

Santé vous bien

**RECETTES SPÉCIALES :
PIQUE-NIQUE**



ÉCRIT PAR : DÉPARTEMENT DE SANTÉ
DE CHOISY-LE-ROI ET CO

Un corps sain en
toute simplicité

SOMMAIRE

BOISSONS

Eau infusée façon mojito

Eau infusée citron-basilic

APÉROS

Rillettes de lentilles

Houmous aux flageolets

Fougasse infusée au romarin

PLATS

Taboulé de semoule d'orge

Sandwich-club

DESSERTS

Banana bread aux noix
et canneberges séchées

Gâteau
choco-courgette

Boissons

Eau infusée façon Mojito

INGRÉDIENTS

- 1 Litre d'eau
- 3 branches de menthe bio
- 1 citron jaune ou vert bio



PRÉPARATION

Couper la moitié d'un citron en lamelle.

Dans un pichet mettre l'eau, la menthe et le citron.

Laisser infuser toute la nuit au frais.

Variantes :

Pour plus de saveurs, mettre 1/4 de citron jaune et 1/4 de citron vert

Eau infusée Citron-Basilic

INGRÉDIENTS

- 1 Litre d'eau
- 2 branches de basilic bio
- 1 citron jaune bio



PRÉPARATION

Couper la moitié d'un citron en lamelle.

Dans un pichet mettre l'eau, le basilic et le citron.

Laisser infuser toute la nuit au frais.

Apêros



by Karen

Rillettes de lentilles

INGRÉDIENTS

- 200 g de lentilles cuites (en conserve ou maison)
- 1 oignon
- 100 g de cacahuètes
- 1 gousse d'ail
- huile d'olive
- 1 piment végétarien
- sel,
- poivre

PRÉPARATION

Faire griller les cacahuètes à la poêle ou au four quelques minutes.

Râper l'ail puis, émincer l'oignon et le piment végétarien en fines lamelles et les faire caraméliser dans un peu d'huile d'olive.

Dans un mixeur, mettre tous les ingrédients (cacahuètes, lentilles, ail, oignon, piment). Saler et poivrer. Mixer jusqu'à l'obtention de la consistance souhaitée.

Rectifier l'assaisonnement. Si les rillettes sont trop crémeuses, ajouter un peu d'eau.

Mettre les rillettes dans un bocal et conserver les au frais jusqu'à 8 jours.



by @cuisto_mama

Houmous aux flageolets

INGRÉDIENTS

- 300 g de flageolets cuits
- 3 gousses d'ail dégermées
- 2 cs de tahin (purée de sésame)
- 1 cc de cumin
- 1 cc de curcuma
- Jus d'un ½ citron
- Sel (selon votre goût)
- Huile d'olive
- ½ cc d'huile de sésame (facultatif)
- Coriandre (facultatif)

PRÉPARATION

Dans un mixeur, mettre les flageolets égouttés puis, tous les autres ingrédients à l'exception de l'huile d'olive et la coriandre.

Les mixer jusqu'à l'obtention d'une purée.

Incorporer l'huile d'olive petit à petit tout en mixant, jusqu'à l'obtention d'une purée crémeuse.

Verser dans un bol et décorer avec de la coriandre et de l'huile d'olive.



by Jessica

Fougasse infusée au romarin

INGRÉDIENTS

- 250 g de farine
- 50 g d'huile d'olive
- 150 g d'eau
- Quelques feuilles de romarin
- 1 sachet de levure boulangère
- 1 cc de sel
- 1 cc de sucre (facultatif)
- Une pincée de gros sel

PRÉPARATION

Faire tiédir l'huile et le romarin dans une casserole. Laisser infuser pendant 30 min.

Au bout de 30 minutes ou plus, ajouter dans un récipient l'eau, la levure boulangère, la farine, l'huile infusée et le sel. Puis pétrir. Couvrir d'un torchon et faire pousser 1 heure.

À la fin de la pousse abaisser la pâte d' 1,5 cm. La mettre sur une feuille de cuisson puis entailler la à l'aide d'un couteau.

Étape facultative : Recouvrir d'un torchon et faire à nouveau pousser pendant 1 heure.

Préchauffer le four à 210°C. Badigeonner d'huile la pâte et parsemer de gros sel.

Enfourner 20 minutes à 210°C.

