Barres de céréales

(Pour 12 barres environ)

Préparation : 10 minutes. Cuisson : 30 minutes

➜ 1 paquet de pâte à cookies nature ou au chocolat, ou chocolat et noix ➜ 100 g de muesli aux raisins secs ➜ 1 moule carré de 20 cm de côté ➜ papier sulfurisé

Préchauffez le four à th. 7/210°C. Sortez la pâte à cookies du réfrigérateur et laissez-la ramollir 10 minutes à température ambiante. Chemisez le moule de papier sulfurisé. Mélangez la pâte à cookies et le muesli. Travaillez un peu la pâte pour bien mélanger les deux ingrédients, puis étalez-la du bout des doigts dans le moule de manière uniforme. Enfournez et faites cuire jusqu'à ce que la pâte soit un peu ferme. Sortez le moule du four et laissez refroidir le gâteau avant de le trancher en barres de la taille d'une barre de céréales. Vous pouvez ajouter un peu de noix de coco râpée, de raisins secs, de zestes d'agrumes non traités... Conservez ces barres dans une boîte hermétiquement fermée.

Textes et réalisation Valérie Lhomme. Photo Edouard Sicot

Et pour les petits aussi...

18 MOIS et +

Purée de millet et panais au parmesan

➜ 1/2 panais pas trop gros ➜ 1/4 de verre de millet ➜ 1/4 de verre de lait de soja bio ➜ 1 cuil. à café de parmesan râpé (par vos soins de préférence)

Epluchez le morceau de panais, puis coupez-le en morceau. Rincez le millet. Dans une casserole, faites cuire ensemble de 20 à 30 minutes millet et morceaux de panais, à feu doux et à couvert en ajoutant un petit verre d'eau. Egouttez et gardez l'eau de cuisson ; écrasez millet et panais à la fourchette. Si besoin, ajoutez un peu d'eau de cuisson pour allonger la purée. Râpez un peu de parmesan au moment de servir.

Blé à la carotte et au poulet

➜ 2 cuil. à soupe de blé ➜ 1 belle carotte de sable ➜ 1 aile de poulet fermier ou bio ➜ 1 pincée de marjolaine

Lavez la carotte, épluchez-la puis râpez-la grossièrement. Dans une casserole, mettez le blé, la carotte râpée, la pincée de marjolaine séchée et l'aile de poulet. Ajoutez de l'eau à hauteur, couvrez la casserole et portez à feu moyen. Laissez cuire environ 25 à 30 minutes. Egouttez, nettoyez l'aile de poulet et ne conservez que la viande que vous coupez menu. Servez le tout tel quel, écrasé à la fourchette ou mixé.

Gratin de flocons d'avoine au potiron

20 g de flocons d'avoine ➜ 25 cl de lait de soja bio ➜ 1 petite pincée de noix de muscade ➜ 10 g de fromage de chèvre frais ➜ 1 œuf ➜ 1 petite tranche de potiron

Faites chauffer le lait de soja dans une casserole. Lorsqu'il est chaud, ajoutez la pincée de noix de muscade et les flocons d'avoine. Remuez et laissez cuire environ 12 minutes. En fin de cuisson, ajoutez le fromage de chèvre frais. Battez le blanc d'œuf en neige ferme. Mélangez les flocons d'avoine avec le jaune d'œuf, puis le blanc battu. Mettez au four 10 à 15 minutes à 200 °C (th.7). Servez avec la pulpe du potiron que vous avez grossièrement râpée et fait cuire à la casserole.

Nathalie de Lœper

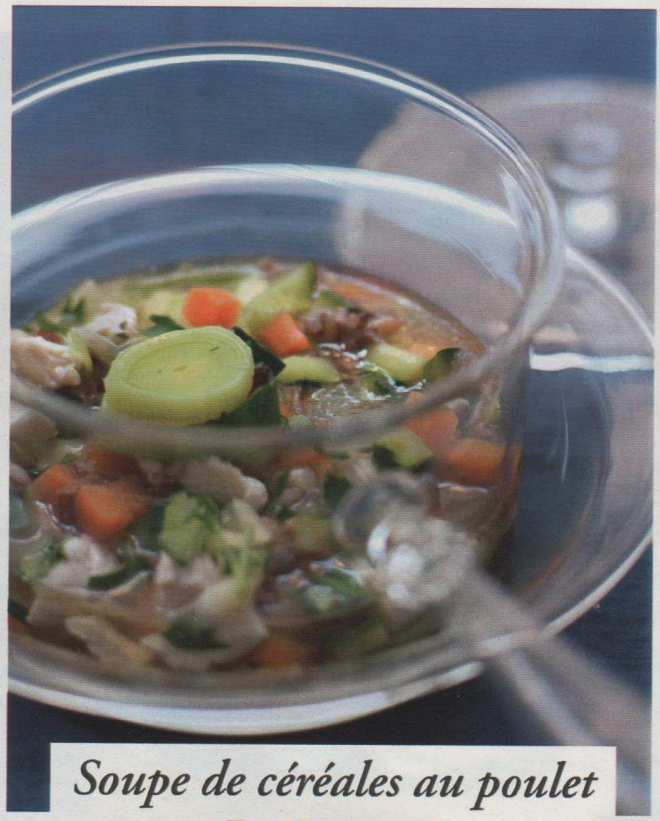
Galettes de polenta dorées, coulis de poivrons

