFINS AUX CRANBERRIES

## INGREDIENTS

### POUR 4 PERSONNES:

- 1/4 de tasse de beurre fondu
- 150G de cranberries
- 1 œuf
- 2 tasses de farine
- 1 tasse de lait
- 1/4 de tasse de sucre vergeoise
- 2 C à thé de levure
- 1 C à thé de sel



## PREPARATION DE LA RECETTE

Préchauffer le four à 200°C (thermostat 6).

Mélanger l'œuf, le lait, et le beurre fondu.

Ajouter la farine, la levure, le sel et le sucre et mélanger rapidement. La pâte doit être granuleuse.

Ajouter délicatement les cranberries dans la pâte, puis remplir les moules à muffins.

Enfourner 20 minutes.

Démouler et laisser refroidir sur une grille.

---

## LES PARTICIPANTS

LES INVITES:

# GÂTEAU MOELLEUX AUX POMMES

## INGREDIENTS

### POUR 4 PERSONNES:

1 sachet de sucre vanillé  
1/2 de levure chimique  
1 citron  
150G de sucre  
200G de farine  
100G de beurre + beurre pour le moule  
3 œufs  
1KG de pommes  
Sel



## PREPARATION DE LA RECETTE

Préchauffer le four à 180°C.

Séparer les blancs des jaunes d'œufs.

Fouetter les jaunes avec le sucre, le sucre vanillé et une pincée de sel.

Ajouter la farine, la levure et le zeste d'un citron.

Mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Ajouter le beurre fondu et mélanger.

Monter les blancs en neige et les incorporer délicatement à la pâte.

Éplucher les pommes et les couper en fines lamelles.

Arroser de jus de citron.

Beurrer un moule et disposer une partie des lamelles de pommes, verser la pâte et répartir le reste de pommes, puis mettre au four 40 minutes.

## LES PARTICIPANTS

LES INVITES:

# GRATIN DE CORNUE D'HIVER

## INGREDIENTS

### POUR 4 PERSONNES:

1 courge cornue d'hiver  
20cl de lait  
20cl de lait de coco  
3 œufs  
1 C à S de maïzena  
1 pincée de muscade et de curry (facultatif)  
1 noix de beurre doux  
1 échalote  
3 tomates fraîches  
200G de viande hachée de canard (ou de bœuf, veau.... Selon les goûts)  
Sel et poivre



## PREPARATION DE LA RECETTE

Placer la courge 5 minutes au microonde pour qu'elle soit plus facile à couper.

La couper en 2 et retirer les graines. La couper en cubes.

Faire précuire les dés de courge dans un bol avec 10cl d'eau 10 minutes au microonde.

Émincer l'échalote et couper les tomates en morceaux.

Faire fondre le beurre, et dorer l'échalote dans un fait-tout.

Ajouter la viande hachée et les tomates, le curry et faire revenir 10 minutes.

Pendant ce temps, préchauffer le four à 200°C, préparer l'appareil à gratin :

Verser le lait et le lait de coco, ajouter les œufs, la maïzena et fouetter jusqu'à obtention d'un mélange bien lisse.

Saler et poivrer, ajouter la muscade.

Dans un plat allant au four, disposer les morceaux de courge et verser le mélange œufs/lait/maïzena

Placer au four 30 minutes et ajouter de la viande sur le dessus. Faire chauffer à nouveau 15 minutes.

# BROWNIES

## INGREDIENTS

### POUR 6 PERSONNES:

250G de chocolat pâtissier

1 sachet de sucre vanillé

150G de beurre

3 œufs

150g de sucre

60G de farine

Sel



## PREPARATION DE LA RECETTE

Faire fondre le chocolat cassé en morceaux avec le beurre.

Pendant ce temps, battre les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

Ajouter la farine, le sucre vanillé et ajouter le chocolat.

Verser le tout dans un moule.

Enfourner à 180°C (thermostat 6) pendant 15 minutes.

---

## LES PARTICIPANTS

LES INVITES:

# VELOUTE BUTTERNUT

## INGREDIENTS

### POUR 4 PERSONNES:

- 1 courge butternut
- 1 oignon rose
- 20cl de lait
- 1 morceau de gingembre frais
- 1 demi citron
- 2 C à S d'huile d'olive
- 1 C à S de fond de veau
- Fleur de sel et poivre



## PREPARATION DE LA RECETTE

Peler la courge à l'économe, enlever le foin, découper en dés.

Couper l'oignon en dés.

Faire revenir le tout dans l'huile d'olive à feu doux pendant 30 minutes.

Ajouter un verre d'eau et une C à S de fond de veau.

Laisser cuire à feu doux 20 minutes.

Couper le feu et laisser reposer 10 minutes.

Ajouter le lait, le gingembre et le jus d'un demi citron.

Passer le tout au mixeur jusqu'à l'obtention de la consistance souhaitée (veloutée voire crémeuse).

Assaisonner à nouveau et servir chaud.



**INGREDIENTS**

**POUR 6 PERSONNES:**

**PREPARATION DE LA RECETTE**

---

**LES PARTICIPANTS**

**LES INVITES:**