







Lundi : vert et blanc

Recette sucrée : crumble aux poires

Ingrédients:

- 300 g de farine 
- 240 g de beurre tendre 
- 350 g de sucre 
- 10 poires 
- 4 cuillères à café de cannelle 
- citron 

ÉTAPE 1

Préchauffez votre four à 200°C .

ÉTAPE 2

Epluchez et épépinez les poires. Découpez-les en cubes et mettez-les dans un moule. Versez le 1/2 jus de citron dessus et saupoudrez de cannelle.

ÉTAPE 3

Dans un saladier mélanger du bout des doigts le beurre mou avec le sucre et la farine. Effritez cette préparation sur les poires.

ÉTAPE 4

Faire cuire 35 mn dans le four chaud. Laissez tiédir et dégustez.

Recette salée : salade de chou blanc, raisin et chèvre

Ingrédients:











- un demi chou blanc 
- Un sachet de salade 
- Une grappe de raisin 
- Une demie buche de chèvre 
- Sauce vinaigrette: huile d'olive, vinaigre balsamique, sel, poivre, miel

Couper et mélanger tous les ingrédients dans un grand saladier.

Mardi : orange

Recette sucrée : petits gâteaux à la courge

Ingrédients:

- 350g purée de courge 
- 375g farine 
- 2 grosse cuillères à café de levure chimique 
- 1 cuillère à café de sel 
- 2 cuillères à café d'épices à pain d'épices 
- 1 cuillère à café de cannelle 
- 170g de beurre mou 
- 200g de sucre roux (cassonade ou vergeoise) 
- 150g de sucre blanc 
- 1 oeuf 

Préparation:

- four à 180°C
- essorer la purée dans un torchon
- Mélanger la farine, la levure, le sel, les épices.
- Battre le beurre et le sucre jusqu'à une consistance de crème. Ajouter l'oeuf et la purée de courge.
- Ajouter le mélange de farine. Ajouter un peu de jus d'orange si la pâte est trop sèche.
- Faire des boules avec une cuillère, et les déposer sur la plaque de cuisson couverte de papier sulfurisé, assez espacées les unes des autres.
- Faire cuire pour 14-15 minutes. Bien laisser refroidir avant de goûter!

Recette salée : cake carotte curry

Ingrédients:

- 100 g de gruyère râpé 
- 2 c. à s. de curry 
- Sel ou sel fin 
- Poivre 
- 160 ml d'huile 
- 260 ml de lait 
- 8 oeufs 
- 360 g de farine 
- 1 sachet de levure chimique (10g) 
- 240 g de carottes 

ÉTAPE 1:

Dans un saladier, fouetter les oeufs, puis ajouter par petites portions la farine puis la levure. Incorporer doucement l'huile et le lait. Ajouter le gruyère râpé et le curry. Saler et poivrer.

ÉTAPE 2:

Éplucher et couper les carottes en petits morceaux. Les incorporer à la préparation.

ÉTAPE 3:

Verser la préparation dans un moule à cake. Laisser reposer 30 minutes puis enfourner à 180° pendant 25 minutes.

Jeudi : marron et jaune

Recette salée : crêpes de sarrasin

- poivre



sel



- huile



- 80 g de beurre



- 500 g de farine de blé noir (sarrasin)



- 4 oeufs



- 50 cl de lait



- 50 cl d' eau



Garniture: fromage rapé



ÉTAPE 1

Verser la farine dans un saladier. Au milieu, faire un puits et y casser les oeufs. Fouettez le tout en ajoutant au fur et à mesure le lait ainsi que l'eau. Terminer en ajoutant le beurre fondu. Poivrer et saler (peu!)

Laisser reposer cette préparation 2h avant de l'utiliser

ÉTAPE 3

Faire chauffer la crêpe party avec l'huile. Quand elle est bien chaude, y verser la pâte à crêpes.

ÉTAPE 4








Faire cuire le premier côté, et retourner la crêpe. Ajouter le fromage râpé et replier la crêpe.

ÉTAPE 5

Renouveler l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.

Recette salée : muffins choco-banane

Ingrédients:

- 4 cuillères à café de levure chimique 
- 300 g de farine 
- 150 g de beurre 
- 150 g de sucre 
- 100 g de chocolat pâtissier  plus quelques pépites
- 6 bananes 
- 2 oeufs 

ÉTAPE 1

Faire préchauffer le four à 180°C.

ÉTAPE 2

Ecraser les bananes dans un récipient sans complètement les réduire en purée.

Ajouter l'oeuf et le beurre préalablement ramolli.

ÉTAPE 3

Faire fondre le chocolat et l'ajouter à la préparation.

ÉTAPE 4

Ajouter ensuite le sucre, la farine et la levure. Mélanger le tout jusqu'à l'obtention d'une pâte qui ne doit pas être totalement homogène.

ÉTAPE 5

Verser la pâte dans des moules à muffins, préalablement graissés.

Ajouter sur les muffins quelques pépites de chocolat et une tranche de banane.

ÉTAPE 7

Cuire au four à 180°C pendant 15 à 20 minutes.

Vendredi : rouge et violet

Recette sucrée : brochettes de pommes - fraises bonbons

- Trancher les pommes, mettre un peu de jus de fruit et découper à l'emporte pièce
- Glisser une fraise bonbon sur le pic à brochettes, puis les morceaux de pommes, puis une deuxième fraise.

Recette salée : chili san carne

Ingrédients:

- poivre  sel 
- 2 cuillères à café huile d'olive 
- 2 cuillères à café de cumin , de paprika  et d'origan 
- 2 oignons 
- 2 poivrons rouges 
- 525 g de haricots rouges (en boîte) 
- 1L de coulis de tomates 
- 2 gousses d'ail  ou 2 cuillères à café d'ail en poudre

ÉTAPE 1

Peler et émincer finement l'oignon. Laver le poivron et le couper en lanières.

ÉTAPE 2

Dans une cocotte, faire revenir l'ail et l'oignon dans un peu d'huile d'olive. Faire revenir jusqu'à ce que l'oignon devienne translucide. Ajouter les épices.

ÉTAPE 3

Ajouter les haricots égouttés et laisser cuire 5 minutes.
Ajouter le coulis de tomate, saler et poivrer.

ÉTAPE 4

Laisser mijoter 45 minutes. Ajouter un peu d'eau si besoin.