



## Animation aux Oies Sauvages : plateau de la Goutte d'Or

### MOELLEUX NOISETTES CHOCOLAT

**Poudre de noisette déshuilée 150 g**

Farine de riz 125 g

Farine de noix 50 g

Farine de coco 50 g

Arrow root 25 g

Sucre complet 100 g

Poudre à lever 10 g

Yaourt de soja 400 g

Lait de soja vanillé 150 g

Huile de tournesol oléique 150 g

Pépites de chocolat 150 g

Mélanger tous les ingrédients secs (poudre de noisette, farines, sucre, levure) et mélanger

Ajouter le yaourt, le lait, l'huile et les pépites, mélanger.

Verser dans 2 à 3 petits moules à cake chemisés de papier sulfurisé.

Cuire à 200°C, 20 min, puis à 180°C, 25 à 45 min selon la taille des moules.

Avec de la poudre de noisette entière, ne mettre que 100 g d'huile.

### MOUSSE PRALINÉE

**Crèmeux de noisette 120 g**

Sucre complet 80 g

Chocolat noir 70% de cacao fondu au bain marie 100 g

Tofu soyeux égoutté 400g

Fleur de sel 1 pincée

Tout mixer pendant 2 min

Mettre en verrines à figer au frais au moins 12 heures.

### MOELLEUX AMANDE ORANGE

**Poudre d'amande déshuilée 150 g**

Farine de riz 125 g

Farine de lupin 50 g

Farine de coco 50 g

Arrow root 25 g

Poudre à lever 10 g

Zeste d'orange 2 ou

H.E. orange douce 20 gouttes

Sucre blond 100 g

Yaourt de soja 400 g

Lait de soja vanillé 100 g

Huile de tournesol oléique 150 g

Écorce d'orange confite en dés 100 g

Mélanger tous les ingrédients secs (poudre d'amande, farines, levure, zeste, sucre).

Ajouter le yaourt, le lait, l'huile et les peaux d'orange confite, mélanger.

Verser dans 2 à 3 petits moules à cake chemisés de papier sulfurisé.

Cuire à 200°C, 20 min, puis à 180°C, 25 à 45 min selon la taille des moules.

Avec de la poudre d'amande entière, ne mettre que 100 g d'huile.

### TRUFFES PRALINÉES

Chocolat noir à 70% de cacao 200 g

**Crèmeux noisette 100 g**

Sirop d'agave 30 g

Fondre le chocolat au bain marie.

Incorporer le crèmeux et le sirop.

Vider dans un moule chemisé et refroidir.

Démouler et découper en bâtonnets.





## Animation aux Oies Sauvages : plateau de la Goutte d'Or

### CRÈME DESSERT DE SUCRINE AU CHOCOLAT

Lait de soja vanillé 1 l  
Arrow root 10 g  
Chocolat à 70% de cacao 200 g en palets, pépites ou concassé  
Purée de sucrose 300 g  
Crèmeux d'amande 100 g  
Sel 1 pincée

Dans une casserole, porter à ébullition environ la moitié du lait de soja avec l'arrow root en remuant avec un fouet. Laisser bouillir 1 min et hors du feu, y mettre le chocolat à fondre. Incorporer en fouettant la purée de sucrose puis la purée d'amande et enfin le reste de lait froid et le sel.

Mettre en verrines. Décorer avec des pépites de chocolat, des copeaux de coco, du sucre complet ou un filet d'huile de noisette ....

On peut supprimer l'arrow root et fondre le chocolat dans avec 200 g de lait de soja, mettre 150 g de purée de sucrose en plus et tout mélanger au fouet ou au mixeur.

### PURÉE DE COURGE

Pour obtenir 500 g de purée de courge

- potimarron avec la peau ou
- Sucrose ou butternut épluchée ou
- Jack be little, patidou ou délicata entières

Cuire à la vapeur 500 g de chair de courge en gros cubes.

Et mixer les cubes de courge.

Ou cuire à la vapeur 750 g de courges entières. Et couper en 2 les courges entières pour enlever les graines et racler la chair avec une cuillère. Et la mixer.

