

cuisinouvrite.com
vous offre



6 recettes
gourmandes et saines

Testées et approuvées par *Kim*

Sommaire



- *Sommaire*
- *Velouté de carottes et lentilles corail*
- *Pain hamburger*
- *Cakourgettes salé*
- *Cookies santé aux flocons d'avoine*
- *Smoothie Frai'boises*
- *Dessert glacé cru*
- *Les alternatives*
- *Remerciements*

Bon appétit !

Kim

Toutes les recettes de ce ebook sont la propriété de cuisinouwerte, il vous est cependant autorisé de les partager à volonté en n'oubliant pas de mentionner cuisinouwerte.com by kim ! A bientôt !

cuisinouwerte.com



Velouté de carottes et lentilles corail

Healthy - Végan

Temps de préparation : 15 mn

Temps de cuisson : 30 mn

Temps de repos :

Pour 6 personnes

Matériel :

- ☐ faitout
- ☐ mixeur

Ingrédients :

- ☐ 330g de lentilles corail
- ☐ 450g de carottes
- ☐ 2 oignons
- ☐ 50g d'huile d'olive
- ☐ 850ml d'eau
- ☐ 4 à 5 tomates
- ☐ sel
- ☐ poivre
- ☐ 1,5 c. à c. curcuma



Étapes de préparation

- 1. Laver, éplucher et couper en rondelles les carottes.*
- 2. Peler les oignons et les couper en 4.*
- 3. Faire revenir à feu doux les oignons avec l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.*
- 4. Ajouter les carottes avec 250ml d'eau puis laisser mijoter pendant 10min*
- 5. Verser ensuite les lentilles corail et les tomates pelées, coupées et vidées en 4 avec les 600ml d'eau restants en ajoutant toutes les épices.*
- 6. Laisser cuire encore 20min.*
- 7. En fin de cuisson retirer le faitout du feu et mixer jusqu'à obtenir une texture lisse.*

Conseils : Attendez quelques minutes (environ 10min) après avoir éteint le feu pour mixer votre velouté.

Astuces : vous pouvez remplacer l'eau par 2 boîtes de lait de coco !



Pain à hamburger

Healthy - Végan

Temps de préparation : 5min

Temps de cuisson : 25min

Temps de repos : 1h30

Pour 10 à 12 personnes

Matériel :

- ☐ machine à pain
- ☐ plaque de cuisson

Ingrédients :

- ☐ 15g levure boulangère fraîche
- ☐ une pincée de bicarbonate alimentaire
- ☐ 40g huile d'olive
- ☐ 500g farine semi complète
- ☐ 1 c. à c. sel
- ☐ 350g de lait végétal
- ☐ 1/2 c. à s. d'eau
- ☐ 1 c. à s. de crème végétale
- ☐ Différentes graines



Etapes de préparation

1. Verser le lait, la levure et le bicarbonate dans le pétrin, laisser reposer 3min
2. Ajouter ensuite la farine, le sel et l'huile
3. Pétrir 5min jusqu'à obtention d'une boule de pâte.
4. La pâte doit être souple
5. Couvrir avec un torchon propre et laisser reposer 1h
6. La reprendre et la dégazer (écraser la pâte avec les doigts pour la dégonfler)
7. Former un boudin et découper 10 à 12 pâtons
8. Former des boules à la main et déposer sur la plaque de cuisson en laissant de l'espace entre chaque boule.
9. Mélanger l'eau et la crème puis badigeonner les pains à hamburger et ajouter les graines sur le dessus
10. Laisser à nouveau pousser pendant 30min en les couvrant
11. Préchauffer le four et les cuire à 180c pendant 25min.

Conseils : Le lait doit être légèrement tiède et la crème ne doit pas sortir du frigo.

Astuces : Vous pouvez utiliser n'importe quelles graines (pavot, sésame, tournesol, graines de courge etc). Idem pour le lait végétal (soja, avoine, riz, amande etc.)



Cakourgettes salé

Sans gluten

Temps de préparation : 20 à 25min

Temps de cuisson : 35 à 45min

Temps de repos :

Pour 10 à 12 parts



Matériel :

- ☐ moule à cake
- ☐ poêle
- ☐ papier cuisson

Ingrédients :

- ☐ 3 courgettes
- ☐ 250ml de crème végétale
- ☐ 4 œufs
- ☐ 30ml d'huile d'olive
- ☐ 2 c. à s. de ciboulette
- ☐ 1/2 c. à c. de cumin
- ☐ 50g de farine de pois chiches



Etapes de préparation

1. Laver les courgettes et les couper en 2 sur la longueur.
2. Couper ensuite des fines tranches à peu près de la même épaisseur.
3. Dans une poêle bien chaude faire revenir les courgettes avec l'huile d'olive à feu doux pendant 15min.
4. Couvrir le moule à cake avec le papier cuisson et placer au fond les courgettes.
5. Dans un bol battre les œufs et la crème.
6. Ajouter la farine de pois chiches, le cumin et la ciboulette.
7. Enfourner dans un four préchauffé à 200c pendant 35 à 45min.



