



**VOS NATUROPATHES PRÉFÉRÉES
SONT HEUREUSES
DE VOUS OFFRIR :**

**LES 10
RECETTES
AIR'ELLES
POUR
VOS FÊTES**



SAPIN FEUILLETÉ

Par Christine



Ingrédients :

- 2 pâtes feuilletées
- 1 bocal de pesto rouge/ vert/
tapenade/ crème d'artichaut ...
- 1 oeuf

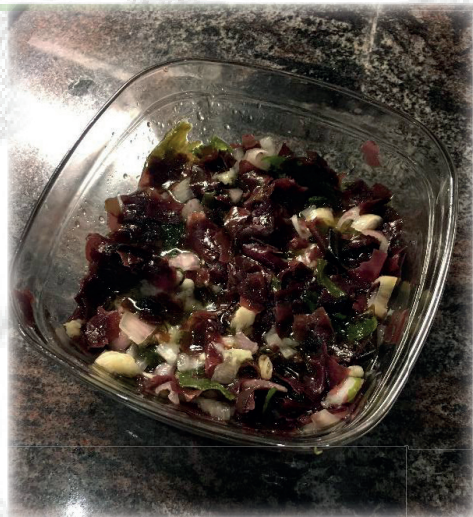
Préparation :

- Préchauffez votre four à 210°C.
- Étalez une pâte feuilletée sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et badigeonnez la pâte de la préparation choisie.
- Recouvrez avec la seconde pâte feuilletée.
- A l'aide d'un couteau, découpez le cercle de pâte en forme de sapin :
- Commencez par former le pied du sapin puis former un triangle.
- Réalisez des entailles sur chaque côté du triangle pour former les branches du sapin.
- Torsadez chaque branche l'une après l'autre pour former les branches du sapin.
- Badigeonnez le sapin de l'œuf battu à l'aide d'un pinceau.
- Faites cuire le sapin 25 minutes.
- Avec les chutes de pâte, vous pouvez réaliser des étoiles à l'aide d'un emporte-pièce.
- Avant cuisson, badigeonnez-les légèrement d'œuf battu et saupoudrez-les de graines de chia.
- Faites-les cuire une dizaine de minutes.

Bon appétit !

TARTARE D'ALGUES

Par Chrystelle



Ingrédients :

- 30 g d'algues déshydratées
- ½ citron pressé*
- 2 gousses d'ail *
- 2 échalotes*
- Huile d'olive extra vierge*

Préparation :

- Réhydrater les algues en les plongeant ¼ h dans de l'eau tiède.
- Puis les couper finement.
- Peler ail et échalotes et les hacher finement.
- Mélanger algues, ail, échalotes, citron et recouvrir d'huile d'olive.
- Saler à convenance avec du tamari ou du sel gris et laisser 24h au frigo.
- A déguster sur des tranches de pain grillé.

*de préférence d'origine biologique

Bon appétit !

VELOUTÉ de châtaigne à la truffe œuf mollet et croûtons

Par Karine



Préparation du velouté :

- Peler et émincer les oignons. Rincer et peler la pomme de terre, la couper en morceaux.
- Faire revenir les oignons dans le beurre avec les lardons, le tout dans une casserole.
- Bien mélanger puis ajouter les morceaux de pommes de terre ainsi que les châtaignes. Mouiller avec le bouillon, laisser cuire à feu doux pendant 20 minutes.
- Mixer avec la crème pour obtenir un velouté. Si besoin ajouter un peu de bouillon et mixer à nouveau.

Préparation des croûtons et des oeufs :

- Couper les rondelles de baguette en dés.
- Faire chauffer une poêle à feu vif. Y faire chauffer l'huile, ajouter les morceaux de pain et mélanger le tout pendant 3 minutes pour que les croûtons soient dorés sur toutes les faces.
- Ajouter la fleur de sel et réserver.
- En parallèle, faire cuire les oeufs 5mn 30 avec un filet de vinaigre blanc.

Dressage :

- Préchauffer les assiettes
 - Dresser le crémeux à la châtaigne au fond des assiettes, puis déposer l'œuf coupé en deux.
- Ajouter les lamelles de champignons, les croûtons et saupoudrer de ciboulette ciselée.
- Un tour de moulin à poivre, une pincée de fleur de sel et servez les assiettes.

Ingrédients

(pour 4 personnes) :

- 150 g de châtaignes cuites
- 150 g de bouillon de légumes
- 60 cl de bouillon de volaille (option)
- 3 cuillères à soupe de crème fraîche
- 3 beaux oignons jaunes
- 1 pomme de terre
- 75 g de lardons fumés
- 10 g de beurre
- Quelques lamelles de truffe (ou girolle ou autres champignons)
- 4 rondelles épaisses de baguette au levain/ou pain de campagne
- 2 cuillères à soupe d'huile de truffe
- Fleur de sel
- 4 gros oeufs bio

Bon appétit !

