

Un pique nique de prévu ?

Une soirée entre amis ?

Un déjeuner rapide ?...

Les Wraps

Cookies salés

Les salades composées

Tartes salées

Les sandwichs

Retrouve nos idées
recettes
et relève le défi !





Tartes salées

Le REPPPOP LyRRA te lance le défi d'incorporer un ou plusieurs légumes dans ta tarte salée !

Ingédients pâte brisée :

- 200 g de farine de blé
- 80 g de beurre
- 50 ml d'eau tiède
- sel

Ingédients supplémentaires :

- Des légumes : carottes, champignons, courgettes, poivrons, aubergines, tomates, épinards, courge, potimarron, brocolis, blettes, fenouil, endives, asperges.
- Des œufs ;
- Du jambon, du thon, du saumon, du poulet ;
- Du lait de vache ou une boisson végétale non sucrée ;
- Du fromage : comté, emmental, parmesan, bûche de chèvre, tome de brebis ;
- De la crème ou du coulis de tomate ;
- Des oignons, de l'ail, des échalotes, des câpres, olives noires ou vertes, de la moutarde ;
- Des épices ou aromates : herbes de Provence, thym, origan, romarin, curry, paprika, curcuma, poivre... ;
- De l'huile d'olive et du sel

Préparation :

Privilégie les légumes de saison.

Sélectionne les ingrédients qui te feront plaisir et lance toi !

- Préchauffe le four à 200 C°.
- Prépare ta pâte en suivant la recette indiquée au verso, puis étale-la sur du papier cuisson. Tu peux aussi utiliser une pâte toute prête si besoin. Pique-la légèrement en surface à l'aide d'une fourchette.
- Lave, épluche si nécessaire et coupe tes légumes.
- En fonction de la recette choisie, exemple au verso, suis les étapes.
- Enfourne et laisse cuire environ 35 minutes.

Pâte brisée maison

Ingrédients : 200 g de farine de blé, 50 ml d'eau tiède,
80 g de beurre, sel



Mélange le tout dans un robot si tu en as un.

Sinon, sors le beurre du réfrigérateur un peu à l'avance. Coupe le beurre en petit morceaux. Verse ta farine dans un saladier. Ajoute les morceaux de beurre ramollis et mélange du bout des doigts le beurre avec la farine jusqu'à obtenir un effet « sable ». Ajoute l'eau tiède et le sel et continue de remuer jusqu'à former une boule de pâte.

Laisse-la reposer ½ heure minimum au réfrigérateur. Tu pourras ensuite l'étaler sur du papier cuisson à l'aide d'un rouleau à pâtisserie et la placer ensuite dans le moule à tarte.

Pâte à pizza maison

Ingrédients : 400 g de farine, 1 sachet de levure de boulangerie,
250 ml d'eau tiède, 1 cuil à C de sel.
3 cuir. à S d'huile d'olive,



Si tu as un robot, mélange tous les ingrédients et lance le programme.

Sinon, mets 300 g de farine dans un saladier puis creuse un puits. Ajoute la levure de boulangerie au milieu et le sel sur le côté. Il ne faut pas que la levure rentre en contact avec le sel. Ajoute l'huile d'olive par-dessus la levure. Puis, ajoute l'eau tiède à ton mélange et commence à rassembler avec tes doigts tous les ingrédients jusqu'à obtenir une boule de pâte.

N'hésite pas à rajouter un peu de farine ou d'eau suivant la consistance de ta pâte. Il faut qu'elle ne colle plus.

Laisse-la reposer 1 heure environ en recouvrant le saladier d'un torchon et en la plaçant dans un endroit chaud si possible. Elle va lever. Ensuite, farine ton plan de travail et étale la pâte sur du papier cuisson (plus facile pour la déplacer ensuite) à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.

Laisse-la reposer ½ heure minimum au réfrigérateur. Tu pourras ensuite l'étaler sur du papier cuisson à l'aide d'un rouleau à pâtisserie et la placer ensuite dans le moule à tarte.