Plats



by @cuisto_mama

Taboulé de semoule d'orge

INGRÉDIENTS

Pour le taboulé :

- 150 g de semoule d'orge cuits
- 2 moyennes tomates
- 2 minis poivrons
- 25 g de raisins secs
- 50 g de tofu basilic
- 3 moyennes fraises
- 1 petit oignon violet
- 4 feuilles de menthe
- Persil

Pour la sauce :

- 1 yaourt de soja
- 1 cs de citron jaune
- 1 cc d'huile d'olive

PRÉPARATION

Le taboulé

Commencer par réhydrater les raisins secs. Puis, couper en petits dés les tomates, les poivrons, le tofu, les fraises et l'oignon.

Mélanger le tout et parsemer de persil et de menthe (préalablement ciselés).

La sauce

Mettre à égoutter le yaourt de soja entre 3 et 4 heures de temps avant la préparation.

Mélanger tous les ingrédients

Conseils :

Vous pouvez déguster votre taboulé tout de suite ou attendre de l'accompagner de sa sauce le lendemain. D'ailleurs il est fortement conseillé d'attendre le lendemain pour savourer la sauce. Ce temps est nécessaire pour permettre la liaison entre le yaourt, l'huile d'olive et le jus de citron.



by Jessica

Sandwich-club

INGRÉDIENTS

Pour le sandwich-club:

- 2 tranches de pain de mie complet / pers
- Houmous de pois chiche
- 1 Radis / pers
- 1/4 de concombre / pers
- 1/4 d'oignons rouges / pers
- Quelques olives
- Graines germées

Pour la sauce :

- 1/4 de citron
- 1 cm de gingembre
- 1 cc d'huile d'olive
- 1 cs d'eau
- 1 cc de miel
- 1/2 cc de purée de sésame

PRÉPARATION

La sauce

Râper le gingembre.

Dans un récipient, ajouter l'ensemble d'ingrédients et remuer.

Le sandwich-club

Couper le radis et le concombre en rondelle ainsi que les olives et l'oignon.

Étaler une cuillère à café d'houmous sur chaque tranche de pain. Ajouter sur une tranche de pain, une poignée de graines germées, les olives, le radis, l'oignon et le concombre.

Répartir une cuillère à café de sauce et poser l'autre tranche de pain. Puis couper en deux.

Desserts



by Karen

Banana bread aux noix et canneberges séchées

INGRÉDIENTS

- 3 bananes bien mûres
- 60 g de sucre de canne
- 320 g de farine
- 40 cl de lait végétal
- 1 sachet de levure
- Vanille liquide
- Une poignée de noix
- Une poignée de canneberges séchées
- Quelques graines de courge (facultatif)

PRÉPARATION

Préchauffer votre four à 180° en mode chaleur tournante. Dans un saladier, écraser les bananes en purée puis incorporer la farine et la levure préalablement tamisées en pluie tout en mélangeant avec une cuillère en bois.

Verser le sucre et le lait au fur et à mesure jusqu'à obtenir un mélange homogène. Ajouter la vanille liquide. Mélanger à nouveau.

Concasser grossièrement les noix et ajouter les à la pâte à gâteau avec les canneberges séchées. Mélanger.

Verser le mélange dans un moule à cake et parsemer de graines de courge puis, enfourner le gâteau pendant 40 minutes, selon votre four.

Pour vérifier la cuisson, planter un cure-dents au milieu : s'il ressort sec, votre gâteau est cuit.

Bon appétit !

by Christel



Gâteau choco-courgettes

INGRÉDIENTS

- 35 g de cacao en poudre non sucré
- 100 à 130 g de sucre roux selon votre convenance
- 110 g de farine
- 35 g de maïzena
- 1/2 sachet de levure chimique
- 250 g de courgette (soit 1 courgette moyenne)
- 150 ml de lait végétal de votre choix
- 2 cuillères à soupe d'huile de coco
- 2 cuillères à soupe de beurre de cacahuète
- Essences : vanille, amende amère

PRÉPARATION

Dans un petit bol mélanger les produits secs : d'abord la farine la levure et la maïzena puis le cacao et enfin le sucre.

Dans un plus grand récipient, râper finement les courgettes (épluchez si non bio) y ajouter le lait, l'huile de coco, le beurre de cacahuète et les essences. Bien mélanger.

Y ajouter le mélange de produits secs. Bien mélanger.

Verser dans un moule à gâteau.

Enfourner 30 min chaleur tournante 180°C.

Avec tous nos
plaisirs culinaires