



Au menu:

**Apéritif:** Mini muffins salés, petits palets de pois chiches au cumin, beurre de noix, bâtonnets de carottes  
**Entrée:** Salade de radis à l'ail des ours  
**Plat:** Croûtes aux pleurotes et lentilles au safran, purée de carottes  
**Dessert:** Mousse au beurre de cacao aux fruits rouges, mini muffins au chocolat noir

### MINI MUFFINS SALÉS

Farine de riz 120 g  
 Farine de coco 50 g  
 Farine de lupin 50 g  
 Arrow root 50 g  
 Psyllium 1 càc  
 Graines de chia 1 càc  
 Levure poudre 10 g  
 Sel, muscade râpée,  
 baies roses broyées  
 Yaourt de soja 400 g  
 Eau 50 g  
 Huile d'olive 120 g  
 Câpres au vinaigre 30 g

Mélanger tous les ingrédients secs dans un saladier avec un fouet. Ajouter les liquides et mélanger rapidement à la spatule souple. Répartir dans 30 mini moules à muffins huilés. Enfoncer 3 câpres dans chacun. Cuire au four à 180°C, 15 min. Refroidir et démouler.

À la place des mini moules à muffin, on peut cuire cette pâte dans un moule à gratin sur une épaisseur ne dépassant pas 1,5 cm et en répartissant les câpres régulièrement. Après démoulage on la découpe en petits carrés ou en formes pascales à l'aide d'emporte pièces.



### PETITS PALETS DE POIS CHICHES AU CUMIN

Farine de pois chiches 200 g  
 Psyllium 2 càs bombées  
 Farine de pépins de courge 2 càs légèrement bombées  
 Sel, poivre,  
 Cumin grains, curcuma poudre  
 Eau 300 g  
 Huile d'olive 6 càs

Mélanger les ingrédients secs avec un fouet. Ajouter les liquides d'un coup, en fouettant. Laisser solidifier 5 min. Sur des plaques à pâtisserie chemisées, déposer des petites cuillères de cette pâte. Cuire au four 10 min à 180°C.



### BEURRE DE NOIX

Cerneaux de noix 300 g  
 Ail écrasé 1 à 2 gousses  
 Origan ou baies roses, poivre  
 Huile de noix 3 càs  
 Huile de coco désodorisée 30 g  
 Tamari 1 càs  
 Eau 2 càs

Mixer tous les ingrédients. Présenter sur des toasts ou avec des bâtonnets de légumes ou avec du pain ou dans des barquettes d'endive...

### SALADE DE RADIS À L'AIL DES OURS

Radis roses 1 grosse botte ou radis ostergrüss  
 Ail des ours 6 feuilles émincées  
 Graines germées 1 grosse poignée  
 Crème de soja 100 ml  
 Moutarde 1 càs bombée  
 Jus de citron 2 à 3 càs  
 Ail écrasé 2 gousses  
 Sel, poivre  
 Huiles au choix, en mélange 100 g

Laver, brosser voire éplucher partiellement les radis ou ostergrüss. Les émincer en rondelles très fines à la mandoline. Dans un grand saladier, mélanger tous les ingrédients de la sauce sauf les huiles.



Incorporer les huiles progressivement en battant avec un fouet pour former une "mayonnaise". Ajouter les rondelles d'ostergrüss ou de radis, l'ail des ours et les graines germées, mélanger.

PURÉE DE CAROTTES

**Carottes** 2 bottes  
**Purée de cajou** 1 càs bombée  
**Sel**

Laver, brosser et tailler les carottes en rondelles.

Les cuire à l'étouffée dans 3 càs d'eau, 10 à 15 min, à très petit feu et encore 10 min hors du feu.

Mixer tous les ingrédients ensemble.

CROÛTES AUX CHAMPIGNONS ET AUX LENTILLESPour les croûtes :

**Psyllium** 1 càs bombée légèrement  
**Eau** 100 ml  
**Farine de riz** 150 g  
**Farine de pois chiches** 80 g  
**Arrow root** 30 g  
**Sel, cardamome graines** 1 càc  
**Margarine végétale** 120 g

Mélanger le psyllium et l'eau dans un bol, 5 min au moins.