Tarte aux 3 poivrons pour 4 personnes



1 pâte brisé maison ou industriel
1 boîte de tomates concassées,
3 poivrons (1 rouge, 1 jaune et 1 vert)

1 oignon,
Huile d'olive,
Herbe de Provence, origan...
Moutarde

Préchauffer le four à 210 ° C.

Préparer la pâte brisé puis l'étaler sur du papier cuisson. Placer la dans le moule et piquer la légèrement en surface à l'aide d'une fourchette.

Eplucher et couper finement l'oignon, le mettre dans un saladier. Retirer le jus d'une boîte de tomates concassées en les égouttant dans une passoire et ajouter-les dans le saladier avec 2 cuil.à S d'huile d'olive et 1 cuil.à S d'herbes de Provence ou d'origan. Saler, poivrer et mélanger bien le tout. Eplucher grossièrement 3 poivrons, à l'aide d'un économe (éplucheur). Couper les en deux, retirer les pépins et la queue, puis découper-les en lanières.

Tartiner le fond de tarte avec 1 cuil.à S de moutarde. Etaler la préparation avec l'oignon et les tomates. Disposer les lanières de poivrons en alternant les couleurs. Enfourner et laisser cuire environ 35 minutes.



Cookies salés



Le REPPPOP LyRRA te lance le défi d'incorporer un ou plusieurs légumes dans tes cookies !

Ingédients pour 10 cookies

- 150 g de farine
- 200 g de légumes de ton choix (courgettes, carottes, poivrons, feuilles de blettes, épinards...)
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 oeuf
- 1 yaourt ou 125 ml de lait ou 125 ml d'eau
- 1/2 sachet de levure
- Sel, poivre
- Herbes ou épices selon tes goûts

Ingédient supplémentaire

Un fromage de ton choix : comté, parmesan, tome de brebis, tome de chèvre, mozzarella...

Petits conseils

Privilégie le plus possible les légumes de saison

Utilise différentes farines ou combine-les : blé, sarrasin, riz, maïs, châtaigne pour varier les plaisirs

Préparation :

- Préchauffe le four à 200 C°.
- Lave, épluche puis râpe tes légumes ou coupe-les en petits morceaux.
- Fais les revenir rapidement dans une poêle avec 1 cuillère à soupe d'huile.
- Dans un saladier, mélange la farine, l'œuf, l'huile d'olive, la levure, le yaourt ou le lait ou l'eau, le fromage, les épices, le sel et poivre.
- Ajoute tes légumes, mélange bien.
- Sur une plaque allant au four recouverte de papier cuisson, dépose des petites boules de pâte. Espace-les de quelques centimètres pour ne pas qu'ils se chevauchent à la cuisson
- Enfourne pour 15 à 20 minutes.

2 recettes de cookies aux légumes



Cookies asperges carottes

Prépare ta pâte à cookies

Lave, épluche puis râpe deux carottes et coupe en petits morceaux
quelques asperges achetées en bocal

Fais revenir rapidement les légumes dans une poêle, dans un peu d'huile
d'olive.

Mélange le tout à ta pâte à cookies puis forme des petits tas à l'aide de 2
cuillères à soupe, sur la plaque du four recouverte de papier cuisson.

Espace-les de quelques centimètres.

Enfourne pour 15 à 20 minutes.

.....

Cookies petit pois, poivrons

Prépare ta pâte à cookies

Cuis les petits pois dans un peu d'eau bouillante salée 10 min.

Egoutte-les

Pendant ce temps, lave puis coupe en tous petits morceaux deux
poivrons.

Fais-les revenir rapidement dans une poêle avec 1 cuillère à soupe d'huile
d'olive et laisse-les légèrement refroidir

Mélange tes légumes à ta pâte à cookies. Forme des petits tas à l'aide de
deux cuillères à soupe que tu déposes ensuite sur la plaque du four
recouverte de papier cuisson.

Espace-les de quelques centimètres.

Enfourne pour 15 à 20 minutes.



Les salades composées

Le REPPPOP LyRRA te lance le défi de composer une salade colorée !

