



- de 15 min



Facile



Peu d'ustensiles



De 1€ à 3€/pers





Florent CHAGNOLAUD

Chef de la Cité du Goût et des Saveurs de la Charente-Maritime



Préparation 10 min – facile
Cuisson 15 min



Ingrédients

- × 2 endives (jaune ou rouge)
- × 50 g chèvre frais
- × 100 g lentilles corail
- × Sel - poivre

Étapes

1. Faites cuire les lentilles dans une casserole remplie d'eau bouillante pendant 15 minutes.
2. Quand les lentilles sont cuites, égouttez-les dans une passoire.
3. Battez le chèvre frais dans un bol avec du sel et du poivre, puis ajoutez les lentilles égouttées et mélangez bien pour bien amalgamer le tout.
4. Garnir les feuilles d'endive avec la préparation.



Florent CHAGNOLAUD

Chef de la Cité du Goût et des Saveurs de la Charente-Maritime

SOUPE D'ENDIVES



Préparation 15 min – facile
Cuisson 40 min



Ingrédients

- × 500 g d'endives
- × 2 tablettes de bouillon de volaille
- × 1 petit bouquet de persil (facultatif)
- × 300 g pommes de terre
- × 25 cl (1/4 L) lait demi-écrémé
- × 1 pincée de muscade (facultatif)
- × Sel – poivre
- × Si vous avez un reste de pain, faites des croûtons (10 min au four à 180°C ou à la poêle avec l'assaisonnement de votre choix)

Étapes

1. Lavez les endives et essuyez-les. Mettez-en une de côté. Supprimez le cône amer de la base et coupez les autres grossièrement. Posez-les dans un faitout, salez. Mouillez avec deux cuillerées d'eau. Couvrez et laissez cuire pendant 5 minutes.
2. Épluchez et lavez les pommes de terre, coupez-les en dés. Ajoutez-les aux endives et mélangez. Mouillez avec 75 cl d'eau bouillante. Ajoutez les cubes de bouillon de volaille et laissez cuire à feu doux pendant 30 minutes.
3. Passez la soupe d'endives au mixeur ou au moulin à légumes à grille fine. Reversez-la dans le faitout. Ajoutez le lait bouillant, poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes. Relevez d'une pincée de muscade et ajoutez sel et poivre si nécessaire.
4. Coupez l'endive mise de côté. Ajoutez-la à la soupe d'endives et versez dans une soupière. Parsemez de cerfeuil et servez bien chaud, avec des petits croûtons de pain.

Truc & astuce

Vous craignez que les endives soient trop amères ? Glissez un peu de sucre ou du miel dans le faitout, lorsque vous allez les cuire. Cela cassera l'amertume qui peut déplaire. Pour décorer votre soupe d'endives, faites revenir à la poêle quelques dés de lardons fumés que vous répartirez dans les bols, sur le dessus de la soupe. Servez également avec des petits croûtons de pain.



JUS DE CAROTTE ET D'ORANGE AU GINGEMBRE

Florent CHAGNOLAUD

Chef de la Cité du Goût et des
Saveurs de la Charente-Maritime



Préparation
Cuisson

Très facile
Aucune



Ingrédients

- × 4 carottes (500g)
- × 2 cm de gingembre frais (gros comme 1 pouce)
- × ½ citron jaune
- × 4 oranges à jus (800g)

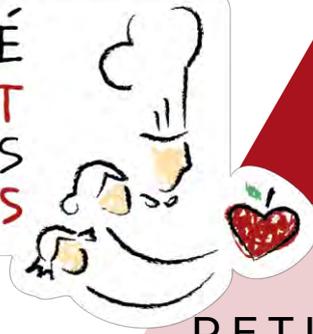
Étapes



1. Épluchez les carottes (si elles sont nouvelles, bien les laver avec un peu de vinaigre blanc sans les éplucher).
Éplucher le gingembre puis coupez-le en morceaux avec les carottes.
Pressez-le ½ citron afin d'en recueillir le jus.
Mixez ces légumes avec votre appareil à disposition (centrifugeuse, blender, robot ou mixer) et versez-y le jus de citron.
2. Coupez les oranges en 2 puis recueillez-en le jus.
3. Mélangez les jus.
4. Répartissez la préparation ainsi obtenue dans 4 verres. Servez aussitôt.

Truc & astuce

Remplacez le gingembre par une tige de citronnelle ou par un peu de lait de coco.