### BROWNIE À LA CHÂTAIGNE

Chocolat noir à 70% de cacao 150 g  
Sucre complet 80 g  
Huile de colza 100 g  
Sel 1 pincée  
Poudre d'amande déshuilée 120 g  
Purée de châtaigne 360 g  
Noix en cerneaux concassés 80 g

Fondre le chocolat au bain marie. Hors du feu, ajouter l'huile de colza, le sucre, le sel, la poudre d'amande, la purée de châtaigne et enfin les noix. Mettre en petits ramequins huilés et cuire au four 15 min à 180°C, puis 10 min à four éteint. Démouler et servir tiède.

### GÂTEAU NOISETTE GINGEMBRE

Farine de riz 200 g  
Poudre de noisettes déshuilée 150 g  
Arrow-root 2 càs  
Sucre complet 100 g  
Poudre à lever 7 g  
Gingembre confit en petits dés 100 g  
Lait de soja 300 ml  
Huile de tournesol oléique 70 ml  
Huile de noisettes 30 ml

On peut remplacer le gingembre par 150 g de raisins secs trempés additionnés ou non de 1 càs de cannelle

Dans un grand saladier, mélanger avec un fouet les 6 premiers ingrédients secs, dans l'ordre.

Dans un petit saladier, mélanger au fouet les 3 ingrédients liquides suivants.

Verser le liquide dans le sec et mélanger avec une cuillère en bois.

Remplir aux  $\frac{3}{4}$  un moule à cake huilé à l'huile de tournesol oléique et cuire à 180°C, 45 min.





## Animation aux Oies Sauvages : plateau de la Goutte d'Or

### GLACE AUX OLÉAGINEUX À L'AQUAFABA

**Sirop d'agave** 80 g

**Huile de coco ramollie** (désodorisée ou pas) 60 g

**Purée d'oléagineux** 250 g

**Jus de pois chiche (aquafaba) frais ou décongelé** 150 g

**Parfum** au choix :

**Vanille** : avec 250 g de **crèmeux d'amande** + 1/2 càc de poudre de vanille + 80 g d'eau.

**Café** : avec 250 g de **crèmeux de noisette** + 2 càs de café soluble dilué dans 100 g d'eau tiède.

**Chocolat** : avec 250 g de **crèmeux de noisette** + 200 g de chocolat noir à 70% de cacao, fondu dans 175 g d'eau chaude.

**Pistache** : avec 125 g de **crèmeux d'amande** + 125 g de **crèmeux de pistache** + 80 g d'eau.

**Sésame noir** : avec 250 g de crème de sésame noir + 80 g d'eau.

Mixer finement tous les ingrédients sauf l'aquafaba.

Battre l'aquafaba en neige ferme et l'incorporer délicatement à la purée d'oléagineux. Verser dans un moule à cake et placer au congélateur au moins 12 heures.

### AQUAFABA

**Pois chiches** 300 g

Tremper les pois chiches une nuit dans une grande quantité d'eau. Les pois chiches et jeter l'eau de trempage. (arroser les plantes avec). Les mettre dans une casserole et les couvrir d'eau (compter 3 à 4 cm au dessus de leur surface) et les porter à ébullition. Cuire à très petit feu 45 min à couvert (ou 45 min en marmite

norvégienne après les avoir laisser bouillir sur le feu 10 min).

Les laisser refroidir à température ambiante puis les mettre au réfrigérateur 2 jours.

Filtrer le jus, l'utiliser dans les 4 jours qui suivent ou le placer dans des bacs à glaçons, ou des petits bocaux au congélateur.

### MOELLEUX AU CAFÉ NOISETTES

**Haricots blancs** 200 g

**Eau** 50 ml

**Huile de tournesol oléique** 100 g

**Café soluble** 3 càs bombées

**Purée de noisette** 4 càs bombées

**Sucre complet** 200 g

**Œufs** 6

**Poudre de noisette déshuilée** 150 g

**Noisettes grillées concassées (ou éclats de noisette)** 100 g

Tremper les haricots (lingots ou coco) au moins 16 heures. Les cuire à l'eau, 30 à 40 min. Les égoutter et les mixer énergiquement avec l'eau, l'huile et le café pour obtenir un mélange homogène.