Les ingrédients :

- **Féculent** : riz, pâtes, lentilles, blé , pommes de terre , quinoa, haricots rouges, semoule...
- **Légumes** : tomate, concombre, salade, avocat, radis, poivron, betterave, haricot vert , endive , chou rouge , champignon de paris, céleri
- Oeuf, émincés de poulet, thon, jambon, tofu, saumon , truite fumée, sardines, maquereaux ,magrets de canard, harengs.
- **Fromage** : comté, emmental , bûche de chèvre, mozzarella, feta, gouda, mimolette
- **Ingrédients supplémentaires** : olives, noisettes, noix, amandes, noix de cajou, graines de courge et tournesol, morceaux de pomme, figue, raisin, herbes aromatiques (persil, ciboulette, basilic...)
- **Vinaigrette de ton choix** (voir exemples)

Préparation :

Sélectionne les ingrédients qui te feront plaisir et lance toi !

Lave puis épluche les légumes avec l'économe.

Tu pourras ensuite les découper en tranches, en cubes, en bâtonnets ou même les râper.

Cuis dans une casserole le féculent en respectant le temps indiqué sur le paquet

Prépare ta vinaigrette au fond du saladier

Compose ta salade avec les ingrédients de ton choix

Remue bien le tout et régale toi !

2 idées de salades composées pour une personne



Salade de riz ,thon

Cuis 60 g de riz thaï ou basmati ou complet le temps indiqué
Pendant ce temps, coupe dans un saladier, des tomates cerises en 2,
1/3 de poivron en cubes + des radis en rondelles + 1/2 avocat en
morceaux + quelques olives + 2 tranches de mozzarella en cubes.
Une fois le riz cuit, refroidis-le sous l'eau et ajoute-le aux légumes. Remue
bien et ajoute en dernier une petite boîte de thon émietté.
Assaisonne avec la vinaigrette maison de ton choix

.....

Salade de Quinoa, poulet curry

Cuis 60 g de quinoa le temps indiqué
Prépare la vinaigrette de ton choix au fond du saladier
Ajoute des tomates cerises, une carotte râpée, 1/3 de concombre en bâtonnets,
5 noisettes et 50 g de feta en cubes
Cuis dans une poêle 50 g de poulet dans un peu d'huile d'olive. Ajoute du sel et
1 grosse pincée de curry
Une fois le poulet refroidi, mélange le tout..



les différentes sauces vinaigrettes

Vinaigrette classique pour 4 personnes

1 cuillère à café de moutarde

1 cuillère à soupe de vinaigre (de cidre, de vin, de xérès...)

4 cuillères à soupe d'huile (Colza, noix, olive...)

De l'ail, des herbes aromatiques persil, ciboulette pour donner
encore plus de goût

.....

Vinaigrette orange miel pour 4 personnes

1 cuillère à café de moutarde

1 cuillère à café de miel

1 cuillère à soupe de vinaigre

2 cuillères à soupe de jus d'orange

2 cuillères à soupe d'huile de ton choix

.....

Vinaigrette sauce soja pour 4 personnes

1 cuillère à café de moutarde

1 cuillère à soupe de vinaigre

1 cuillère à soupe de sauce de soja

4 cuillères à soupe d'huile de ton choix

1 gousse d'ail écrasé

1 pincée de curry



Les sandwiches

Le REPPPOP LyRRA te lance le défi d'incorporer un ou plusieurs légumes dans ton sandwich !

Ingédients :

- **Pain** : baguette, complet, aux céréales, au maïs, seigle, campagne, pain bis...aux graines, aux noix, aux raisins secs (pour un mélange sucré-salé). Pain pita, pain nordique...
- Emincés de poulet, jambon cru ou cuits, bacon, viande des grisons, thon, saumon ou truite fumée sardines ou maquereaux, œufs...
- **Végétaux** : Salades (mâche, feuille de chêne, laitue, iceberg, roquette, batavia...), tomate, concombre, légumes marinés (courgettes, aubergines, poivrons, tomates confites), rondelles de radis (rose ou noir), avocat, pousses d'épinards, feuilles d'endives, râpé de chou rouge, lamelles de pommes, figues fraîches...
- **Fromage** : (comté, emmental, parmesan, mimolette, bûche de chèvre ou chèvre frais, tomme de brebis, camembert, reblochon, carré frais nature ou ail et fines herbes, ricotta, mozzarella...
- **Assaisonnement** : Huile d'olive, beurre, mayonnaise légère (voir recette au dos), vinaigrette, sauce yaourt aux herbes fraîches (voir recette au dos), moutarde, coulis de tomate, câpres cornichons

Préparation :

Sélectionne les ingrédients qui te font envie et lance toi !

- Coupe ton pain en 2 ou prends 2 tranches.
- Etale l'assaisonnement choisi sur les tranches de pain
- Complète par les ingrédients sélectionnés parmi ceux proposés

Petit conseil

Privilégie le pain de boulangerie à la place du pain industriel, moins riche en sucre et graisse cachés et en additifs

2 recettes d'assaisonnement et 1 recette de sandwich

Mayonnaise allégée

1/2 cuillère à soupe de moutarde forte , 1 jaune d'oeuf , 1 fromage blanc 20% MG , sel , poivre.

Dans un bol, bats à la fourchette la moutarde et le fromage blanc. Ajoute sel, poivre.
Incorpore le jaune d'oeuf cru et fouette bien.
Tu peux aussi utiliser le mixeur

Sauce yaourt aux herbes fraîches

1 yaourt nature, 1 petite gousse d'ail, ciboulette fraîche ou surgelée , persil frais ou surgelé, 1 cuillère à café de moutarde ,sel, poivre

Lavez les fines herbes et ciselez-les finement. Pelez la gousse d'ail et hachez-la très finement. Dans un petit saladier, mélangez les yaourts, les fines herbes, l'ail et l'huile d'olive. Assaisonnez de sel et de poivre selon vos goûts.

Sandwich à la rilette de thon

1/3 de baguette aux graines, quelques feuilles de mâche, quelques rondelles de concombre, 1 petite boîte de thon, 1/2 barquette de fromage frais à tartiner ail et fines herbes, 1/2 jus de citron

Prépare ta rilette de thon en mélangeant le thon égoutté avec le fromage frais ail et fines herbes et le jus de citron

Lave tes feuilles de mâche. Eplûche ton concombre et tranche quelques rondelles.
Ouvre ton morceau de baguette en deux. Etale des feuilles de salade et tes rondelles de concombre. Tartine ta rilette de thon et referme ton sandwich.



Les Wraps

Le REPPPOP LyRRA te lance le défi de confectionner un wrap riche en légumes

Ingrédients pour 2 wraps

- 2 tortillas de blé ou maïs
- Des légumes : salade verte, tomate, concombre, poivrons cuits, oignons, carottes, courgette crue râpée, avocat, cornichons...
- Du poulet, du thon, du jambon, de l'omelette
- Eventuellement du fromage
- Une assaisonnement de ton choix : vinaigrette, sauce fromage blanc au herbes, moutarde, éventuellement fromage frais à tartiner

Petits conseils

Tu peux réaliser toi même tes tortillas en suivant la recette au dos

Préparation :

- Mets tes tortillas bien à plat
- Etale d'abord un peu de sauce de partout
- Dépose tes ingrédients en couche, l'un après l'autre
- Roule tes tortillas et maintiens les avec un pic en bois si nécessaire

Bonne dégustation !

Les tortillas maison



Pour 4 personnes

225 g de farine, 25 g de beurre ou de margarine, 125 ml d'eau, 1 cuillère à café de sel.

Tamise la farine et le sel dans un grand saladier. Ajoute la margarine ou le beurre et incorpore-la du bout des doigts à la farine délicatement.

Ajoute l'eau tiédie peu à peu en battant avec une fourchette

Rassemble la pâte en boule et pétris-la sur le plan de travail jusqu'à ce qu'elle soit lisse. Dépose-la dans le saladier et laisse-la reposer sous un linge 10 à 15 minutes.

Farine un plan de travail et diviser la pâte en 8 à 10 parts égales. Etale chaque pâton très finement au rouleau à pâtisserie en galettes de 15 à 20 cm de diamètre. Si les disques sont inégaux, coupe l'excédent au couteau en te servant d'une assiette creuse.