Mélanger les farines, l'arrow root, la cardamome et le sel dans un saladier.

Ajouter la margarine en petits dés et sabler du bout des doigts.

Incorporer le psyllium dissout et former une boule en mélangeant bien (on peut la travailler un peu)  
 Placer au frais au moins 1 heure.

Abaissier au rouleau sur 2 à 3 mm d'épaisseur et découper des formes à l'emporte pièce de Pâques (croûtes).  
 Les placer sur une tôle à pâtisserie et cuire au four à 190°C, 10 min environ.

Pour la garniture :

**Lentilles cuites** 400 g  
**Pleurotes** ou Champignons de Paris 500 g  
**Échalotes** 100 g  
**Huile d'olive** 4 càs  
**Vin blanc** 100 ml  
**Bouillon de légumes en pâte** 1 càs  
**Poivre, curcuma poudre**  
**Safran** 1 pincée d'étamines (à faire tremper dans 100 ml d'eau tiède au moins 15 min)  
**Crème de soja** 200 ml

Dans une sauteuse, faire revenir les échalotes émincées à l'huile d'olive.

Déglacer au vin blanc et réduire.

Ajouter le bouillon de légumes en pâte, les champignons en petits dés et cuire 2 min les champignons de Paris ou 10 min les pleurotes. (ajouter un peu d'eau si nécessaire)

Ajouter les lentilles, le poivre, le curcuma, l'infusion de safran et au dernier moment la crème de soja, chauffer.

Attention : ne pas faire bouillir la crème de soja.

Dresser sur 8 à 10 assiettes avec des croûtes de pâte en forme de bredalas de Pâques et décorer.

MOUSSE AU BEURRE DE CACAO AUX FRUITS ROUGES

**Tofu soyeux** 400 g  
**Beurre de cacao** 80 g  
**Purée d'amande ou cajou** 80 g  
**Sucre blond** 80 g  
**Sucre vanillé** 1 càs  
**Framboises, fraises, myrtilles, cassis frais ou surgelés** 250 g  
**Mini muffins au chocolat noir** 18

Fondre le beurre de cacao au bain marie.

Mixer les sucres, le tofu soyeux et la purée de cajou, puis ajouter le beurre de cacao fondu et remixer à faible vitesse, pendant 2 min.

Verser dans 6 coupes, répartir les fruits au milieu et décorer avec les mini muffins.

MINI MUFFINS AU CHOCOLAT NOIR

**Farine de riz** 120 g  
**Farine de coco** 50 g  
**Farine de lupin** 50 g  
**Arrow root** 50 g  
**Psyllium** 1 càc  
**Graines de chia** 1 càs  
**Levure poudre** 10 g  
**Sucre blond** 100 g  
**Yaourt de soja** 400 g  
**Eau** 50 g



## Repas de fête

Page 9

**Huile de tournesol oléique désodorisée 120 g**  
**Pistoles de chocolat noir 30**

Mélanger tous les ingrédients secs dans un saladier avec un fouet.  
Ajouter les liquides et mélanger rapidement à la spatule souple.  
Répartir dans 30 mini moules à muffins huilés.

Enfoncer une pistole de chocolat dans chacun.

Cuire au four à 180°C, 15 min.

Refroidir et démouler.

À la place des mini moules à muffin, on peut cuire cette pâte dans un moule à gratin sur une épaisseur ne dépassant pas 1,5 cm et en répartissant les pistoles régulièrement. Après démoulage on la découpe autour des pistoles, en petits carrés ou en formes pascales à l'aide d'emporte-pièces. Avec la quantité de pâte, on peut faire 18 petits muffins et cuire le reste en moule à gratin pour une autre utilisation.



**Cette assiette, ou plutôt ce menu n'est pas équilibré. Il y a trop de tout, mais c'est Pâques !**

**J'en profite pour vous rappeler qu'une alimentation ne s'équilibre pas sur un seul repas, mais sur 24 heures.**

**Il y a donc deux solutions :**

- réduire considérablement les quantités de chacun des plats ou**
- sauter le repas suivant.**

**À vous de choisir !**