Florent CHAGNOLAUD

Chef de la Cité du Goût et des Saveurs de la Charente-Maritime

PETIT GRATIN DE MOUSSE DE CAROTTES AU MIEL ET AUX DATTES

45 min

Préparation
Cuisson

15 min - facile
40 min



Ingrédients

- × 4 carottes
- × 2 pommes de terre
- × 8 dattes
- × 2 œufs
- × 3 cuil à soupe de crème fraîche
- × 1 cuil à soupe de miel liquide
- × 20 g beurre
- × Sel - poivre

Étapes



1. Lavez et épluchez les carottes Couvrez d'eau froide et laissez cuire 20 minutes.
2. Préchauffez le four à 200°C (th. 6/4). Coupez les dattes en petit morceaux.
3. Placez les légumes dans un bol mixeur et réduisez-les en purée. Incorporez les œufs battus et le miel. Salez et poivrez. Mixez en mousse épaisse, puis versez la crème fraîche. La consistance doit être souple mais dense. Incorporez les morceaux de dattes.
4. Répartissez dans des ramequins beurrés et enfournez 15 à 20 minutes.
5. Ce gratin accompagne très bien de la volaille ou du poisson.

Truc & astuce

Ces petits gratins sont délicieux froids et très pratiques en pique-nique



Florent CHAGNOLAUD

Chef de la Cité du Goût et des Saveurs de la Charente-Maritime

SALADE DE COUSCOUS AUX POIS CHICHES



Préparation
Cuisson

15 min - facile
40 min



Ingrédients

Pour la graine de couscous

- × 600 g de semoule de couscous fine
- × 300 g de pois chiches cuits en conserve ou 250 g de pois chiches sec
- × 6 cuil. à soupe d'huile d'olive
- × 25 g beurre (facultatif)
- × Sel

Pour la garniture

- × 2 gousses d'ail
- × 10 cl jus de citron
- × 300 g pois chiches au naturel (en boîte)
- × 1 petit bouquet de coriandre fraîche
- × 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- × Sel - poivre

Étapes

1. Si les pois chiches sont secs, les faire tremper 8h minimum. Une fois trempés, les mettre dans 4 fois leur volume d'eau (sans sel) pendant 1h30 dans une eau frémissante. Rincez à l'eau froide. Si cuisson à la vapeur, cuisson de 45 min.

Préparez la semoule selon les indications mentionnées sur le paquet. Incorporez les pois chiches cuits (après les avoir égouttés) au couscous avant la deuxième cuisson à la vapeur. Laisser refroidir dans un grand plat.

2. Égouttez les pois chiches restants. Versez dans le mixeur. Salez, poivrez légèrement. Ajoutez les gousses d'ail, le jus de citron, l'huile d'olive, quelques feuilles de coriandre et mixez le tout jusqu'à l'obtention d'une purée.
3. Dressez le couscous dans un grand plat de service. Creusez au centre et disposez la purée de pois chiches. Saupoudrez de coriandre hachée. Servez froid ou tiède

Truc & astuce

L'eau issue de la cuisson des pois chiches (appelée aquafaba) peut remplacer le jaune d'œuf dans une mayonnaise. On peut aussi l'émulsionner pour monter une chantilly végétale ou remplacer des blancs en neige dans les desserts (mousse au chocolat). L'aquafaba ne donne pas d'arrière-goût et se conserve au frigo ou se congèle.

Vous pouvez aussi griller des pois chiches (précuits et égouttés) 30 min au four à 190° avec un peu d'huile d'olive et d'épices pour apporter du croustillant au plat.



Florent CHAGNOLAUD

Chef de la Cité du Goût et des Saveurs de la Charente-Maritime



20 min

Préparation
Cuisson

très facile
aucune



Ingrédients

- × 2 gousses d'ail
- × 6 feuilles de menthe (ou 2 tiges de coriandre)
- × 2 yaourts (nature ou brassés type bulgare)
- × 2 courgettes
- × 2 poivrons rouges
- × 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- × Sel-poivre

Étapes



1. Pelez les gousses d'ail. Hachez-les finement. Coupez les feuilles de menthe en fines lanières.
2. Versez les yaourts dans un saladier. Ajoutez l'ail, l'huile d'olive et la menthe. Salez, poivrez et mélangez.
3. Ôtez les extrémités des courgettes, coupez-les en 4 dans la longueur, puis en tranches aussi fines que possible. Coupez la tige des poivrons. Coupez-les en 4. Retirez les graines et les membranes blanches. Coupez la chair en dés.
4. Mettez les courgettes et les poivrons dans le saladier et mélangez avec la sauce.
5. Servir frais

Truc & astuce

Vous pouvez remplacer les poivrons de cette recette par des concombres à couper finement en rondelles comme les courgettes. Vous pouvez ajouter un peu de jus de citron.