Conseils : Vérifier la cuisson au bout de 30min en piquant le cake avec un cure dents puis prolonger la cuisson si nécessaire !

Astuces : vous pouvez remplacer la farine de pois chiches par la fécule de maïs ou farine de riz. La crème végétale peut être au soja / riz / amande ou coco .

Cookies santé aux flocons d'avoine

Healthy - avec ou sans gluten - Végan



Temps de préparation : 20min

Temps de cuisson : 15min

Temps de repos :

Pour 15 cookies

Matériel :

- ☐ saladier
- ☐ mixeur
- ☐ plaque et papier cuisson

Ingrédients :

- ☐ 50g amandes
- ☐ 50g noisettes
- ☐ 50g de millet
- ☐ 1 c. à s. de graines de sésame
- ☐ 1/2 c. à c. bicarbonate ou poudre levante (levure chimique)
- ☐ 1 c. à s. de sirop d'agave (facultatif)
- ☐ 100g flocons d'avoine (avec ou sans gluten)
- ☐ 120g pépites de chocolat noir
- ☐ 2 bananes



Étapes de préparation

1. Commencer par cuire le millet à feu doux pendant 10min à couvert dans 120ml d'eau
2. Après cuisson laisser reposer 3min
3. Egouttez le ensuite et réservez le .
4. Mixez les amandes et les noisettes en poudre
5. Dans un saladier, écraser les bananes bien mûres.
6. Ajouter ensuite le millet, les flocons d'avoine et tous les autres ingrédients en gardant les pépites de choco en dernier.
7. Mélanger ensuite le tout à la cuillère.
8. Cuire dans un four préchauffé à 180c pendant 15min
9. Laisser refroidir ou les déguster tiède.

Conseils : Préférer le bicarbonate à la poudre levante. Conserver dans une boîte pendant 3jours.

Astuces : Vous pouvez remplacer le millet par le quinoa et le sirop d'agave par le Miel.

Si vous n'avez pas de pépites de choco, découpez au couteau le chocolat noir pour obtenir des petits morceaux . Les cookies se conservent au frais plus longtemps.





Smoothie Frai'boises Coco

Healthy - Sans lactose

Temps de préparation : 5min

Temps de cuisson :

Temps de repos :

Pour 2 personnes

Matériel :

☐ blender

Ingrédients :

☐ 80g Framboises

☐ 150g Fraises

☐ 10 Dattes

☐ 1 boîte de lait de coco(400ml)



Etapes de préparation

- 1. Laver les fruits et les réserver.*
- 2. Laver et dénoyauter les datte.*
- 3. Placer le tout dans un blender.*
- 4. Ajouter la boîte de lait de coco.*
- 5. Mixer le tout afin d'obtenir une texture lisse.*
- 6. Déguster.*

Conseils : le lait de coco doit être bien froid et pour les dattes préférez les sukaris.

Astuces : si vous avez peur d'endommager votre blender , trempez vos dattes dans l'eau pendant 2h.





Dessert glacé cru

Healthy - Végan - Sans gluten

Temps de préparation : 30min

Temps de cuisson : 0

Temps de repos : 3h

Pour 8 à 10 personnes

Matériel :

- ☐ blender
- ☐ moule de 18 à 20cm
- ☐ papier cuisson

Ingrédients :

- ☐ 100g Cacahuètes
- ☐ 120g Amandes
- ☐ 300g Dattes
- ☐ 300g bananes bien mûres congelées
- ☐ 300g de Noix de Cajou
- ☐ 1c. à c. extrait de vanille
- ☐ 1 c. à s. de miel ou agave ou érable
- ☐ 20 dattes
- ☐ 150ml de lait végétal



Étapes de préparation

1. Mixer les dattes, les cacahuètes et les amandes jusqu'à obtenir une pâte homogène
2. Placer le papier cuisson au fond du moule
3. Y verser la pâte en appuyant bien dessus pour bien la répartir
4. La réserver au frais
5. Ensuite mixer les bananes congelées, les noix de cajou et l'extrait de vanille jusqu'à obtention d'une crème lisse.
6. Repartissez la sur la pâte aux dattes et amandes
7. Réserver au frais
8. Préparer ensuite le caramel de dattes : mixer les 20 dattes avec le lait végétal et un peu d'extrait de vanille.
9. Superposez ensuite le mélange sur les autres couches
10. Vous devriez obtenir 3 couches
11. Congeler au moins 3h et servir aussitôt.