Ajouter la purée de noisette, les jaunes d'œufs, le sucre et remixer.

Incorporer la poudre et les éclats de noisette.

Battre les blancs en neige et les incorporer délicatement.

Verser dans un moule à gratin graissé à l'huile de tournesol oléique.

Cuire 15 min à 200°C puis 15 min à four éteint.

Laisser refroidir complètement avant de démouler.

Découper des cubes.





## Animation aux Oies Sauvages : plateau de la Goutte d'Or

### BOULES D'ÉNERGIE À LA NOISETTE

Dattes 200 g  
**Noisettes grillées 100 g**  
**Crèmeux de noisette 100 g**  
Poudre de cacao sans sucre 25 g

Tout mixer.  
Façonner des petites boules.  
Les conserver au frais, dans une boîte en verre.

### BOULES APÉRITIVES

Okara 100 g  
Jus de citron 40 g  
Échalotes hachées 40 g  
**Poudre de noisette déshuilée 100 g**  
**Huile de cameline 50 g**  
Sel, poivre  
Graines de sésame noir et blanc

Écraser à la fourchette tous les ingrédients (sauf le sésame) dans un petit saladier en les mélangeant.  
Former des boules à la main et les rouler dans les sésames.  
À la place des graines de sésame, on peut enrober les boules de ciboulette ciselée.  
On peut remplacer l'okara par du fromage de chèvre frais et enlever le jus de citron.

### PETIT DÉJEUNER RAPIDE

Thé vert  
Pain des fleurs aux lentilles vertes  
**Crèmeux de noisette ou**  
**Crèmeux d'amande**

Tartiner les crèmeux séparément sur le pain des fleurs.  
Un bon petit déjeuner est riche en lipides et en protéines et pauvre en glucides, ce qui est le cas avec ce mélange. Les moins sédentaires peuvent même ajouter un peu de confiture sur le crèmeux d'amande ou prendre du **délicieux de noisette**.

### TARTARES D'ALGUES

Mélange d'algues séchées en paillettes 50 g  
Huile d'olive 150 g  
**Huile de cameline 100 g**  
Jus de citron ou vinaigre 50 g  
**Poudre d'amande, pistache ou noisette 100 g**  
Oignons jaunes ou rouges ou frais avec leurs tiges ciselés 200 g ou ail écrasé 3 à 4 gousses  
Câpres ou cornichons en rondelles ou tomates séchées à l'huile 50 g  
Arômes : gingembre frais râpé, graines de cumin, de fenouil, feuilles hachées de menthe, basilic, ail des ours, ail pressé, piment poudre ...

Tout mélanger dans un saladier et répartir dans des bocaux, fermer avec un couvercle et conserver au réfrigérateur jusqu'à un mois.



## Animation aux Oies Sauvages : plateau de la Goutte d'Or

### SALADE DE CHOUCROUTE AUX NOIX

**Choucroute** 200 g  
**Huile de noix** 4 càs  
**Cerneaux de noix** 4

Mettre la choucroute dans un saladier sans la rincer ni l'essorer et la tailler grossièrement avec un couteau et une fourchette.

Ajouter l'huile et mélanger.  
Décorer avec des cerneaux de noix.

On peut remplacer l'huile de noix par de l'huile de noisettes et le cerneau par une noisette grillée.

### TERRINE NOIX FENUGREC

**Tofu lacto fermenté mariné au tamari**  
200 g  
**Huile de noix** 3 càs  
**Crèmeux d'amande** 75 g  
**Fleur de sel** 1/2 càc  
**Fenugrec en grains** 1 càs (trempés dans un bol d'eau au moins 12 heures)  
Ou **fenugrec poudre** 1 càc rase (à ajouter avec les ingrédients à mixer)  
**Cerneaux de noix** 60 g

Mixer finement tous les ingrédients sauf les noix et le fenugrec en grains.  
Rincer le fenugrec, l'égoutter et l'ajouter ainsi que les noix et remixer grossièrement.

Tasser la préparation dans un petit moule à cake chemisé, sans bulles d'air. Placer au réfrigérateur.

