

Gâteau au Fenouil

Ingrédients :

- 1 ou 2 fenouils (300 g après nettoyage)
- 3 œufs bio
- 180 g de sucre
- Le zeste râpé de 2 oranges non traitées
- 200 g de farine
- 100 g de beurre
- 100 g de poudre d'amande
- 1 sachet de levure chimique



Préparation :

Laver le fenouil et le couper en fines lamelles, à la mandoline.

Casser les œufs dans un saladier avec le sucre et le zeste râpé, bien mélanger. Incorporer la farine, le beurre ramolli, la poudre d'amande et la levure.

Amalgamer tous les ingrédients en ajoutant le fenouil. Déposer la préparation dans un moule à tarte de 22 cm de diamètre, préalablement beurré.

Enfourner dans le four préchauffé à 170 °C pendant 45 à 50 mn. Laisser tiédir et démouler.

<https://www.franceinter.fr/vie-quotidienne/gateau-au-fenouil>

FÊTE DE LA NATURE A L'ETANG-LA-VILLE

Le 14 mai 2022

Livret de Recettes

Tartinades et desserts à base de légumes



Pesto de fanes de légumes

Ingrédients :

50 g environ d'oléagineux au choix : noisettes, amandes, graines de tournesol, graines de courge, pignons de pin, noix de cajou...

50 g environ d'huile d'olive ou d'une autre huile

50 g environ de fanes de légumes, de plantes aromatiques (comme le basilic), ou de plantes sauvages que vous connaissez

1 gousse d'ail, sel, poivre

Facultatif : un peu de jus de citron, un peu de fromage à pâte dure.

Préparation :

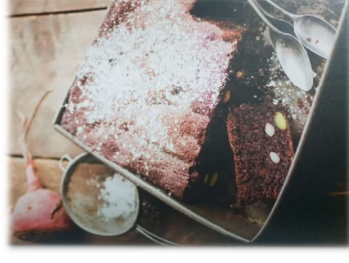
Bien laver et essorer les fanes, les hacher grossièrement. Placer tous les ingrédients dans le bol d'un blender. Mixer plus ou moins longtemps selon la consistance souhaitée.

Verser dans un bocal, servir sur du pain, avec des bâtonnets de légumes, ou encore sur des pâtes, des légumes vapeur... Se conserve deux ou trois jours au frais (recouvrir la surface d'huile), et peut être congelé. Les proportions sont à ajuster selon la consistance souhaitée et selon les goûts.



Brownie à la betterave

(D'après une recette Thermomix)



Ingrédients :

130 g de beurre, et un peu pour le moule

200 g de chocolat noir, détaillé en morceaux

250 g de betteraves cuites détaillées en morceaux

3 œufs, 150 g de sucre en poudre, 20 g sucre glace

1 pincée de sel, ½ sachet de levure

50 g de farine et un peu pour le moule

40 g de cacao en poudre non sucré

50 g d'amandes en poudre

150 g d'oléagineux : amandes émondées, noix, et pistaches non salées décortiquées...

Préparation :

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6). Beurrer et fariner un moule carré de 20 cm de côté, ou des petites moules individuelles.

Faire fondre le beurre et le chocolat au bain marie. Réduire la betterave en purée (blender) et l'ajouter au mélange.

Mélanger les éléments secs : la farine, le sel, la levure, le cacao, les amandes en poudre et réserver. Hacher les oléagineux.

Battre les œufs et le sucre. Ajouter le mélange œufs, chocolat, betterave puis le mélange d'éléments secs, et enfin les oléagineux. Transvaser dans le moule (ou les petits moules) et cuire 30 à 35 minutes à 180°C (adapter le temps de cuisson pour les petits moules).

A la sortie du four, laisser tiédir et saupoudrer de sucre glace.

Préparation :

Faire cuire la courge (dans de l'eau ou à la vapeur, environ 15 minutes), la réduire en purée, ajouter le beurre, le miel et la vanille.

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6)

Mélanger tous les ingrédients secs : farine, levure, sel, épices, raisins secs et noisettes

Incorporer la purée de courge aux ingrédients secs. Si nécessaire ajouter un peu d'eau à la pâte.

Sur une plaque de cuisson recouverte de papier cuisson, déposer des petits tas de pâte (une demi-cuiller à soupe par biscuit), en les espaçant de 3 cm environ.

Faire cuire 12 minutes à 180°C (ajuster au besoin le temps)

Mettre les biscuits à refroidir sur une grille.

Les biscuits peuvent se conserver au frais dans une boîte, pendant une semaine (attention ils sont assez humides et pourraient moisir dans une boîte étanche à température ambiante).

Tartinade aux fanes de radis et chèvre frais



<https://cuisine.journaledesfemmes.fr/recette/1017894-tartinade-aux-fane-de-radis-et-chevre-frais>

Ingrédients :

Les fanes d'une botte de radis (environ 50 g)

150 g de fromage de chèvre frais

Sel et poivre

Une petite cuiller d'huile de noix, ou une autre huile.

Préparation :

Laver et essorer les fanes de radis.

Les mixer avec le fromage de chèvre, le sel, le poivre, et ajouter ensuite l'huile.

Réserver au frais avant de servir.

Houmous de betterave

<https://chefsimon.com/gourmets/amandine-cooking/recettes/houmous-de-betterave-369a7b0e-9d93-41dfa25f-92124e937f79>

Ingrédients :

250 g de pois chiches cuits
1 betterave cuite coupée en morceaux
1 gousse d'ail
1 cuiller à soupe de tahin ou purée de sésame
Jus d'un demi-citron
Sel, poivre.



Préparation :

Dans le bol d'un blender mettre tous les ingrédients et mixer jusqu'à obtenir la consistance désirée. Ajuster la consistance en ajoutant de l'eau (ou de l'eau de cuisson des pois-chiches).
Ajuster le sel et le poivre, et servir avec un trait d'huile d'olive, du persil ciselé, ou des graines de sésame.

Biscuits moelleux à la courge et aux épices

https://www.marmiton.org/recettes/recette_biscuits-moelleux-a-la-courge-et-aux-epices_95737.aspx



Ingrédients : (pour 50 biscuits environ)

300 g de courge crue
250 g farine
200 g sucre
2 c. soupe miel
70 g beurre
50 g noisettes hachées
200 g raisins secs
Epices : cannelle ½ cc , muscade ¼ cc, gingembre ¼ cc
Sucre vanillé ou vanille
Poudre à lever (un demi sachet), sel