FUSILLI aux palourdes pour 4 personnes

Par Nathalie



Préparation :

- Faire transpirer les oignons dans l'huile d'olive 2 à 3 minutes. Lorsqu'ils sont translucides, incorporer vos palourdes en mélangeant bien et couvrir 2 minutes.
- Puis, ajouter l'ail, les branches de fenouil et le céleri très finement tranchés et mouiller avec 1 verre de vin blanc sec. Poivrer selon votre goût.
- Remuer et laisser encore cuire 5 min à couvert.
- Retirer du feu et garder le jus de cuisson.
- Décortiquer les palourdes en gardant une douzaine de palourdes dans leur coquilles pour décorer les assiettes.
- Réserver.
- En parallèle, faire cuire les pâtes dans l'eau bouillante salée (voir le temps sur le paquet)
- Récupérer le jus de cuisson des palourdes et mixer puis le mélanger avec la crème de coco, garder la sauce au chaud.
- Une fois les pâtes cuites et égouttées, ajouter la sauce puis les palourdes décortiquées dans les fusilli.
- Bien mélanger et servir aussitôt en ayant disposé les palourdes chaudes dans leurs coquilles sur chaque assiette -
- Parsemer de persil frais. C'est prêt !

Ingrédients :

- 40cl de crème de coco
- 2 à 3 litres de Palourdes
- 500g de pâtes fusilli
- 1 verre de vin blanc sec
- 1 branche de céleri
- 1 branche de fenouil
- 3 branches de persil frais
- 2 beaux oignons
- 4 gousses d'ail
- 1 pincée de poivre

Bon appétit !

SABLÉS DE NOËL

sans gluten et sans lactose

Par Sylvie



Ingrédients :

- 150 g de farine de riz demi-complet
- 50 g de farine de sarrasin
- 30 g de farine de châtaignes
- 20 g de fécule de pomme de terre
- 80 g de sucre blond
- 1 c à s de cacao en poudre non sucré
- 100 ml d'huile de tournesol
- 1 à 2 œufs suivant la grosseur
- 1/2 c à c de bicarbonate alimentaire
- 1 c à c de jus de citron
- 1 c à c d'épices à pain d'épices et/ou de cannelle

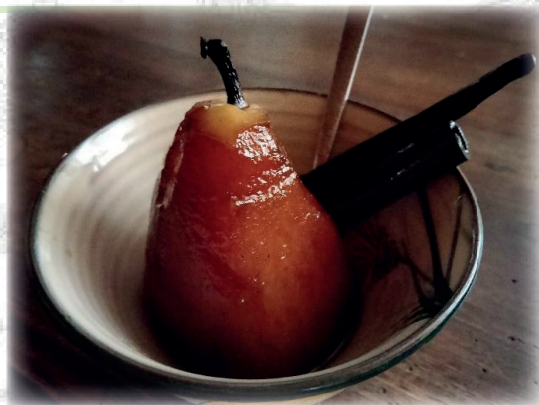
Préparation :

- Mélanger dans un robot les farines, le sucre, le cacao, le bicarbonate, les épices.
- Rajouter l'huile et le jus de citron en mélangeant.
- Puis rajouter 1 ou 2 œufs. La pâte doit former une boule en se mélangeant.
- Laisser reposer au réfrigérateur 30 minutes.
- Abaisser la pâte qui est légèrement friable entre 2 papiers de cuisson d'une épaisseur d'environ 1 cm.
- A l'aide d'emporte-pièces, découper les sablés.
- Les déposer sur une plaque antiadhésive. (Option : les dorer avec un jaune d'œuf)
- Faire cuire environ 15 minutes à 180°C.
- Laisser refroidir et conserver dans une boîte hermétique.
- Option : possibilité de faire un glaçage pour décorer.

Bon appétit !

POIRES POCHÉES au safran

Par Hélène



Ingrédients :

- 4 poires
- 10 gousses de cardamome
- 320g de sucre de canne complet
- ½ gousse de vanille
- 15 filaments de safran
- 1 petit bâton de cannelle
- 200ml de crème d'amande (ou «Amande Cuisine»)

Préparation :

- Pelez les poires en laissant les pédoncules intacts.
- Ecrasez les gousses de cardamome, préparez la gousse de vanille.
- Placez tous les ingrédients dans une casserole d'eau (le volume de l'eau doit permettre l'immersion complète des poires).
- Portez à ébullition et faites pocher les poires **pendant au moins 2h** (ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres).
- Retirez du feu, laissez refroidir, puis placez au réfrigérateur pendant une nuit.
- **Avant le repas**, sortez les poires pour qu'elles reviennent à **température ambiante**.
- Faites bouillir le sirop pour qu'il épaississe.
- Pour finir, versez un peu de sirop sur les poires.
- Ajoutez un soupçon de crème d'amande.

Bon appétit !

