

MUFFIN CHOCO BANANE

INGREDIENTS

POUR 16 MUFFINS

300G DE FARINE

250 ML DE LAIT

2 ŒUFS

80 DE SUCRE

1 SACHET DE LEVURE

200G DE CHOCOLAT EN
PEPITES

2 BANANES EN RONDELLES



PREPARATION DE LA RECETTE

Faire frémir le lait avec un gousse de vanille; puis laisser refroidir. Préchauffer le four à 180°C.

Découper le beurre en parcelle, le faire fondre dans une casserole à feu doux.

Dans un saladier, casser les œufs ajoutez le sucre en poudre et fouettez vivement.

Versez le beurre et le lait refroidi, mélangez à nouveau.

Mettez la farine dans un saladier, ajoutez la levure et mélangez.

Mélangez cette préparation à la précédente jusqu'à obtention d'une pâte lisse.

Incorporez le chocolat et les bananes, mélangez doucement.

Versez 2/3 de cette préparation dans les moules à muffins après les avoir beurrés et enfournez 30 minutes à 180°C.

LES PARTICIPANTS

CECILE

SEVERINA

EMMA

OVIDIO

SEBASTIAN

ALEX

PETRISTOR

CARO

JEFF

LES INVITES:

NATHALIE

NATH SO

MANON

SALADE DE POIS CHICHE

INGREDIENTS

POUR 8 PERSONNES:

600G de pois chiche

300G d'oignons nouveaux

400G de radis

Coriandre

Vinaigrette



PREPARATION DE LA RECETTE

Faire tremper les pois chiche toute une nuit, les rincer puis les faire cuire pendant 2h.
Couper les radis et les oignons nouveaux en fines rondelles.
Mettre le tout dans un saladier et y ajouter votre vinaigrette.
Hacher la coriandre et l'ajouter à la salade de pois chiche.

LES PARTICIPANTS

PASCAL	JULIE	LES INVITES:
GERARD	CECILE	CATHERINE
CAROLINE		CARINE
JEFF		
JEAN-PIERRE		
ANTOINE		
FATIMA		

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
 1 C à C de sucre
 4 branches de menthe
 Sel et poivre



PREPARATION DE LA RECETTE

Rincer et verser les lentilles dans 1.5L d'eau puis ajouter 2 cuillères à soupe de concentré de tomates.

Porter à ébullition puis laisser mijoter 30 minutes à couvert.

Presser les citrons et les ajouter, avec le boulgour, dans la casserole de lentilles.

Laisser mijoter jusqu'à absorption de l'eau (environ 5 à 10 minutes).

Pendant que la préparation cuit : peler et émincer les oignons et les faire revenir à l'huile d'olive.

Ajouter le sucre et laisser cuire jusqu'à ce que ça caramélise.

Ciseler la menthe puis l'ajouter, avec les oignons, dans la préparation de boulgour aux lentilles.

LES PARTICIPANTS

PASCAL	JULIE	LES INVITES:
GERARD	CECILE	CATHERINE
CAROLINE		CARINE
JEFF		
JEAN-		
PIERRE		
ANTOINE		
FATIMA		

POÊLÉE DE CAROTTES ET BROCOLIS

INGREDIENTS

POUR 8 PERSONNES:

4 brocolis

8 carottes

2 oignons

Du persil

1 C à C de massala

1 C à C de cumin

1 C à C de curcuma

Huile d'olive

Sel et poivre



PREPARATION DE LA RECETTE

Eplucher les carottes, les laver, et laver les brocolis.

Couper les carottes en dés, et les brocolis en petits morceaux et retirer les pieds.

Peler et couper les oignons finement,

Les faire revenir avec l'huile d'olive et le persil.

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

Faire revenir les brocolis dans la même poêle pendant 10 minutes supplémentaires.

Saler et poivrer, puis ajouter les épices.

Laisser mijoter à feu doux pendant 15 minutes.

LES PARTICIPANTS

PASCAL	JULIE	LES INVITES:
GERARD	CECILE	CATHERINE
CAROLINE		CARINE
JEFF		
JEAN-PIERRE		
ANTOINE		
FATIMA		

STEAK DE HARICOTS ROUGE ET SEMOULE DE BLE

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

4 C à S d'huile d'olive

1 C à C de sel

1/2 C à C de poivre



PREPARATION DE LA RECETTE

Faire tremper les haricots toute une nuit puis les faire cuire 1h30.

Mixer les haricots rouges (inutile de mixer jusqu'à ce que tout soit lisse).

Couper l'oignon et l'ail finement et faire revenir à la poêle et mettre le tout ensemble 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 puis y verser le bouillon chaud.

Bien mélanger le tout pour que ce soit homogène, couvrir et laisser poser 10 minutes.

Mettre le saladier au frais pendant 1 à 2h.

Former les steaks et les faire cuire à la poêle dans de l'huile d'olive.

LES PARTICIPANTS

CORINNE

JEAN-PIERRE

ANTOINE

NADIA

MERYEM

JACQUES-ALAIN

CECILE

JULIE

LES INVITES:

CELINE (DE LA BA) +

STAGIAIRE

HOUMOUS

INGREDIENTS

POUR 6 PERSONNES:

550G de pois chiche
2 jus de citrons
100ml d'huile d'olive
4 gousses d'ail
1 brin de menthe hâchée



PREPARATION DE LA RECETTE

Faire tremper les pois chiche pendant toute une nuit, les rincer puis les faire cuire pendant 2h.

