
BOOK DE RECETTES

Extrait



NATUR'ÉMOI

EMOTIONS ET BIEN-ÊTRE AU NATUREL

NATUR'ÉMOI
ANNE BERINGER
Anne.beringer@natur-emoi.com



RILLETTES DE SARDINES

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 2 boîtes de sardines à l'huile d'olive
- 100 g de fromage frais (type fromage blanc de brebis)
- 2 petites échalotes
- sel, poivre
- 5 brins (ou plus) de persil ou ciboulette

Préparation de la recette :

Ecraser à la fourchette les sardines dans un petit saladier, en gardant arrêtes et écailles.

Rajoutez le fromage, les échalotes émincées très fines et le persil ciselé très fin, un peu de poivre, un léger soupçon de sel. Mélangez bien le tout jusqu'à une texture assez homogène de tous les ingrédients.

Mettre un peu au frais, et c'est prêt pour une entrée.



CAVIAR D'AUBERGINES

simple et rapide :

Ingrédients / pour 2 personnes

2 aubergines

1 gousse d'ail

1/2 jus de citron

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

sel

pain de mie

Préchauffer le four, position gril et placer les aubergines sous le gril du four après les avoir percées en plusieurs endroits avec la pointe d'un couteau pour éviter qu'elles n'éclatent. Il faut compter 30 à 40 minutes dès que la peau est noire, les tourner jusqu'à ce que toutes les faces aient été exposées. Il faut pouvoir planter sans résistance une fourchette dans le légume sinon recommencer l'opération. Les sortir du four, les ouvrir en deux dans leur longueur et les laisser un peu refroidir.

Ramasser la chair des aubergines à la cuillère et la réduire en purée dans un mortier à aïoli, ou au mixer. Assaisonner avec l'ail pelé et écrasé, le jus de citron, le sel. En remuant, ajouter l'huile d'olive un peu comme pour monter une mayonnaise jusqu'à obtenir la consistance d'une purée souple.

Faire griller des toasts ou du pain de mie, le couper en quatre et mettre la purée mixée. Servir.



BOISSON AU PERSIL

Préparation : 5 min – Thermomix : 2 min

Ingrédients

500 g d'eau

8 – 10 brins de persil frais équeutés

1 citron pelé à vif et épépiné

70 g de sucre

100 g de glaçons

Préparation

- Placer un récipient sur le couvercle du bol et y peser l'eau. Réserver.
- Introduire le persil, le citron, le sucre, les glaçons dans le bol. Tenir le gobelet avec la main

Pour éviter les vibrations et mélanger 2 min / vitesse 10.

- En même temps (laisser quand même le temps au mélange précédent de bien se mixer), Verser l'eau doucement sur le couvercle. Servir immédiatement.
(Thermomix ou Blender)



DHAL DE LENTILLES CORAIL

INGRÉDIENTS

- 400 g de lentilles corail
- 400 g de tomates concassées
- 1 pincée de piment
- 3 gousses d'ail
- 1 oignon
- 1 cuillère à café de cumin
- 1 cuillère à café de curry
- 1 cuillère à café de curcuma
- 1 petit morceau de gingembre
- 1 filet d'huile d'olive
- sel, poivre



PREPARATION AVEC THERMOMIX OU AUTRE ROBOT

- Épluchez les gousses d'ail et pelez le morceau de gingembre, déposez-les dans le bol du robot. Mixez 5 s / vitesse 8.
- Pelez l'oignon et coupez-le en 4. Déposez-le dans le bol et mixez 10 s / vitesse 8.
- Ajoutez un filet d'huile d'olive et faites cuire 5 mn / 100°C / vitesse 1. Ajoutez les lentilles corail, les tomates concassées et les épices. Versez 700 g d'eau et programmez 20 mn / 100°C / sens inverse / mijotage.
- Après la cuisson, salez et poivrez, mélangez 5 s / vitesse 4.