Conseils : Congeler obligatoirement les bananes 24h avant !! Les choisir bien mûres pour qu'elles soient bien sucrées ! Ou les laisser mûrir tout simplement chez vous avant de les congeler. Choisir de préférence des Dattes Medjool.

Astuces : Le dessert doit être glacé pour la dégustation.



Les alternatives



Allergies, intolérances ou tout simplement par choix, nous pouvons cuisiner autrement. Certains aliments peuvent être facilement remplacés.

Voici quelques exemples de substituts dont je me sers moi même dans ma cuisine ouverte.



La farine de blé classique se remplace par : farine T65, farine T80, farine T110, farine complète, farine d'épeautre, farine d'avoine.



Le beurre se remplace par tous les oléagineux:

purée de cacahuètes, purée d'amandes, purée de sésame et par toutes les huiles : huile d'olive, huile de coco, huile de noix. Mais aussi l'avocat ou la poire mixés et la banane réduite en purée.



Le lait de vache se remplace par tous les laits végétaux : lait de soja, de riz, d'avoine, d'amande, de noisettes et lait de coco.

La crème fraîche ou liquide se remplace par : la crème de soja, riz, amande, coco et par les yaourts végétaux soja, coco etc.



L'oeuf se remplace par : un yaourt (végétal ou pas), compote, 1/2 banane, 1 cuillère à soupe de fécule, crème de coco. Un cuillère à café de graines de chia avec 2 cuillère à soupe d'eau laisser reposer 5 à 10 mn

Cette petite liste vous aidera dans votre quotidien, pour toutes vos préparations qu'elles soient salées ou sucrées.



Healthy : Très peu de matière grasse voir aucune.

Sans gluten : Sans cet ensemble de protéines (gliadine et gluténine) présent dans les grains des principales espèces de céréales à paille telles que le blé, l'orge, l'avoine, le seigle, le triticale, l'épeautre et le petit épeautre (en petite quantité).

Végan - Végétalien : Sans produit animal ou dérivé (oeuf, lait...)

Sans lactose : Sans lait animal



Remerciements



*Tout d'abord je tiens à remercier une personne qui m'est très chère, mon mari .
Celui qui m'a soutenu, aidé, a patienté et qui a cru en mes capacités ! Merci
d'avoir goûté mes préparations pour me donner ton avis personnel et surtout
d'avoir été présent.*

*Merci à mes 3 enfants, mes chéris, d'avoir compris la passion de maman et de
l'avoir partagée avec moi en goûtant mes plats et surtout pardon de vous avoir
fait autant patienter pour que je puisse prendre mes photos !*

*Merci à Chakib et Jaouad, mes grands frères, d'avoir toujours répondu
présent lorsque j'ai eu besoin d'eux en me donnant leur avis sur mes photos, la
création de mon site mais aussi pour leur motivation !*

Merci à mes parents pour leurs encouragements et leurs mots d'Amour ...

*Merci à Laila, Ilham et Touria, mes soeurs, pour leur gentillesse et leurs
compliments sur mes créations.*

*Merci à toutes les personnes qui me suivent sur les réseaux sociaux et qui
m'encouragent tous les jours à avancer et donner le meilleur de moi-même ! La
liste est longue, je fais un petit clin d'oeil à celles qui se reconnaîtront ...*

En particulier, je remercie :

*Cécé, la personne avec qui j'ai travaillé en collaboration pour la création de
mon site . Merci pour son professionnalisme, sa gentillesse et sa patience !*

Merci à Alexandra pour la correction.

*Merci à tous ceux qui ont cru en mon travail et qui attendent avec impatience
l'ouverture de mon site, qui j'espère les satisfera .*

*Merci à tous, pour vos compliments, vos messages qui m'ont tous les jours
motivée et m'ont aidée à ne jamais baisser les bras !*

*Aujourd'hui, je suis tellement émue et mon message ne sera jamais assez fort
pour exprimer ce que je ressens ! Tellement heureuse de pouvoir enfin partager
avec vous ma passion, un choix lié à un meilleur mode de vie, une meilleure
santé et surtout avec plaisir et gourmandise !*