

## ATELIER CUISINE : IDÉE DE GOÛTER ÉQUILBRÉE ET ÉNERGÉTIQUE

### 1) VELOUTÉ DE CHOU-FLEUR

Cuisson : 15 minutes                      préparation : 5 minutes

Matériel : un mixe-soupe

**Ingrédient :** (pour 6personne)

1 chou-fleur

2 petites pommes de terre

1 oignon

1 gousse d'ail

1 càs d'huile d'olive

Sel, poivre

Facultatif : 2càs de parmesan

1 litre d'eau

15 cl de lait demi-écrémé

*Facultatif : quelques branches de persil frais pour la décoration*



**Préparation :**

- Émincer l'ail et l'oignon, ensuite les faire suer dans une casserole avec 1 cuillère d'huile
- Laver et couper en petit bouquet le chou-fleur, en petit cube les pommes de terre.
- Ajouter dans la casserole les choux-fleurs avec l'eau bouillante
- Cuisson couvercle mi- fermé pendant 15 minutes
- Assaisonner selon votre gout et mixer le tout
- En fin de cuisson, ajouter le lait
- Râper un peu de parmesan au moment de servir dans les bols.

Zoom sur la recette :

*Ci-dessus un exemple de recette de potage très facile à réaliser et en peu de temps, utiliser les légumes que vous appréciez, « taper »-les dans une casserole rempli d'eau et le tour est « joué ». Ce velouté de chou-fleur est riche en goût, riche en fibre, riche en vitamines et minéraux essentiel pour le bon fonctionnement de notre corps. En période de chaleur, il est également possible de faire des soupes « froide » en mixant plusieurs légumes avec un blender.*

## 2) TOAST À L'HOUMOUS

Préparation : 5 minutes

Matériel : blender

### Ingrédient :

- 1 petit pain complet
  - 3 choux-raves
  - 1 bocal de pois chiche (800 g)
  - 1 cuillère à soupe de tahin (= purée de sésame)
  - Poivre, cumin
  - Le jus d'1 citron pressé
- *Pour la décoration : 1 ravier de cressonnette et des graines de sésame*



### Préparation :

- Couper les tranches de pain de la forme d'un toast
- Dans un blender, mélanger tous les ingrédients (pois chiche égoutté, tahin, jus de citron, 2 cuillère d'eau, poivre, cumin) jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
- Tartiner les tranches de pain d'houmous, ajouter par-dessus de la cressonnette.
- Faire des fines tranches de chou-rave avec une mandoline, tartiner également d'houmous et décorer de graine de sésame.

### Zoom sur la recette :

*Pensez-vous qu'il aurait été possible de faire une garniture à base d'houmous ? Oui, c'est possible. Les pois chiche*

## 3) ENERGY BALL

Préparation : 10 minutes

Matériel : blender

Ingrédients : (pour 10-12 boules)

- 250 g de dattes dénoyautés
- 1 grosse poignée d'amande décortiquée (frais, pas grillé !)
- 1 grosse poignée de noisette décortiquée (frais, pas grillé !)
- 50 g de noix de coco râpé
- 4 cl d'eau
- 60 g de flocon d'avoine

Préparation :

- Dénoyauter les dattes
- Mixer à l'aide d'un blender tous les ingrédients avec l'eau jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène et lisse
- Former des boules avec la paume des mains puis rouler dans la noix de coco râpé
- Garder au frigo pendant au moins 1 heure pour qu'elle durcisse légèrement



*Zoom nutritionnelle : les energy ball sont des encas énergétique, riche en fibres alimentaire vitamines et minéraux. L'utilisation de sucre n'a pas sa place car les dattes ont un goût très sucré. Cet en-cas est*

*une alternative idéale lorsqu'il y a des envies sucrées, cela empêche de consommer des aliments « industrielle » type biscuit, galette, madeleine, gâteaux qui sont riche en acide-gras trans (nocif pour la santé) et en additifs.*

*Cette recette est à titre indicatif, pour donner une idée, les energy ball peuvent être réalisé sous mille et une variétés avec d'autre fruits secs et fruits oléagineux en ajoutant également du chocolat en poudre ou en copeaux.*