Je le sert avec du riz petit poussin qui est un riz complet au petit goût de noisette



FILETS DE MAQUEREAU, RATATOUILLE, MELANGE DE CEREALES (Soja, Avoine et Orge)

Repas très vite réalisé que l'on peut servir chaud ou froid en salade



Pour la ratatouille

- Ail
- Oignon
- Courgette
- Aubergine
- Poivron
- Tomate
- Huile d'olive
- Poivre et poudre de curcuma

Faire cuire filet de maquereau avec un filet d'huile d'olive à la vapeur douce

Cuire le mélange de céréales dans eau bouillante

Dresser et servir avec un peu de ciboulette (version chaude)

Avec les restes, émiettez le filet de maquereau et mélanger avec la ratatouille et les céréales. Assaisonnez avec de l'huile de cameline ou de noix



PATES COMPLETES MAISON AUX PETITS LEGUMES ET HADDOCK



1 ou 2 filets de haddock à dessaler quelques heures avant et à cuir à la vapeur 100 degrés 15 minutes

Courgettes et Carottes à cuir à la vapeur également

Pâtes complètes maison (avec appareil Pastamaker)

- 300g de farine de petit épeautre complète
- 200g de semoule de blé dur complète
- 190 mL de liquide dont (1 œuf, 3 cas d'huile d'olive et compléter avec de l'eau)



PIZZA VEGETARIENNE MAISON

(Pâte à pizza au levain)



Pour cette recette, il faut faire son propre levain (compter 10 jours pour avoir un levain mûre, que l'on pourra ensuite utiliser pour faire son pain, et toutes les autres pâtes levées)

Commencer avec 10g de farine complète (seigle) et 10 gr d'eau à température ambiante. Le levain pèse 20. Mélanger et mettre dans un pot en verre en reposant juste le couvercle dessus (sans tourner). Le lendemain faire le premier rafraîchi en doublant le poids du levain (de 20 g on va passer à 40g). Il faut donc rajouter 20g de matière soit (10g de farine complète et 10g d'eau). Laisser reposer 24 à 48h puis doubler la quantité de levain (de 40g à 80g donc) en ajoutant cette fois ci 20g de farine complète et 20g d'eau. Le levain va commencer à faire des bulles et à doubler de volume pendant le temps de repos. Continuer ainsi ! Lorsque le levain est mûre on peut le conserver au frigo et le rafraîchir tous les 3 jours.

Attention ne jamais jeter le surplus de levain dans l'évier ; cela risque de boucher)

Pâte à pizza complète au levain :

- 500 g de farine (je fais 250g de complète et 250g de T65)
- 180 g de levain
- 10 g de sel
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 200 à 250 ml d'eau à température ambiante

Garniture au choix (ici courgettes, tomates, asperges)



PÂTES COMPLÈTES FAÇON NUTRITION CRETOISE



Pâtes complètes maison (avec appareil Pastamaker)

- 300g de farine de pois chiche complète ou autre
- 200g de semoule de blé dur complète
- 190 mL de liquide dont (1 œuf, 3 cas d'huile d'olive et compléter avec de l'eau)

Avec des carottes, courgettes (ici j'avais aussi mis des choux raves)

Cubes de fêta

Filet d'huile d'olive

Basilic ciselé ou ciboulette



Aiguillettes de poulet curcuma accompagnées de haricots et copeaux de carottes cuits à la vapeur ainsi que des spaghettis farine intégrale





Crudité huile de colza Quinoa et haricots verts cuits à la vapeur





GATEAU AU GERANIUM ROSAT OU A LA LAVANDE

100g de beurre

100g de sucre

50g de farine

30g d'amandes ou de noisettes moulues

3 blancs d'œufs

5 gtttes d'huile essentielle de Géranium rosat (Valnet) ou 3 gtttes de lavande fine

Faire fondre le beurre. Mélanger farine, sucre et poudre d'amandes (ou de noisettes).

Fouetter les blancs d'œuf en neige molle. Y incorporer le mélange à base de farine, l'huile essentielle et le beurre fondu.

Préchauffer le four à 150° (Th 5).

Verser la pâte dans un moule à cake beurrée ; glisser au four, laisser cuire pendant 10 à 12 minutes. Vérifier la cuisson en enfonçant la lame d'un couteau, elle doit ressortir propre.