

Mayonnaise sans oeuf aux haricots blancs

Difficulté :



Bio :

Local :



Temps :



Label :

Fait maison :

pour 10 convives Adultes (à domicile) - 35 gr.



Ingrédients

	Quantité
- Haricot blanc <i>appertisé</i>	0.100 kg
- Huile colza	0.100 litre
- Echalote <i>brut</i>	0.050 kg
- Moutarde <i>déshydraté</i>	0.050 kg
- Huile de noix	0.025 litre
- Vinaigre balsamique	0.025 litre
- Sel blanc fin <i>déshydraté</i>	0.003 kg
- Poivre blanc moulu <i>déshydraté</i>	0.001 kg

Progression de la recette

- Cuire les haricots blancs prévoir un trempage de 24 H avant cuisson 1h30 dans 2,5 fois son volume;
- Les égoutter puis les mixer et refroidir;
- Procéder ensuite comme une mayonnaise c'est à dire comme pour réaliser une sauce émulsionnée;
- Dans une cuve de batteur, mettre les haricots mixés puis mélanger avec sel, poivre, moutarde et vinaigre;
- Monter ensuite le mélange avec les huiles;
- Rectifier l'assaisonnement et réserver;
- ASTUCE / CONSEIL : vous pouvez remplacer les haricots par des pois chiches;
- Cette sauce qui ne contient pas d'œuf est idéale pour confectionner des sandwiches;

Grammage portion (1 pers.) : 35 g

Coût portion (1 pers.) : 0.10 €

Valeurs nutritionnelles :

Protéines : 1.19 g

Lipides : 13.26 g (*dont ajoutés : 0.99 g*)

Glucides : 2.16 g (*dont sucres : 0.28 g*)

P / L : 0.09


Energie : 132.75 Kcal

554.90 Kj

Calcium : 14.14 mg

Sel : 703.92 mg

VG-Galette Farçou Pois Cassés


Difficulté : 

Bio : 

Local : 

Temps : 

Label : 

Fait maison : 

pour 10 convives Adultes (à domicile) - 160 gr.

Ingrédients	Quantité
- Oeuf frais - Entier <i>brut</i>	3.000 <i>piece</i>
- Oignon <i>brut</i>	0.700 <i>kg</i>
- cotes de blettes <i>brut</i>	0.300 <i>piece</i>
- Pois cassé <i>déshydraté</i>	0.150 <i>kg</i>
- Fromage-Emmental râpé <i>brut</i>	0.100 <i>kg</i>
- Lait entier <i>cuit sous vide</i>	0.100 <i>litre</i>
- Farine de blé T80 <i>déshydraté</i>	0.075 <i>kg</i>
- Graine de tournesol	0.030 <i>kg</i>
- ail <i>brut</i>	0.005 <i>kg</i>
- Huile d'olive	0.003 <i>litre</i>
- Persil plat <i>brut</i>	0.002 <i>piece</i>

Progression de la recette

Les pois cassés peuvent être trempés dans l'eau froide non salée au préalable la veille ou juste à l'eau l'eau chaude le matin même.

Les cuire à grande eau environ 30 minutes, ils doivent devenir très fondant presque purée. Bien égoutter.

Hacher les blettes vert+ cote bien lavées et les cuire à la vapeur.

Faire suer dans l'huile d'olive, l'oignon haché ou échalotes.

Ajouter l'ail, la moitié du persil, sel et poivre noir, bien faire revenir.

Hors du feu, assembler le mélange blettes, les pois cassés, les œufs et le fromage râpé, le lait et la farine. Ajouter au choix les graines de tournesol.

Cuire en sauteuse avec matière grasse durant 2 à 3 minutes sur chaque faces selon l'épaisseur, OU plaquer en palets et ajouter un peu de fromage râpé de dessus pour une cuisson au four de 15minutes à 180°C.

Si la cuisson de la première galette semble fragile, ajouter 1 oeuf entier. Si la préparation est trop humide, fariner un peu plus.

Grammage portion (1 pers.) : 160 g

Coût portion (1 pers.) : 0.40 €

Valeurs nutritionnelles :

Protéines : 8.82 g

Lipides : 5.87 g (*dont ajoutés : 2.67 g*)

Glucides : 10.97 g (*dont sucres : 4.50 g*)

P / L : 1.50

Energie : 131.96 Kcal

551.61 Kj

Calcium : 150.42 mg

Sel : 230.26 mg

Données environnementales :

Facteur environnemental :

0.02 mPt/kg

Indice carbone :


0.16 kg CO2 eq/kg

Allergènes :

- *Présence : oeufs, lait.*

- *Trace : aucun*

Rougail Saucisses Lentilles Grammage réduit


Difficulté : 

Bio : 

Local : 

Temps : 

Label : 

Fait maison : 

pour 10 convives Adultes (à domicile) - 168 gr.