MARBRÉ butternut

Par Agathe



Ingrédients :

- 1 butternut entière
- 3 oeufs
- 120 g de farine de votre choix : blé complet, pois chiche...
- 50 g de poudre d'amande
- 2/3 d'un sachet de levure
- 75 g de rapadura (ou sucre non raffiné bio)
- 120 g de chocolat noir
- 40 g de beurre demi-sel ou végétal, pas de margarine
- 1 càs d'extrait de vanille (optionnel)

Préparation :

- Couper la butternut, enlever les graines et l'éplucher. La faire cuire au moins 20 mn à la vapeur, elle doit être fondante pour la préparation. En faire une purée.
- Préchauffer le four à 180 degrés.
- Mélanger dans un premier récipient le sucre, les œufs puis la moitié du beurre ramolli (20 g).
- Ajouter la purée de butternut et bien mélanger.
- Dans un second récipient, faire fondre le chocolat au bain-marie avec l'autre moitié du beurre.
- Ajouter au premier récipient : farine, poudre d'amande, levure. Bien mélanger.
- Une fois le chocolat bien fondu, le laisser tiédir. Diviser la pâte principale en deux, en verser la moitié dans le récipient contenant le chocolat. Bien mélanger.
- Ajouter l'extrait de vanille dans l'autre récipient contenant la pâte «nature».
- Dans un moule à gâteau/brownie, alterner plusieurs fois une couche de pâte vanillée et une couche de pâte au chocolat.
- Enfourner pendant 40 à 45 mn, selon le four.

Bon appétit !

PAVÉS DE DATTES A LA CAROUBE

Par Lauriane



Ingrédients :

- 140g de pâte de dattes
- 60g d'huile de coco
- 170g de poudre d'amande, noisette, cacahuète, noix au choix ou en mélange
- 50g de poudre de caroube

Cette recette est particulièrement adaptée aux enfants en bas âge, la caroube servant de substitution au cacao. Elle a un goût proche sans les inconvénients du cacao.

Le cacao a l'inconvénient de contenir de la théobromine et de la caféine qui sont susceptibles de provoquer un état d'énerverment et d'excitation chez l'enfant. La dégradation des produits du cacao demande également un effort pour leur petit foie. On peut donc donner du cacao aux petits, mais à dose très modérée.

La caroube a l'avantage de ne pas contenir de substances excitantes et d'être riche en glutamine, protectrice de la barrière intestinale et du microbiote.

Préparation :

- Mixer plus ou moins finement les 170g d'oléagineux selon votre goût (et l'âge et le nombre de quenottes de votre loulou)
- Faire fondre l'huile de coco au bain-marie
- Dans un saladier, mélanger oléagineux et poudre de caroube
- Ajouter l'huile de coco et la pâte de dattes coupée préalablement en morceaux
- Bien malaxer avec les mains. Cela ne paraît pas évident au début mais en pétrissant bien on finit par obtenir une pâte homogène un peu cassante.
- Mettre du papier sulfurisé au fond du moule et appliquer la pâte au fond en tassant au maximum et jusqu'à obtenir une surface à peu près lisse et une épaisseur régulière.
- Réserver au réfrigérateur 8 heures avant de couper en carrés et déguster !

Bon appétit !

CONFITURE

Pommes Bananes, au Rhum et à la Vanille Bourbon

Par Anne



Ingrédients :

- 8 bananes
- 10 pommes Royal Gala
- 10 cl de rhum blanc
- 2 gousses de vanille Bourbon, fendues dans la longueur et grattées
- 40 cL d'eau
- 1 kg 300 de sucre, dont 300 g de Muscovado pour une saveur un peu plus riche

Préparation :

- Peler et épépiner les pommes. Couper les fruits en très petits morceaux.
- Les laisser macérer avec le sucre et la vanille, ainsi qu'un filet de jus de citron pour éviter le noircissement, toute une nuit au frigo, le tout bien filmé.
- Mettre tous les ingrédients dans un confiturier (ou un faitout).
- Laisser cuire à feu doux en remuant avec une cuillère en bois très régulièrement pendant 1h-1h30.
- Pendant la cuisson, ébouillanter les pots et couvercles et les mettre à sécher à l'envers sur un torchon bien propre.
- Passer la confiture légèrement au mixeur (ou au moulin à légumes manuel en laissant quelques morceaux).
- Répartir dans les pots à confiture. Fermer hermétiquement les pots et les retourner aussitôt sur un torchon bien propre.
- Les laisser jusqu'à complet refroidissement puis les conserver dans un endroit frais et sec.

Avec ces quantités, on obtient environ 9 pots de confiture de format classique.

Bon appétit !

JUS DE POMME

Façon Hildegarde*

Par Caroline



Ingrédients :

- 1 litre de jus de pomme bio en bouteille en verre
- 2 cuillères à café de cannelle en bâton râpée (ou 3 càc de cannelle en poudre)
- 1 cuillère à café bombée de galanga frais râpé (ou 3 càc de galanga en poudre)
- 4 clous de girofle

Préparation :

- Rapez le baton de cannelle, puis le galanga frais (vous en trouverez en magasin asiatique)
- mettez le tout plus les clous de girofle dans la bouteille de jus de pomme.
- brassez quelques secondes, revissez fort le bouchon puis laissez macérer 2 semaines au frigo.
- Brassez de temps en temps.

A déguster à température ambiante

Bon appétit !

* Au 11e siècle, Hildegarde Von Bingen, «mère de la naturopathie», parlait du clou de girofle, de la cannelle et du galanga comme «les épices de la joie». La pomme et le pommier étaient à la base de beaucoup de ses préparations. Elle inventa d'ailleurs la «pommade».