



Guide des recettes du club transfo



Nutrition
Recette
Dégustation
Création
Transformation



- Session N°1: le 10 janvier 2017
- Merci d'avoir apporté votre touche au livre en rédaction !



Fondant au chocolat light aux haricots rouges Sans gluten allégé en matières grasses

Ingrédients pour 9 fondants de 75g

- 3 œufs
- 100 gr de chocolat à dessert
- 100 gr de miel
- 20 gr de beurre de cacahuète
- 70 gr de haricot rouges crus (160gr de haricots rouges cuits)

Conseil de dégustation:

- Servis chauds, ils seront encore plus fondants et vous pourrez apprécier au mieux leur texture coulante.
- Ils se conservent très bien au frigo, cependant il est préférable de ne pas les réchauffer plus de 1 min au micro-ondes car ils perdraient leur fondant, ils se dégustent aussi très bien froids.

Recette:

- Préalablement, faites tremper les haricots rouges 8 à 12 h avant de les faire cuire 1h30 à ébullition à l'étouffée. Jusqu'à se qu'ils soient ramollis.
- Après les avoir égouttés
- Préchauffez le four à 180°C
- Blanchir les œufs avec le miel
- Faire fondre le beurre de cacahuète et le chocolat à dessert au micro ondes avec un peu d'eau pendant 1 min ou au bain marie à feu doux
- Mixer le tout avec la purée de haricots jusqu'à obtention d'une pâte lisse et brillante sans morceaux
- Dresser dans des caissettes au 2/3 et cuire 10 à 15 min à 180°C jusqu'à apparition d'une croûte

Astuce du chef: la purée de haricots rouges remplace la farine et le beurre, et garantit une bonne sensation de satiété



Fondant au chocolat classique

Ingrédients pour 9 fondants de 75g

- 3 œufs
- 100gr de chocolat à dessert
- 100 gr de sucre
- 80 gr de beurre
- 40gr de farine

Conseil de dégustation:

- Servis chauds, ils seront encore plus fondants et vous pourrez apprécier au mieux leur texture coulante.
- Ils se conservent très bien au frigo cependant, il est préférable de ne pas les réchauffer plus de 1 min au micro-ondes car ils perdraient leur fondant, ils se dégustent aussi très bien froids.



Crackers aux lentilles
**ALLERGENE
GLUTEN**

Ingrédients pour 20 crackers:

- Farine de lentilles 26g
- Farine de blé 40g
- Eau 20ml
- Huile de tournesol 13ml
- Sel 1g

Conseil de dégustation:

- - servis chauds, ils seront plus croustillants
- Conservés au sec, ils conservent leur craquant longtemps
- Faire attention à cuire jusqu'à coloration pour garantir le croquant

Recette:

- Préchauffer le four à 170°C
- Mélanger les farines
- Ajouter l'eau l'huile et le sel jusqu'à obtention d'une pâte lisse et non collante
- Étaler la pâte sur un plan de travail fariné d'une épaisseur de 2mm
- détailler en losanges de 3 cm de côté
- cuire 5 à 6 min à 170°C jusqu'à coloration brune crackers

*Astuce du chef: n' hésiter pas à tester différents assaisonnements !
(thym, cumin, herbes de Provence, fromage ,paprika...) laissez libre cours à votre imagination !*



Sablé à la farine de pois et farine de blé
ALLERGENE GLUTEN

Ingrédients pour 10 sablés

- Farine de pois 32
- Farine de blé 21
- Sucre 16g
- Eau 21ml
- Beurre 11g
- Vanille 3g
- Cannelle 0,

Conseil de dégustation:

- Servis chauds, ils seront encore plus croustillants

Recette:

- Préchauffer le four à 170°C
- Mélanger les farines
- Ajouter l'eau l'huile et le sel jusqu'à obtention d'une pâte lisse et non collante
- Étaler la pâte sur un plan de travail farines d'une épaisseur de 2mm
- détailler en losanges de 3 cm de côté
- cuire 5 à 6 min à 170°C jusqu'à coloration brune crackers

Astuce du chef: Faites les sablés les plus fins possibles !

**Recette coût de cœur ! Crackers
façons Nachos.**

Ingrédients :

- 100 crackers
- 1 boîte de haricots rouges
- 100gr de cheddar râpé
- 100gr d'emmental râpés
- 200gr de bœuf cuit
- 1 poivron jaune
- 1 oignon rouge
- Tomate
- Piment vert
- Coriandre fraîche
- Dresser dans un plat passant au four les crackers
- Déposer ensuite la viande hachée le fromage les haricots rouge
- Cuire à 180° pendant 10 min
- Emincer la tomate, le piment la coriandre et le poivron, ainsi que les oignons puis disposez les sur le plat.