



Animation Erlen anniversaire 1 an

RAÏTA DE RADIS ROUGE ET VERT

Yaourt de soja 400 g
 Jus et zeste de citron 1
 Sel, poivre, graines de fenouil
 Radis green meat 250 g
 Radis red meat 250 g

Battre au fouet le yaourt avec les assaisonnements.
 Éplucher et râper les radis avec une râpe à gros trous et les mélanger au yaourt.

PÂTÉ VÉGÉTAL AU TOFU LACTO FERMENTÉ

Tofu lacto fermenté au tamari 200 g
 Oignons 300 g
 Huile d'olive 6 càs
 Vin blanc 50 ml
 Sel, poivre, épices de Noël

Faire revenir dans une poêle les oignons taillés en rondelles.
 Quand ils sont bien dorés, éteindre la cuisson au vin.
 Assaisonner.
 Mixer cette préparation avec le tofu.
 Rectifier l'assaisonnement.
 Remplir un bocal.

CRACKERS AUX GRAINES GRILLÉS

Graines de tournesol 100 g
 Graines de courge 100 g
 Graines de sésame 100 g
 Graines de lin ou de chia 60 g
 Psyllium 2 càs
 Sel 1 càc
 Eau 500 ml dont 30 ml de jus de citron
 Citron: zeste
 Algues en paillettes : 4 càs

Tout mélanger dans un saladier, au fouet, uniformément.
 Verser et étaler sur 2 plaques à pâtisserie couvertes de papier sulfurisé huilé.
 Cuire au four à 190°C, 20 min.
 Décoller cette pâte encore souple en la retournant sur une autre feuille de papier sulfurisé posée sur une planche à découper.
 La prédécouper en carrés.
 Remettre les carrés avec leur nouvelle feuille sur la tôle et cuire à 170°C, 30 min.
 Les décoller et éventuellement remettre au four ceux qui sont encore un peu mous pour les dessécher (ils doivent être croustillants, mais non brûlés).

CRÈME DE LENTILLES

Lentilles cuites 350 g
 Purée de sésame 1 càs bombée
 Ail taillé en rondelles 2 gousses
 Tamari 1 càc
 Crème de soja 200 g
 Eau 3 càs
 Huile de cameline ou de chanvre 3 càs
 Piment d'Espelette

Tout mixer finement.
 Puis battre au fouet.

BEURRE DE NOIX

Cerneaux de noix 100 g
 Ail écrasé 1 gousse
 Origan frais ou sec, poivre
 Huile de noix 1 càc
 Huile de coco désodorisée 20 g
 Tamari 1 càc
 Eau 1 càc

Mixer tous les ingrédients.
 Présenter sur des toasts de légumes ou de pain ou dans des barquettes d'endive.



Animation Erlen anniversaire 1 an

GÂTEAU DE FÊTE NOIX, CHOCO, COCO

Génoise

Farine de pépins de courge 40 g
Farine de coco 40 g
Farine de pois chiches 120 g
Psyllium 2 càs rases (8 g)
Vanille, cannelle, ou cardamome poudre
Sel 1/2 càc rase
Sucre complet 60 g à 100 g
Bicarbonate 1 càc rase
Eau 250 g
Huile de tournesol oléique désodorisée 80 g
 Mélanger dans un saladier les ingrédients secs : farines, psyllium, cannelle, sel, sucre, bicarbonate avec un fouet. Ajouter l'huile, l'eau et battre pour obtenir une pâte liquide mais homogène. Huiler un moule à gratin de 24 cm de côté environ avec un peu d'huile. Verser la pâte en une couche de 1 cm environ. Cuire 30 min à 170°C. Laisser sécher à four éteint, encore 10 min au moins. Laisser refroidir 30 min avant de démouler et placer dans un cercle à pâtisserie carré de 20 cm de côté.

Crème de noix

Cerneaux de noix 300 g
Sucre complet 80 g
Huile de coco 80 g
Café soluble 1 càs
 Mixer finement tous les ingrédients pour obtenir une mousse légère. L'étaler sur la génoise.

Miroir chocolat

Huile de coco 100 g
Cacao poudre non sucré 3 càs bombées
Sirop d'agave 80 g
 Fondre l'huile de coco dans une petite casserole. Hors du feu, incorporer le cacao et le sirop d'agave. Répartir sur le beurre de noix et laisser prendre une nuit au réfrigérateur. Décorer selon les circonstances. Enlever le cadre et découper en petits cubes ou petites lamelles.

MOELLEUX À LA CHÂTAIGNE

Graines de chia 1,5 càs
Eau ou lait de soja 140 g
Farine de riz 55 g
Farine de lupin 20 g
Farine de châtaigne 20 g
Arrow root 15 g
Psyllium 1 càc rase
Levure en poudre 5 g
Sucre blond 100 g
Huile de tournesol oléique 70 g
Purée de châtaigne 1 pot (250 g)
Pépites de chocolat 75 g

Tremper les graines de chia dans les 140 g d'eau pendant 20 min au moins. Dans un saladier mélanger les 7 ingrédients secs suivants. Battre ou mixer la purée de châtaigne avec l'huile de tournesol et le sucre. Incorporer les graines de chia trempées. Mélanger cette préparation aux ingrédients secs. Ajouter les pépites. Répartir en 15 à 20 petits ramequins ou mini moules à cake huilés ou 24 moules à muffins. Cuire immédiatement au four à 175°C, 30 à 40 min (ne surtout pas trop cuire) ou dans un grand moule à cake à 200°C, 10 min ; puis à 160°C, 50 à 60 min. On peut remplacer les pépites par 3 palets de chocolat qu'on enfonce dans chacun des moules. Ne démouler qu'au moment de servir.

CRÈME DE NOISETTE

Purée de noisette 2 càs
Eau 100 ml
Sirop d'agave 1 càs

Dans un petit saladier, mélanger avec un fouet la purée et le sirop, ajouter progressivement l'eau pour avoir la consistance d'une crème. Ou bien tout mixer.