Ingrédients	Quantité
- Saucisse de Toulouse bio <i>brut</i>	0.500 <i>kg</i>
- Tomate pelée concassée bio <i>appertisé</i>	0.400 <i>kg</i>
- Lentilles verts <i>déshydraté</i>	0.200 <i>kg</i>
- Fenouil <i>brut</i>	0.200 <i>kg</i>
- carottes crues bio <i>brut</i>	0.200 <i>kg</i>
- Oignon bio <i>brut</i>	0.100 <i>kg</i>
- Concentré tomates double bio <i>appertisé</i>	0.030 <i>kg</i>
- Tamari <i>brut</i>	0.020 <i>litre</i>
- Ail bio <i>brut</i>	0.010 <i>kg</i>
- Sel moulu bio <i>déshydraté</i>	0.008 <i>kg</i>
- Cumin <i>déshydraté</i>	0.005 <i>kg</i>
- Curry bio <i>déshydraté</i>	0.003 <i>kg</i>
- Poivre gris moulu bio <i>déshydraté</i>	0.003 <i>kg</i>
- Paprika <i>déshydraté</i>	0.002 <i>kg</i>
- Piment bio <i>déshydraté</i>	0.001 <i>kg</i>

Progression de la recette

Faire tremper le temps de démarrer la sauce les lentilles dans de l'eau froide salée. Passer les saucisses au four 5 à 10 minutes et les émincer. faire revenir oignons, fenouil, carottes émincées, épices, ail à l'huile d'olive.

Déglicer au tamari sauce soja salée puis ajouter les saucisses, la tomate concassée et le concentré. Ajouter un peu d'eau pour un aspect sauce onctueuse pas trop liquide.

Cuire 10 à 15 minutes.

Ajouter lentilles vertes rincées et précuites une dizaine de minutes à l'eau non salée pour le complément de protéines.

Laisser mijoter encore 15 à 20 minutes.

Accompagner avec un riz demi complet ou du boulgour de blé cuit par ex. au four vapeur ou mixte vapeur.

Gingembre frais et curcuma frais peuvent aussi être ajoutés comme épices. Piment

facultatif.

Grammage portion (1 pers.) : 168 g
Coût portion (1 pers.) : 0.91 €

Valeurs nutritionnelles :

Protéines :	10.60 g	Energie :	182.67 Kcal
Lipides :	13.31 g (<i>dont ajoutés : 4.76 g</i>)		763.55 Kj
Glucides :	5.12 g (<i>dont sucres : 3.31 g</i>)	Calcium :	36.62 mg
P / L :	0.80	Sel :	1870.69 mg


Données environnementales :

Facteur environnemental :	0.00 mPt/kg
Indice carbone :	0.02 kg CO2 eq/kg

Allergènes :

- *Présence : gluten.*
- *Trace : oeufs, soja, lait, coque.*

Fondant chocolat haricots


Difficulté : 

Bio : 

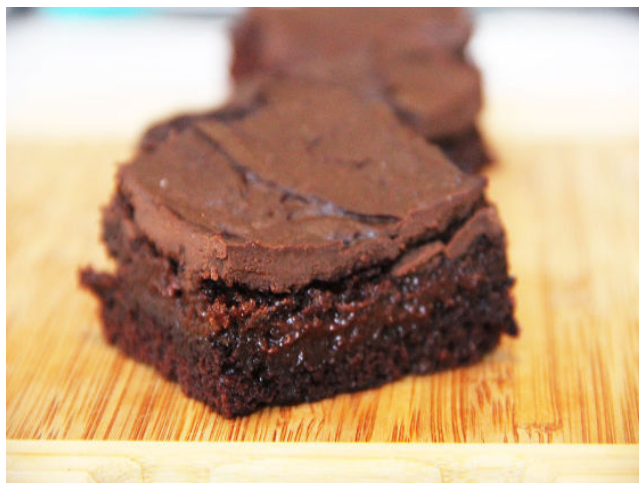
Local : 

Temps : 

Label : 

Fait maison : 

pour 10 convives Adultes (à domicile) - 67 gr.



Ingrédients	Quantité
- Oeuf frais - Entier bio <i>brut</i>	3.000 <i>piece</i>
- Haricot rouge <i>appertisé</i>	0.200 <i>kg</i>
- Chocolat pépites bio <i>déshydraté</i>	0.150 <i>kg</i>
- Sucre canne complet rapadura bio <i>déshydraté</i>	0.080 <i>kg</i>
- beurre bio	0.050 <i>kg</i>
- farine T80 bio <i>brut</i>	0.030 <i>kg</i>
- Arome vanille en poudre <i>déshydraté</i>	0.005 <i>kg</i>
- Sel blanc fin <i>déshydraté</i>	0.002 <i>kg</i>

Progression de la recette

Mettre à tremper les haricots pendant 12 à 24 h auparavant si vous les choisissez secs.

Le lendemain, les cuire puis les égoutter et laisser tiédir. Puis les mixer.

Préchauffer le four à 180°C. Chemiser un moule avec une feuille de papier sulfurisé.

Dans une petite casserole, mettre à fondre doucement le chocolat en pistoles ou haché au couteau avec le beurre. Hors du feu, ajouter le sucre et la vanille, mélanger.

Verser le mélange au chocolat dans un saladier. Ajouter les haricots et farine facultatif, mélanger.

Séparer les blancs d'oeufs des jaunes. Ajouter les jaunes dans la jatte et mélanger.

Monter les blancs d'oeufs en neige et les incorporer délicatement à la pâte.

Verser la pâte obtenue dans le moule.

Enfourner pour 15 min de cuisson. Sortir le gâteau du four et laisser refroidir.

Grammage portion (1 pers.) : 67 g

Coût portion (1 pers.) : 0.39 €

Valeurs nutritionnelles :

Protéines : 4.45 g

Lipides : 6.18 g (*dont ajoutés : 3.14 g*)

Glucides : 19.29 g (*dont sucres : 14.87 g*)

Energie : 150.57 Kcal

629.39 Kj

Calcium : 49.12 mg