Se conserve une semaine au froid.  
Démouler et couper des tranches.

*Le fenugrec n'est pas obligatoire mais c'est une légumineuse d'une exceptionnelle qualité micro nutritionnelle et qui joue un rôle d'exhausteur de goût.*

**D'autres recettes sur le site du plateau de la goutte d'or :**

<https://www.lagouttedorduplateau.com>



## Animation aux Oies Sauvages : plateau de la Goutte d'Or

### GÂTEAU NOISETTE GINGEMBRE

Farine de riz 200 g  
**Poudre de noisettes déshuilée 150 g**  
Arrow-root 2 càs  
Sucre complet 100 g  
Poudre à lever 7 g  
Gingembre confit en petits dés 100 g  
Lait de soja 300 ml  
**Huile de tournesol oléique 70 ml**  
**Huile de noisettes 30 ml**  
On peut remplacer le gingembre par 150 g de raisins secs trempés additionnés ou non de 1 càs de cannelle

Dans un grand saladier, mélanger avec un fouet les 6 premiers ingrédients secs, dans l'ordre.

Dans un petit saladier, mélanger au fouet les 3 ingrédients liquides suivants.

Verser le liquide dans le sec et mélanger avec une cuillère en bois.

Remplir aux  $\frac{3}{4}$  un moule à cake huilé à l'huile de tournesol oléique et cuire à 180°C, 45 min.

### MOUSSE PRALINÉE

**Crèmeux de noisette 120 g**  
Sucre complet 80 g  
Chocolat noir 70% de cacao fondu au bain marie 100 g  
Tofu soyeux égoutté 400g  
Fleur de sel 1 pincée

Tout mixer pendant 2 min

Mettre en verrines à figer au frais au moins 12 heures.

### TARTARES D'ALGUES

Mélange d'algues séchées en paillettes 50 g  
Huile d'olive 150 g  
**Huile de cameline 100 g**  
Jus de citron ou vinaigre 50 g  
**Poudre d'amande, pistache ou noisette 80 g**  
Oignons jaunes ou rouges ou frais avec leurs tiges ciselés 200 g ou ail écrasé 3 à 4 gousses  
Câpres ou cornichons en rondelles ou tomates séchées à l'huile 50 g  
Arômes : gingembre frais râpé, graines de cumin, de fenouil, feuilles hachées de menthe, basilic, ail des ours, ail pressé, piment poudre ...

Tout mélanger dans un saladier et répartir dans des bocaux, fermer avec un couvercle et conserver au réfrigérateur jusqu'à un mois.

### SALADE DE CHOUCROUTE AUX NOIX

Choucroute 200 g  
**Huile de noix 4 càs**  
Cerneaux de noix 4

Mettre la choucroute dans un saladier sans la rincer ni l'essorer et la tailler grossièrement avec un couteau et une fourchette.

Ajouter l'huile et mélanger.

Décorer avec des cerneaux de noix.

On peut remplacer l'huile de noix par de l'huile de noisettes et le cerneau par une noisette grillée.



## Animation aux Oies Sauvages : plateau de la Goutte d'Or

### BOULES APÉRITIVES

Okara 100 g

Jus de citron 40 g

Échalotes hachées 20 à 30 g

Poudre de noisette déshuilée 80 g

Huile de cameline 50 g

Sel, poivre

Graines de sésame noir et blanc

Écraser à la fourchette tous les ingrédients (sauf le sésame) dans un petit saladier en les mélangeant.

Former des boules à la main et les rouler dans les sésames.

À la place des graines de sésame, on peut enrober les boules de ciboulette ciselée.

On peut remplacer l'okara par du fromage de chèvre frais et enlever le jus de citron.

On peut se servir de cette préparation pour tartiner des rondelles de légumes ou des lanières de courgettes qu'on roule pour faire des "makis".

On peut aussi la tartiner entre 2 feuilles de bourrache qu'on trempe dans une pâte à beignet et qu'on cuit à la grande friture.

**D'autres recettes sur le site du plateau de la goutte d'or :**

<https://www.lagouttedorduplateau.com>