(Pour 4 personnes)

Préparation : 25 minutes. Cuisson : 20 minutes

➜ 250 g de polenta ➜ 2 tomates séchées ➜ 80 g de jambon ➜ 80 g de parmesan râpé ➜ 2 cuil. à soupe d'huile de pépin de raisin ➜ 1 cuil. à café de sucre ➜ 1 poivron rouge ➜ 1 oignon ➜ 1 cuil. à soupe de vinaigre blanc ➜ 1 cuil. à soupe d'huile d'olive ➜ 1 brin de romarin

Portez à ébullition 1 litre d'eau salée et poivrée dans une casserole. Ajoutez la polenta en pluie avec le romarin, et laissez cuire 5 minutes en remuant. Retirez du feu et laissez tiédir. Emincez les tomates séchées et le jambon. Ajoutez le parmesan, les tomates et le jambon dans la polenta, puis mélangez. Huilez une plaque à pâtisserie avec de l'huile de pépins de raisin et versez le mélange dessus. Lissez à la spatule pour obtenir une épaisseur de 1 cm. Laissez refroidir. Pelez et émincez l'oignon. Coupez le poivron en petits morceaux. Faites dorer l'oignon et le poivron dans une casserole avec l'huile d'olive. Ajoutez le sucre, le vinaigre, un demi-verre d'eau, sel et poivre. Laissez confire à feu doux pendant 15 minutes. Découpez la polenta à l'emporte-pièce, puis faites dorer les galettes dans une poêle anti-adhésive, avec très peu d'huile de pépin de raisin, 3 minutes sur chaque face. Dégustez bien chaud, avec le coulis de poivrons.



Soupe de céréales au poulet

(Pour 4 personnes)

Préparation : 25 minutes. Cuisson : 35 minutes

➜ 150 g de céréales et légumineuses bio pour potage (blé, millet, riz, avoine, soja...) ➜ 1 blanc de poulet fermier ➜ 1 courgette ➜ 1 carotte ➜ 1 poireau ➜ 1 petit oignon ➜ 5 tiges de persil plat ➜ 1 sachet de bouillon aux légumes ➜ 1 cuil. à soupe d'huile d'olive ➜ 30 g de cantal ➜ sel, poivre

Pelez et lavez la carotte, puis coupez-la en petits dés. Lavez la courgette, coupez-la également en petits dés, sans l'éplucher. Pelez et émincez l'oignon. Lavez soigneusement le poireau, puis émincez-le. Découpez le poulet en minuscules dés ou hachez-le grossièrement au couteau. Faites chauffer l'huile dans une cocotte. Ajoutez l'oignon et le poulet émincés. Faites dorer à feu moyen, en remuant pendant 5 minutes. Ajoutez les légumes, faites revenir 3 minutes en remuant. Versez les céréales et mouillez avec 125 cl d'eau. Salez, poivrez et ajoutez le sachet de bouillon. Couvrez et laissez mijoter pendant 25 minutes à feu très doux. Coupez le cantal en petits morceaux. Rincez et essorez le persil, puis hachez-le. Servez la soupe très chaude, saupoudrée de cantal et de persil.

Salade croquante au quinoa

(Pour 4 personnes) Préparation : 20 minutes. Cuisson : 15 minutes

➜ 150 g de quinoa ➜ 10 radis rouges ➜ 1 oignon violet ➜ 1 tranche de melon (éventuellement surgelé) ➜ 1 petit morceau de branche de céleri ➜ 100 g de feta ➜ 1 cuil. à soupe d'huile d'olive ➜ 1 cuil. à soupe d'huile de noisette ➜ 5 brins de persil plat ➜ 2 cuil. à soupe de vinaigre balsamique blanc

Rincez le quinoa sous l'eau fraîche, puis faites-le cuire pendant 15 minutes à l'eau bouillante salée. Egouttez-le et laissez-le refroidir dans un saladier. Lavez les radis, coupez-les en rondelles. Pelez et hachez l'oignon. Découpez le melon en petites billes et coupez 10 cm de céleri en brunoise. Emiettez la feta. Mélangez les huiles, le vinaigre et le persil haché. Au moment de servir, mélangez tous les ingrédients, nappez de sauce et dégustez frais.

Textes Véronique Liégeois. Réalisation Sandrine Giacobetti. Photos Jean-Claude Amiel