Retirer les peaux de pois chiche et les mixer à l'aide d'un robot.

En cours de mixage, ajouter les jus de citrons et veiller à obtenir une préparation bien lisse puis ajouter l'huile d'olive.

Éplucher et piler l'ail, laisser reposer 5 minutes.

Incorpore l'ail et bien mélanger la préparation.

Saupoudrer le tout avec la menthe hachée.

LES PARTICIPANTS

CORINNE
JEAN-PIERRE
ANTOINE
NADIA
MERYEM
JACQUES-ALAIN
CECILE
JULIE

LES INVITES:
CELINE (DE LA BA) +
STAGIAIRE

BARRE DE QUINOA, AVOINE

INGREDIENTS

POUR 12 BARRES:

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

2 pincées de sel

1 C à C de bicarbonate de soude

2 poignées de pépites de chocolat



PREPARATION DE LA RECETTE

Préchauffer le four à 180°C.

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

Porter à ébullition et laisser cuire 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 bicarbonate de soude, le sel et le sucre.

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

Puis mélanger ensemble les deux préparations précédentes et ajouter les pépites de chocolat.

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

Enfourner 20 minutes. (si la préparation semble liquide, c'est normal)

Couper votre préparation en barres et servir.

LES PARTICIPANTS

CAROLINE

JEFF

CAROLE

LUCILLIA

ROSELINA

LOUISE

CECILE

JULIE

LES INVITES:

MANON

CARINE

RIZ AU LAIT

INGREDIENTS

POUR 12 PERSONNES::

400G de riz rond ou riz spécial dessert

100G de sucre en poudre

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

2L de lait entier

Copeaux de chocolat (facultatif)



PREPARATION DE LA RECETTE

Egoutter le riz et le rincer à l'eau froide.

Mettre les 400G de riz dans une casserole.

Ajouter les 100G de sucre en poudre et 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 quand il a absorbé le lait et doit avoir une consistance crémeuse.

Répartir le riz dans des ramequins et laisser refroidir.

Variante :

Mettre les copeaux de chocolat dans la casserole de riz encore chaude.

Mélanger pour faire fondre et laisser refroidir dans des ramequins.

LES PARTICIPANTS

CAROLINE

JEFF

CAROLE

LUCILLIA

ROSELINA

LOUISE

CECILE

JULIE

LES INVITES:

MANON

CARINE

ROSE DES SABLES AU CHOCOLAT

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

Casser le chocolat en morceaux et le beurre en cube et les faire fondre.

Ajouter ensuite progressivement le sucre glace en continuant de remuer et veiller à ce que la préparation soit bien lisse.

Placer les corn flakes dans un saladier et y verser le chocolat fondu dessus.

Mélanger délicatement pour ne pas casser les corn flakes et veiller à ce que tous les pétales soient recouverts.

Former des petits tas sur une plaque recouvertes d'aluminium ou papier sulfurisé.

Laisser durcir 1h ou 2 au réfrigérateur.

LES PARTICIPANTS

CAROLINE

JEFF

CAROLE

LUCILLIA

ROSELINA

LOUISE

CECILE

JULIE

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

Du gingembre (selon les goûts)



PREPARATION DE LA RECETTE

Ouvrir tous les fruits en deux et les presser au presse agrumes.

Mélanger tous les jus de fruits dans un pichet.

Ajouter le miel et bien mélanger jusqu'à ce qu'il soit dissout.

Découper finement les feuilles de menthe et les ajouter dans le pichet.

Mélanger à nouveau.

(ajouter quelques gouttes de gingembre pressé).

Servir avec des pailles si vous le souhaitez.

LES PARTICIPANTS

JEFF
CAROLINE
BRIGITTE
CECILE
JULIE

LES INVITES:
MANON
CARINE

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, et presser les citrons. Ajouter au mélange dans la casserole.

Faire épaissir à feu doux sans cesser de remuer.

Retirer la casserole au premier frémissement. NE PAS ATTENDRE L'EBULLITION.

Hors du feu, ajouter le beurre.

Battre les œufs en neige et les incorporer délicatement à la crème en soulevant la masse et en la laissant tomber sans tourner.

Verser les des coupes et les mettre au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

LES PARTICIPANTS

LES INVITES:

GALETTE DES ROIS A LA 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 une 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 en collant bien les bords.

Faire des dessins sur le dessus de la pâte et badigeonner avec le jaune d'œuf.

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

Bien surveiller régulièrement la cuisson.

LES PARTICIPANTS

LES INVITES:

PANCAKES AUX CLEMENTINES FLAMBEES AU RHUM

INGREDIENTS De l'huile

**POUR ?
PERSONNES:**

Pancakes :

2 œufs, blancs séparés
des jaunes

15cl de lait

150G de farine

1 C à C de levure

1 C à S de sucre

2 pincées de sel

1 C à S de rhum

Clémentines flambées :

4 clémentines

1 noix de beurre

1 C à S rase de sucre
roux

5cl de rhum

PREPARATION DE LA RECETTE

Peler les clémentines et les couper en tranches.

Les verser dans un bol et ajouter le sucre et mélanger et réserver.

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

Dans un pichet, verser le jaune et le rhum.

Verser le lait et mélanger.

Verser les liquides petit à petit dans le bol, tout en mélangeant.

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

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

Quand la surface se recouvre de petites bulles, retourner la pancake et prolonger la cuisson. Continuer avec le reste de la pâte.

LES PARTICIPANTS

LES INVITES: