Recettes de fêtes

Manger Santé

pour se régaler ET rester en bonne santé

Hors d'œuvre
Plats
Douceurs
Détox post-festivités

Cet e-book vous est proposé par **Manger Santé** en partenariat avec **La Fourche**.

Manger Santé
RECETTES SAINES & SIMPLES

La Fourche
épicerie bio en ligne

Faites-vous livrer les ingrédients pour réaliser ces recettes en cliquant ICI !

Vous aimez consommer sain, bon, éthique ET pratique ?
Vous allez adorer le site **La Fourche**.

Cette jeune startup engagée **vous livre vos produits bio jusqu'à 50 % moins cher** que les prix en magasin !

Le secret ? *Leurs revenus reposent sur une adhésion annuelle des clients, et non pas sur la marge faite sur la vente des produits.*

Vos avantages **La Fourche** avec le code **MANGERSANTE** :

- **30 jours d'essai gratuit** annulable à tout moment
- **8€ offerts sur votre première commande** (à partir de 65€ d'achats)
- **20€ de remise sur l'adhésion** (39,90€/an au lieu de 59,90€/an, soit 3,33€/mois !!)

Découvrez ICI (bas de page) comment entrer votre code privilège.

Recevez votre dose quotidienne d'inspiration recettes en suivant Manger Santé sur instagram !

@recettes.manger.sante

Manger Santé

SOMMAIRE

Introduction

Les hors d'œuvre
- Blinis de sarrasin à la truite
- Canapés de radis noir au chèvre et au saumon
- Carpaccio de betterave
- Toasts de patate douce

Les plats
- Tourte berbère
- Rôti de haricots blancs et poêlée de marrons aux cèpes

Les douceurs
- Bûche de Noël « light » au chocolat et aux agrumes
- Apfel strudel & glace banane vanille
- Cheesecake choco-marron et fleur de sel
- Moelleux à la noisette
- Speculoos vegan et sans gluten
- Jus de pommes chaud aux épices de Noël

La détox
- Jus pink power
- Salade de quinoa au fenouil
- Potage thaï
- Crème de radis noir et patate douce aux crevettes

Sans œuf · *Sans lactose* · *Option sans lactose* · *Sans gluten* · *Option sans gluten*

Manger Santé

INTRODUCTION

Et si cette année vous viviez des fêtes «healthy», accompagnées de mets tout aussi festifs et délicieux qu'à l'habitude, mais bien plus digestes et respectueux de votre santé?

Ne serait-il pas agréable de commencer 2023 en vous sentant en pleine forme, bien dans votre corps et avec les idées claires?

C'est la promesse Manger Santé avec cette sélection de recettes savoureuses qui convaincront toute la famille.

Les recettes proposées ici ne contiennent ni beurre, ni viande, ni sucre raffiné. Elles peuvent toutes être réalisées sans gluten, et la plupart sont sans produits laitiers, ou avec des alternatives végétales. Enfin, la majorité ne contient pas d'œuf, ce qui contribuera aussi à alléger votre digestion!

Profitez aussi de la sélection «Détox» pour offrir un bol d'oxygène à votre corps après les fêtes.

Si vous avez des questions sur ces recettes, n'hésitez pas à m'écrire: jeanne@manger-sante.com

Belle aventure gustative, et surtout...

Joyeux Noël et bonne année!!

À votre santé,

Jeanne

LES HORS D'ŒUVRE

Blinis de sarrasin à la truite

Préparation: 20 min | Cuisson: 10 min | Portions: 6 personnes (environ 30 blinis)

INGRÉDIENTS

Blinis

- 140 g de farine de sarrasin
- 50 g de farine de riz demi-complet ou complet
- 2 càc de poudre à lever bio sans gluten
- 1 càc de bicarbonate alimentaire rase
- 1/10 càc de sel de mer non raffiné
- 75 g de yaourt végétal (coco, amande, soja, riz...)
- 3 càs d'huile d'olive vierge pressée à froid
- 1 càc de vinaigre de cidre non pasteurisé
- 230 ml de lait végétal (avoine, riz ou amande non sucré) à température ambiante (pour favoriser la levée)

Crème

- 10 cl de crème végétale (amande, riz ou avoine)
- 6 càs de purée d'amandes blanches
- 1 pincées de poivre

Garniture

- 200 g de truite fumée
- 5 brins d'aneth fraîche coupés en petits tronçons
- 1 citron coupé en 2

MATÉRIEL REQUIS

Crêpière

Le nutri'tip par *Sabine Monnoyeur*

Le sarrasin, hautement énergétique, réchauffant et reminéralisant, chassera la fatigue. Grâce aussi à ses vitamines du groupe B il soutiendra l'activité cérébrale, tout comme la truite, riche en protéines et Oméga 3, alliés du système nerveux et puissants anti-inflammatoires.

PRÉPARATION

1 Préparer la pâte à blinis à l'avance

1. Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients secs des blinis avec un fouet..
2. Ajouter le yaourt, l'huile d'olive et le vinaigre et mélanger avec une cuillère en bois.
3. Ajouter le lait végétal très progressivement en remuant énergiquement la pâte avec la cuillère en bois.
4. Laisser reposer au moins 15 minutes. Peut être préparé la veille et gardé au frais.

2 Préparer la crème

Mélanger les ingrédients de la crème et laisser le mélange épaissir un peu.

3 Préparer les éléments de la garniture

Découper la truite fumée en tranches de 4 cm de côté.

Couper de petits morceaux d'aneth.

Disposer ces éléments de façon à pouvoir dresser les blinis dès qu'ils seront cuits. L'idéal est d'embaucher 3 personnes pour former une chaîne!

4 Cuire les blinis

Huiler généreusement une crêpière (idéalement un crêpe party ou une plancha pour pouvoir en cuire plus à la fois) et la faire chauffer jusqu'à ce qu'en projetant une goutte d'eau dessus celle-ci s'évapore dans un «pschhhht».

Déposer 1 très grosse càc de pâte par blinis. Cuire 1 minute sur chaque face. La surface supérieure doit être encore liquide au moment où vous retournez chaque blinis.

Au fur et à mesure que les blinis sont cuits:

1. y déposer de la crème,
2. puis un morceau de truite fumée,
3. de l'aneth,
4. et enfin arroser de quelques gouttes de jus de citron.

Canapés de radis noir au chèvre et au saumon

Préparation: 15 min | Portions: 6 personnes

INGRÉDIENTS

- 1 radis noir ou radis blanc Daikon si Low Fodmap
- 100 g de chèvre frais ou fromage frais végétal à tartiner (Seignalet)
- 3 càc d'aneth séchée
- 1/2 citron pressé
- 4 tranches de saumon fumé coupées en petits morceaux
- 4 brins d'aneth fraîche

Le nutri'tip!

Le radis noir est un allié de taille contre l'engorgement du foie lors de repas festifs. Il stimule la digestion et l'élimination des toxines du foie, de la vésicule biliaire et du pancréas. Il présente aussi des vertus diurétiques, et drainantes du système rénal. Il favorise également une bonne santé cardiaque, ainsi que la libération des voies respiratoires. De plus il est riche en oligo-éléments et en vitamines A, C et du groupe B, jouant un rôle anti-fatique. Enfin, il est antiseptique et antibactérien: un ingrédient clé, donc, pour commencer des repas de fête au cœur de l'hiver!! Ajoutez à cela les propriétés anti-inflammatoires des oméga 3 présents dans le saumon, et vous obtenez un hors d'œuvre idéal, autant pour vos papilles que pour votre corps!

PRÉPARATION

1. Brosser la peau du radis sous l'eau pour bien la nettoyer.
2. Trancher le radis finement.
3. Mélanger le chèvre avec le jus de citron, l'aneth séchée et du poivre.
4. Disposer les tranches de radis sur un plat de présentation et déposer sur chaque tranche 1 grosse cuillère à café de chèvre à l'aneth. Écraser un peu le fromage de façon à l'étaler.
5. Déposer dessus un morceau de saumon fumé, puis arroser d'un filet de citron et ciseler de l'aneth fraîche.

Peut être préparé quelques heures à l'avance et sorti 10 minutes avant de servir. Dans ce cas, ajoutez l'aneth fraîche au dernier moment.

Carpaccio de betteraves

Préparation: 15 min | Portions: 8 personnes

INGRÉDIENTS

- 1 sachet de betteraves cuites, sous vide
- 100 g de feta émiettée avec les doigts
- 1 échalote finement hachée
- 10 brins de ciboulette fraîche (facultatif)

MATÉRIEL REQUIS

Mandoline

Le nutri'tip!

La betterave, connue pour être un nettoyant du foie, est à mettre dans toutes les assiettes pour bien commencer un repas festif!

Agissant aussi sur la santé cardiovasculaire et la santé des yeux, c'est un des super légumes de l'hiver.

PRÉPARATION

1 Trancher les betteraves très finement

1. Trancher les betteraves le plus finement possible avec une mandoline. *L'extrême finesse des tranches est essentielle pour que la recette soit bonne! Par conséquent, si vos tranches sont effilochées et pas parfaitement rondes, c'est normal.*

2. Disposer les tranches dans un/des plats de présentation sur une seule couche.

2 Assaisonner le carpaccio

1. Répartir l'échalote dessus.

2. Moudre une belle quantité de poivre sur toute la surface, et saler légèrement.

3. Arroser généreusement d'huile d'olive. Ajouter un mince filet de vinaigre balsamique.

4. Finir avec la feta émiettée, et éventuellement un peu de ciboulette ciselée.

Cette recette peut être préparée quelques heures à l'avance et conservée au frais en attendant de servir.

Toasts de patate douce au confit d'oignon

Préparation: 15 min | Cuisson: 20 min | Portions: 6 personnes

INGRÉDIENTS

- 3 patates douces de 5 cm de diamètre
- 2 càc de thym séché
- 300 g de fromage Madame Loïc ou de chèvre frais/ fromage à tartiner végétal
- 2 pots de confit d'oignon

MATÉRIEL REQUIS

Four

PRÉPARATION

1 Cuire les «toasts»

1. Pré-chauffer le four à 200° chaleur tournante.

2. Brosser la peau des patates douces sous l'eau pour bien la nettoyer.

3. Couper les patates douces en tranches de 5 mm d'épaisseur.

4. Disposer les tranches sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

5. Sur chaque tranche, étaler 1/4 de càc d'huile d'olive. Saler, poivrer et ajouter un peu de thym séché (et éventuellement un peu de paprika et d'ail séché si vous souhaitez que les toasts soient un peu plus relevés!).

6. Enfourner 20 minutes.

Le fromage Madame Loïc a le parfait équilibre gustatif (salé et légèrement acide) avec la douceur de la patate douce et le sucré du confit d'oignon. Si vous choissez du fromage frais de chèvre ou du fromage à tartiner végétal, goûtez-le et ajustez si besoin en le mélangeant avec un peu de sel et de jus de citron.

2 Garnir les toasts

1. Laisser refroidir les tranches de patate douce 10 minutes puis les disposer sur des plats de présentation.

2. Ajouter sur chacune 1 grosse càc de fromage et 1 càc de confit d'oignon. C'est prêt!

Ces toasts sont délicieux encore tièdes, mais ils peuvent aussi être préparés à l'avance.

LES PLATS

Tourte berbère

Préparation: 30 min | Cuisson: 40 min | Portions: 8 personnes

INGRÉDIENTS

Pâte brisée
- 2 pâtes brisées à l'épeautre, au petit-épeautre ou sans gluten

Courge vapeur
- 300 g de courge potimarron

Wok
- 1 carotte de belle taille, épluchée et coupée en petits dés
- 250 g de topinambours épluchés et coupés en dés de 1 cm de côté
- 80 g de châtaignes cuites
- 2 oignons jaunes finement émincés
- 2 gousses d'ail dégermées et coupées en petits morceaux
- 5 champignons de Paris équeutés, rincés et coupés grossièrement
- 1 poignée de cèpes séchés rincés à l'eau
- 1 poignée d'amandes
- 1/2 càc de sel de mer non raffiné
- 2 pincées de poivre

Garniture
- 10 cl de crème végétale (amande, riz ou avoine)
- 1 càs de fécule de pomme de terre
- 1.50 poignée de raisins secs
- 5 brins de coriandre fraîche ciselés
- 4 brins de persil frais ciselés
- 3/4 càc de cannelle en poudre
- 3/4 càc de gingembre en poudre
- 3/4 càc de coriandre en poudre
- 3/4 càc de cardamome en poudre
- 1/2 càc de sel de mer non raffiné

Accompagnement
- 6 poignées de roquette lavée et essorée
- 6 poignées de jeunes pousses d'épinards lavées et essorées
- 12 feuilles de salade lavées et essorées
- 6 càs d' huile d'olive vierge pressée à froid
- 6 càs d' huile de noix vierge pressée à froid
- 1 citron pressé
- 30 cerneaux de noix coupés en 2 à la main

MATÉRIEL REQUIS

Four
Mixeur plongeant
Wok
Vitaliseur, panier bambou ou cuit-vapeur

Info pratique

Pour un repas de fête, ou pour épater vos invités TOUTE L'ANNÉE!

Les quantités indiquées sont pour 1 tourte entière, prévue pour 6 convives.

Les étapes 2 et 3 peuvent être réalisées à l'avance pour n'avoir plus qu'à monter la tourte et la cuire 1h avant de passer à table!

PRÉPARATION

1 Pré-cuire la première pâte

Pré-chauffer le four à 180° chaleur tournante.

Déposer la première pâte brisée avec son papier sulfurisé dans un plat à tarte, en faisant bien remonter les bords. Enfourner une dizaine de minutes pour pré-cuire la pâte.

2 Faire cuire la courge

Pré-chauffer la vapeur douce.

Éplucher et couper la courge en dés de 2 cm de côté.

Cuire à la vapeur douce 7 minutes.

3 Cuisson au wok

Pré-chauffer le wok avec 1 cas d'huile d'olive pendant la préparation des ingrédients du wok.

Saisir tous les ingrédients du wok pendant 8 minutes en remuant délicatement en continu. Ajouter si besoin un filet d'huile d'olive en cours de cuisson.

4 Préparer la tourte

Dans un saladier, mélanger le contenu du wok, la courge cuite et tous les ingrédients de la garniture.

Verser le mélanger sur la pâte précuite, et bien tasser. En fonction du diamètre de votre moule à tarte, il est possible qu'il y ait un peu de garniture en trop.

Étaler la deuxième pâte brisée sur l'ensemble, et la rentrer à l'intérieur des bords remontants de la première pâte. Modeler les plis créés de façon à obtenir un joli rendu. Il est aussi possible de dessiner délicatement un motif au couteau.

Suggestion: pour que le rendu soit bien doré, vous pouvez étaler du jaune d'œuf sur la pâte supérieure.

Enfourner 40 minutes en surveillant.

5 Servir

Servir la tourte avec un mélange de roquette, de jeunes pousses d'épinards et de salade verte arrosées d'huile d'olive, d'huile de noix et de jus de citron, et parsemées de cerneaux de noix.

Rôti de haricots blancs et poêlée de marrons aux cèpes

Préparation: 35 min | Cuisson: 60 min | Portions: 6 personnes

INGRÉDIENTS

Rôti

- 1 carotte épluchée et coupée en morceaux
- 1 oignon jaune coupé en morceaux grossiers
- 2 gousses d'ail dégermées
- 1 branche de céleri lavée
- 200 g de tofu fumé coupé en gros cubes
- 450 g de haricots blancs en pot en verre rincés et égouttés
- 30 ml de vin blanc sec
- 1/2 càc de sel de mer non raffiné
- 3 pincées de poivre
- 3 càs de romarin séché
- 120 g de farine de pois chiches

Accompagnement du rôti

- 10 échalotes
- 2 oignons rouges
- 20 gousses d'ail entières avec leur peau
- 1/3 càc de sel de mer non raffiné
- 4 càc de thym séché
- 2 pincées de poivre
- 6 càs d'huile d'olive vierge pressée à froid

Sauce du rôti

- 1 càc de bouillon de légumes bio en poudre
- 2 càs d'huile d'olive vierge pressée à froid
- 2 càs de concentré de tomates
- 1 càc de paprika en poudre fumé si possible
- 1/2 càc de thym séché
- 1/2 càc d'origan séché
- 1/2 càc de basilic séché
- 1/4 càc de sel de mer non raffiné
- 1 pincée de poivre
- 6 càs d'eau

La touche finale

- 3 càs de romarin séché émietté à la main

Poêlée de marrons aux càpes

- 300 g de champignon de Paris émincés
- 300 g de cèpes émincés
- 300 g de châtaignes cuites
- 4 gousses d'ail dégermées et coupées en petits morceaux
- 20 cl de crème végétale (amande, riz ou avoine)
- 30 ml de vin blanc sec
- 4 brins de persil frais ciselé

Salade d'accompagnement

- 12 poignées de roquette lavée et essorée
- 12 càs d' huile de noix vierge pressée à froid
- 1 citron pressé

Info pratique

Les quantités indiquées sont pour 1 rôti complet et son accompagnement, prévus pour 6 convives.

Je vous conseille de réaliser les 3 premières étapes du rôti (jusqu'à la cuisson vapeur comprise) la veille, pour passer moins de temps en cuisine le jour J! Simplement, à la fin de la cuisson vapeur laissez refroidir la bûche, démoulez-la puis conservez-la au frais dans un récipient hermétique. Dans ce cas, il faudra peut-être ajouter 5 minutes de cuisson au four le jour J.

Vous pouvez également préparer la sauce du rôti à l'avance.

PRÉPARATION

1 Préparer la pâte du rôti

Pré-chauffer la vapeur douce.

Au robot ou mixeur plongeant, mixer tous les ingrédients du rôti jusqu'à obtenir une pâte homogène.

2 Ajouter la farine et cuire à la vapeur douce

1. Ajouter la farine de pois chiches et mélanger avec une cuillère en bois.

2. Graisser généreusement puis fariner (avec de la farine de pois chiche) un moule à cake adapté à votre vitaliseur/cuit-vapeur.

3. Verser la préparation dedans et cuire 25 minutes à la vapeur douce (peut-être 5 minutes de plus si vous utilisez un cuit-vapeur classique). *Cuisson au four: 30 minutes à 180° chaleur tournante avec la lèche-frite recouverte d'1 cm d'eau.*

3 Démouler le rôti et préparer son accompagnement

1. Pré-chauffer le four à 220°.

2. Démouler et disposer la terrine dans un grand plat de cuisson.

3. Avec les doigts, modeler le dessus et les coins de la bûche pour arrondir le tout et lui donner une forme de rôti.

4. Répartir dans le plat tout les ingrédients de l'accompagnement du rôti.

4 Enfourner le rôti

1. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la sauce.

2. Badigeonner le dessus du rôti de sauce.

3. Parsemer de romarin séché émietté à la main.

4. Enfourner 35 minutes en posant le plat sur une grille de cuisson à mi-hauteur.

5. Remplir la lèche-frite (plaque de cuisson) d'eau bouillante, sur l'étage le plus bas du four. La vapeur ainsi produite permettra que le rôti ne s'assèche pas.

5 Poêler les champignons et les marrons

Un peu avant de sortir le rôti du four, pré-chauffez le wok avec 1 cas d'huile d'olive.

Saisir les champignons de Paris et l'ail avec la fleur de sel et le poivre pendant 4 minutes en remuant en continu.

Au bout d'1 minute, ajouter le vin blanc et la crème et continuer de remuer.

Au bout de 2 minutes, ajouter les cèpes et les marrons et continuer de remuer délicatement jusqu'à la fin. Ajouter une pincée de fleur de sel en fin de cuisson. Hors du feu, parsemer de persil frais.

6 Servir

Servir immédiatement le rôti accompagné d'échalotes et d'ail en chemise, ainsi que de la poêlée de cèpes aux marrons et de roquette arrosée d'huile d'olive et de jus de citron.

LES DOUCEURS

Bûche de Noël «light» au chocolat et aux agrumes

Préparation: 45 min | Cuisson: 8 min | Portions: 6 personnes

INGRÉDIENTS

Génoise

- 4 œufs
- 80 g de sucre de coco
- 80 g de fécule de pomme de terre
- 1/2 sachet de poudre à lever bio sans gluten
- 1 càc de curcuma en poudre non bombée

Imbibition génoise

- 1 orange pressée

Crème aux agrumes

- 100 g d'huile de coco désodorisée
- 1/2 citron pressé
- 1/2 orange pressée
- 2 càs de miel d'oranger ou d'acacia
- 4 gouttes d'huile essentielle de mandarine ou à défaut de citron ou d'orange
- 1 càs de yaourt végétal (coco, amande, soja, riz...)

Ganache chocolat orange

- 100 g de chocolat noir 70% minimum
- 60 ml de crème végétale (amande, riz ou avoine)
- 1/2 orange pressée

MATÉRIEL REQUIS

Four
Mixeur plongeant
Fouet électrique

Info pratique

On ne va pas se mentir, cette bûche n'est pas le dessert le plus léger qui puisse exister, mais ne contenant pas de beurre et peu de sucre, elle est tout de même beaucoup plus digeste que les bûches traditionnelles!

Les explications sont longues, mais rassurez-vous, la réalisation est assez simple.

Je vous conseille de la préparer en plusieurs étapes qui ne vous prendront chacune que peu de temps: la génoise, l'imbibition et la crème deux jours en avance, la ganache la veille et la déco le jour J.

PRÉPARATION

1 J-2: Préparer la génoise

Pré-chauffer le four à 180° chaleur tournante.

Séparer soigneusement les blancs des jaunes d'œufs.

Battre les blancs en neige ferme.

Mélanger les jaunes avec le sucre de coco à l'aide d'un batteur électrique, jusqu'à obtenir un mélange bien mousseux et beaucoup plus clair que la couleur de départ.

Mélanger la fécule, la poudre à lever et le curcuma dans un petit bol.

Tamiser ce mélange au-dessus du saladier contenant le mélange jaunes + sucre, par étapes successives, en mélangeant bien entre chaque ajout.

Incorporer très délicatement les blancs en neige par ajout successifs, comme vous le feriez pour préparer une mousse au chocolat.

Recouvrir une plaque de cuisson de papier sulfurisé bien anti-adhésif (ce n'est pas le moment de tester pour la première fois un papier de cuisson que vous ne connaissez pas!!).

Verser délicatement la pâte dessus, en vous aidant d'une spatule pour former un rectangle d'environ 20 cm de large par 35 cm de long et 1 bon cm d'épaisseur (voir photo ci-dessous).

Enfourner 8-9 minutes selon la puissance de votre four.

Attention: si vous avez déjà cuit des génoises, ne vous fiez pas à la couleur de celle-ci car le curcuma présent dans la pâte la fait immédiatement dorer!

2 «Démouler» la génoise

Pour démouler la génoise sans l'abîmer, commencer par humidifier un torchon propre.

Étaler le torchon sur la génoise sortie du four, puis disposer par-dessus une grande planche à découper ou tout autre surface bien plate et suffisamment grande pour couvrir la plaque de cuisson (voir la photo ci-dessous).

Empoigner le tout de chaque côté avec des maniques, et retourner comme vous feriez pour démouler un gâteau.

Retirer ensuite très délicatement le papier sulfurisé qui se retrouve au-dessus de la génoise.

3 Enrouler la génoise

Enrouler la génoise dans le torchon comme sur les photos suivantes.

1e étape: replier une partie du torchon sur la génoise.

SUITE DE LA PRÉPARATION

4

2e étape: enrouler la génoise dans le torchon. Conserver au frais.

5 J-2 ou J-1: Imbiber la génoise de jus d'orange

Cette étape peut se faire juste après la préparation de la génoise, ou le lendemain. Elle est par contre indissociable de l'étape suivante.

Dérouler la génoise.

Après avoir pressé l'orange, en filtrer le jus dans un chinois pour en retirer la pulpe.

A l'aide d'une grosse cuillère ou d'un pinceau, étaler du jus d'orange sur toute la surface de la génoise, en veillant à ne jamais trop en mettre au même endroit pour ne pas transformer la génoise en éponge.

6 Préparer la crème aux agrumes

Dans un récipient étroit et haut, mixer tous les ingrédients de la crème avec un mixeur plongeant jusqu'à obtenir une émulsion bien homogène (cela peut demander un peu de temps et de prendre le coup de main!).

Étaler la crème ainsi obtenue de façon bien homogène sur toute la surface de la génoise déroulée.

Enrouler délicatement la génoise.

Disposer le torchon humide par-dessus la bûche ainsi formée et remettre au frais.

7 J-1: Préparer et étaler la ganache

A feu très doux, faire fondre le chocolat avec la crème végétale en remuant très régulièrement.

Presser l'orange et filtrer le jus pour retirer la pulpe.

Lorsque le chocolat fondu est parfaitement lisse, laisser refroidir un peu et ajouter le jus d'orange. Bien mélanger. Verser dans un petit bol.

Placer le bol au frigo 45 minutes pour que la ganache épaississe.

Sortir la bûche et la déposer dans un plat qui ne sera pas celui de présentation (pas mal de chocolat va dégouliner dans le plat à cette étape, ce qui est moyennement esthétique pour le service).

Étaler délicatement la ganache dessus, en déposant toujours la ganache sur une ligne centrale pour l'étaler ensuite vers les côtés et la laisser couler lentement sur les flancs de la bûche.

Une fois que la bûche est généreusement recouverte, la placer au frais pour au moins 2h (ça peut être 24h si vous réalisez cette étape la veille du jour J). Le chocolat va encore légèrement durcir. Attention, il restera quand même fondant,

ne posez pas les doigts dessus!

8 Décoration

Avant de servir, déplacer délicatement la bûche dans son plat de présentation.

Disposer quelques quartiers de clémentines et des petits bouts de sapin sur la bûche pour la décorer.

Ne tamisez pas de sucre glace au-dessus du chocolat, qui l'absorberait et perdrait de son brillant!

Pour trancher les parts, utilisez un couteau à lame fine et très coupante.

Apfel Strudel et jus de pomme chaud

Préparation: 30 min | Cuisson: 45 min | Portions: 6 personnes

INGRÉDIENTS

Pâte

- 2 pâtes feuilletées au petit-épeautre ou sans gluten

Garniture

- 4 pommes de belle taille, coupées en cubes de 2 cm de côté avec leur peau
- 2 càs de sucre de coco
- 1 càc de cannelle en poudre (si vous adorez la cannelle, vous pouvez mettre 1 càc de plus)
- 1 càc de mélange d'épices pour pain d'épices ou de cannelle à défaut
- 2 càs d'huile de coco désodorisée
- 60 g de cerneaux de noix coupés en 2 à la main
- 3 càs de raisins secs

Glace à la vanille

- 12 bananes très mûres, coupées en petits morceaux et congelées au moins 8h
- 1 càs d' extrait de vanille
- 1/8 citron pressé

MATÉRIEL REQUIS

Four
Robot lame en S

Le nutri'tip par *Marjorie Decloquement*

Cette pâtisserie est idéale pour le goûter car elle associe les bienfaits des fibres des fruits mais aussi de la cannelle hypoglicémiante et antioxydante. À cuisiner toute l'année! La glace à la banane est alcalinisante, anti-inflammatoire et riche en minéraux: une bonne raison de la préférer aux crèmes glacées du commerce!!

Info pratique

La préparation de la glace nécessite un robot lame en S puissant ou un vitamix. Si vous n'êtes pas équipé (e), vous pouvez tout à fait accompagner l'apfel strudel uniquement de jus de pommes chaud!

Si vous réalisez la glace, pensez à couper vos bananes en petits morceaux et à les congeler au moins 8 heures à l'avance.

Les quantités indiquées sont pour un feuilleté complet et son accompagnement, prévus pour 6 convives.

PRÉPARATION

1 Préparer la garniture

1. Sortir les pâtes du frigo.
2. Pré-chauffer le four à 180° chaleur tournante.
3. Pré-chauffer la vapeur douce pendant la découpe des pommes.
4. Cuire les pommes 3 minutes à la vapeur douce.
5. Dans un saladier, mélanger soigneusement les pommes cuites avec le reste des ingrédients de la garniture.

2 Assembler et reformer les pâtes feuilletées

1. Humidifier légèrement la surface d'une des deux pâtes feuilletées, puis les superposer sur l'un des papiers cuisson en appuyant un peu pour les solidariser.
2. Replier les bords comme sur la photo, de façon à créer un rectangle, puis aplatir et étendre la pâte avec un rouleau à pâtisserie pour agrandir le rectangle.

3 Reformer la pâte

1. Découper la pâte et la reformer ailleurs pour former le même motif que sur la photo ci-dessous.
2. Couper des tranches latérales comme sur la photo.

4 Garnir la pâte

1. Déposer la pâte avec son papier cuisson sur une plaque de cuisson non chauffée.
2. Déposer la garniture sur la partie centrale.

Il est possible que vous ayez trop de garniture. Ne surchargez pas la tresse, sans quoi vous auriez du mal à la déplacer sur un joli plat de présentation!

5 Tresser la pâte

1. Rabattre d'abord la languette de pâte du bout, puis commencer à tresser.
2. «Tresser» en alternant un brin de pâte à droite, un à gauche, etc. S'aider de la pointe d'un couteau pour décoller les lamelles de pâte.
3. A la fin, rabattre d'abord la languette du bout restant puis terminer avec les deux dernières lamelles latérales.
4. Éventuellement, badigeonner le dessus de la tresse de jaune d'œuf pour obtenir une jolie couleur dorée après cuisson.
5. Enfourner 45 minutes.

6 Préparer la glace et servir

Juste avant de servir, mixer les ingrédients de la glace au robot lame en S jusqu'à obtenir une crème glacée.

Servir immédiatement l'apfel strudel avec la glace et du jus de pomme chaud aux épices.

La glace fond très vite: vous pouvez la déposer au congélateur quelques minutes en attendant le service si besoin!

Cheesecake choco-marron et fleur de sel

Préparation: 30 min | Cuisson: 10 min | Portions: 6 personnes

INGRÉDIENTS

Fond de tarte

- 180 g de grains de sarrasin décortiqués crus (non kasha)
- 3/4 ramequin de noisettes (3/4 de ramequin = 90g)
- 4 càs de cacao cru en poudre
- 20 dattes dénoyautées
- 4 càs d'huile de coco désodorisée
- 2 càs d'eau tiède
- 2 pincées de sel de mer non raffiné

Garniture

- 200 g de noix de cajou pré-trempées 2 à 4h
- 400 g de châtaignes cuites
- 15 dattes dénoyautées
- 200 g d'huile de coco désodorisée
- 2 càc d'extrait de vanille

MATÉRIEL REQUIS

Mixeur plongeant
Robot lame en S ou mini-hachoir puissant
Cercle à pâtisserie de 20 cm de diamètre

Anticipez !

Pensez bien à faire tremper les noix de cajou à l'avance ! A défaut, vous pourrez quand même préparer cette recette, à condition d'avoir un robot ou un mixeur plongeant puissant (et de la patience), et d'ajouter 8 cas d'eau au moins aux ingrédients de la garniture.

Ce gâteau est encore meilleur si vous le préparez la veille. Cela vous permettra aussi d'être plus zen le jour J :)

Les quantités indiquées sont pour 1 cheesecake entier, prévu pour 6 convives.

PRÉPARATION

1 Préparer le fond de tarte

Au robot lame en S ou mini-hachoir puissant, mixer le sarrasin, les noisettes et le cacao pour obtenir une poudre fine.

Ajouter l'huile de coco, les dattes et l'eau et mixer pour obtenir une pâte collante.

Ajouter la fleur de sel et mélanger avec une grosse cuillère.

Étaler la pâte sur 1,5 cm d'épaisseur dans un cercle à pâtisserie posé sur le plat de présentation que vous aurez choisi.

Vous pouvez aussi utiliser un moule à charnière chemisé de papier sulfurisé. A défaut, chemisez un moule à manqué classique en faisant bien ressortir le papier sulfurisé des bords du moule. Vous tirerez délicatement (si possible à 4 mains) sur les bords du papier sulfurisé pour démouler le cheesecake.

Mettre 15 minutes au réfrigérateur.

2 Préparer la crème de garniture du cheesecake

Au mixeur plongeant ou robot lame en S, mixer tous les ingrédients de la garniture jusqu'à obtenir une texture bien lisse.

Verser sur le fond de tarte dans le moule.

Faire prendre 4h minimum au frais, si possible en couvrant avec une assiette pour que le gâteau ne prenne pas les odeurs du réfrigérateur.

3 Servir

Pour démouler, glisser un couteau à lame très fine et coupante entre le bord du gâteau et le cercle, et faire ainsi le tour du gâteau, puis retirer délicatement le cercle.

Servir saupoudré de poudre de cacao cru et parsemé d'éclats de châtaignes.

Moelleux à la noisette

Préparation: 15 min | Cuisson: 35 min | Portions: 8 personnes

INGRÉDIENTS

Ingrédients secs

- 125 g de noisettes mixées en poudre
- 125 g d'amandes mixées en poudre
- 150 g de sucre de coco mixé finement
- 1/2 sachet de poudre à lever bio sans gluten

Ingrédients humides

- 6 œufs
- 2 càs d'huile d'olive vierge pressée à froid

MATÉRIEL REQUIS

Four
Fouet électrique

Le nutri'tip!

Ce gâteau ultra fondant est un pur délice. Le goût intense d'amandes et noisettes donne presque l'impression qu'il contient du chocolat. Il est également très nourrissant car riche en protéines et en fibres. L'absence de farine et l'utilisation du sucre de coco le rendent intéressant pour les personnes faisant attention à leur glycémie. A tester absolument!!

PRÉPARATION

Séparer soigneusement les blancs des jaunes d'œufs.

Battre les blancs en neige ferme.

Préchauffer le four à 200° chaleur tournante.

Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients secs au fouet.

Ajouter les jaunes d'œufs et l'huile d'olive et bien mélanger. La pâte obtenue est assez compacte.

Déposer 1/4 des blancs en neige dans le saladier et l'incorporer à la pâte avec soin. Cette première étape d'incorporation est la plus délicate étant donnée la compaction de la pâte au début!

Ajouter ensuite successivement le reste des blancs en neige par quarts.

Lorsque la pâte est bien homogène, la verser dans un moule à manqué (moule à gâteau rond) si possible en silicone pour faciliter le démoulage, généreusement graissé avec de l'huile d'olive.

Enfourner d'abord 10 minutes à 200°, puis baisser à 180° et cuire encore 25 minutes. La pointe d'un couteau insérée au centre doit ressortir propre.

Speculoos vegan et sans gluten

Préparation: 20 min | Cuisson: 15 min | Portions: 6 personnes

INGRÉDIENTS

Ingrédients secs

- 100 g de farine de sarrasin
- 50 g de farine de riz demi-complet ou complet
- 30 g de fécule de pomme de terre
- 80 g de sucre de coco ou sucre complet muscovado si Low Fodmap
- 1 càc de cannelle en poudre
- 1 càc de mélange d'épices pour pain d'épices
- 2 belles pincées de sel de mer non raffiné

Ingrédients humides

- 100 g d'huile de coco désodorisée à l'état solide
- 1/2 yaourt végétal (coco, amande, soja, riz...)

MATÉRIEL REQUIS

Four

PRÉPARATION

1 Malaxer la pâte

Pré-chauffer le four à 180° chaleur tournante.

Dans un petit saladier, mélanger tous les ingrédients secs avec un fouet.

Ajouter le yaourt et l'huile de coco. Commencer par mélanger un peu avec une cuillère en bois, puis malaxer avec les mains.

Cette étape peut prendre un certain temps si l'huile de coco est très dure. Malaxer et triturer jusqu'à obtenir une grosse boule de pâte homogène, contenant le moins possible de petits grumeaux d'huile de coco..

2 Découper les biscuits

Poser la pâte sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

Écraser un peu la pâte avec les mains, puis déposer par-dessus un autre morceau de papier sulfurisé et étaler la pâte avec un rouleau à pâtisserie, par-dessus le papier sulfurisé. Il faut obtenir une sorte de rectangle de 3mm d'épaisseur (si vous voulez que les biscuits soient croustillants, sinon 5mm).

A l'aide d'un couteau à lame fine très coupante, tracer des lignes perpendiculaires dans la pâte pour pré-découper les futurs biscuits.

Vous pouvez aussi utiliser des emporte pièces pour créer de jolies formes (ce qui nécessitera que la pâte soit épaisse de 5mm, à moins que vous n'ayez pas à déplacer le biscuit une fois formé à l'emporte pièce, et que vous vous contentiez de retirer la pâte autour).

Enfourner 15 minutes, puis laisser refroidir complètement sur la plaque.

C'est une demie-heure après la sortie du four que les biscuits seront les plus croustillants. Vous pouvez les conserver plusieurs jours dans une boîte hermétique.

Jus de pomme chaud aux épices de Noël

Préparation: 5 min | Cuisson: 10 min | Portions: 8 personnes

INGRÉDIENTS

- 1.50 L de jus de pommes bio
- 2 sachets de Christmas Tea Yogi Tea

PRÉPARATION

10 minutes avant de servir, verser le jus de pommes dans une casserole et faire frémir.

Couper le feu et faire infuser les 2 sachets de «Christmas Tea» pendant 10 minutes avec un couvercle.

C'est prêt!

Info pratique

Le jus de pomme favorise le transit. Associé aux épices du Christmas Tea, il comporte des vertus apaisantes et stimulantes pour la sphère digestive, antibactériennes, antivirales et antifongiques.

Un compagnon idéal des desserts ou goûters pendant les fêtes!

LA DETOX

Jus Pink Power

Préparation: 10 min | Portions: 2 personnes

INGRÉDIENTS

- 2 pommes en quartiers, sans les pépins
- 1 betterave en bâtons avec la peau
- 2 carottes en bâtons avec la peau
- 1 citron en quartiers, pelé en gardant un maximum de blanc
- 1 cm de gingembre frais ou plus selon vos goûts
- 10 framboises surgelées pour la déco (facultatif)

MATÉRIEL REQUIS

Extracteur ou centrifugeuse

Le nutri'tip!

Un jus délicieusement acidulé et légèrement piquant, pour vous mettre de bonne humeur tout en détoxifiant votre foie et on oxygénant vos organes et tissus!

La betterave stimule tout le système digestif et ce jus peut donc être un excellent apéritif car il aide ainsi à bien digérer les protéines et les graisses.

Elle est riche en vitamines, oligo-éléments et antioxydants. Le gingembre a une action digestive et anti-inflammatoire, et le citron joue un rôle antiseptique et antioxydant. Quant au jus de carotte, il a un effet reminéralisant.

PRÉPARATION

Presser tous les ingrédients à l'extracteur ou à la centrifugeuse.

Si besoin, filtrer avec un chinois avant de boire.

Optionnel: servir dans des verres et décorer avec quelques framboises préalablement décongelées.

Se conserve 24h au frais dans une bouteille en verre hermétiquement fermée. Adapter la taille de la bouteille à la quantité de jus pour limiter le contact avec l'air dans la bouteille.

Conseil santé

En cas de fragilité intestinale ou de consommation quotidienne, boire dilué avec un peu d'eau pure.

Salade de quinoa au fenouil

Préparation: 10 min | Cuisson: 10 min | Portions: 1 personne

INGRÉDIENTS

Salade

- 80 g de quinoa
- 1 fenouil
- 80 g de filet de tofu à l'ail des ours coupé en dés

Sauce

- 2 càs de noix de cajou
- 2 càs d' huile de colza vierge pressée à froid
- 1 càs de vinaigre de cidre non pasteurisé
- 1 càc de sirop d'agave (anti-candida: stévia)
- 50 ml d' eau
- 1/2 càc de moutarde à l'ancienne
- 1/4 gousse d'ail dégermée
- 1 belle pincée de sel de mer non raffiné

MATÉRIEL REQUIS

Vitaliseur, panier bambou ou cuit-vapeur
Mixeur

Info trempage

Il est idéal de faire tremper le quinoa 4 à 8h avant de le cuire. Cela le libère de son amertume, et le rend plus digeste et nutritif!

PRÉPARATION

1 Cuire le quinoa

Placer le quinoa dans un grand volume d'eau froide et porter à ébullition, puis laisser frémir avec un couvercle à feu doux pendant une dizaine de minutes (la moitié s'il a pré-trempé).

Rincer à l'eau froide dans un chinois, bien égoutter.

2 Cuire le fenouil

Pré-chauffer la vapeur douce.

Retirer les 2 feuilles extérieures du/des fenouil (s) ainsi que les tiges et le cœur dur.

Émincer finement le reste, et le faire cuire 6 minutes à la vapeur douce.

3 Préparer la sauce et assembler

Mixer ensemble les ingrédients de la sauce.

Mélanger tous les ingrédients de la salade puis verser la sauce sur l'ensemble.

Transporter la sauce à part si vous emportez cette salade dans une lunchbox.

Potage thaï

Préparation: 15 min | Cuisson: 16 min | Portions: 1 personne

INGRÉDIENTS

Etape 1

- 1 cm de gingembre frais épluché et haché
- 1/2 gousse d'ail dégermée et hachée
- 1/2 oignon rouge émincé
- 1/2 poireau finement émincé
- 1/2 càc de curry en poudre

Etape 2

- 500 ml d'eau bouillante
- 2 cl de lait de coco (= environ 4 cas par personne)
- 200 g de petits pois frais ou surgelés (facultatif)
- 1 sachet de verveine séchée (1 sachet suffit jusqu'à 3 personnes)
- 1/3 càc de gros sel
- 2 càs de lentilles corail
- 1.50 càs de sauce tamari (retirer si régime anti-candida)

MATÉRIEL REQUIS

Wok

PRÉPARATION

1 Etape 1

Pré-chauffer le wok.

Faire revenir l'ail, le gingembre et l'oignon avec une pincée de sel et un peu de poivre.

Au bout de 3 minutes, ajouter le poireau et le curry et remuer pendant 3 autres minutes.

2 Etape 2

Ajouter tous les ingrédients de l'étape 2 et laisser mijoter une bonne dizaine de minutes jusqu'à ce que les lentilles soient cuites. Retirer le sachet de verveine en cours de cuisson.

Crème de radis noir et patate douce aux crevettes

Préparation: 15 min | Cuisson: 10 min | Portions: 1 personne

INGRÉDIENTS

Crème de radis noir

- 1 oignon jaune émincé
- 1 radis noir épluché et coupé en dés de 1,5 cm
- 1/2 patate douce épluchée et coupée en dés de 1,5 cm
- 350 ml de lait d'amande non sucré
- 1/2 càc de thym séché
- 1/2 càc de mélange d'épices colombo

Topping

- 2 gousses d'ail dégermées et grossièrement hachées
- 100 g de crevettes bio
- 1 càs de sauce tamari (ou du sel si régime anti-candidose)

MATÉRIEL REQUIS

Mixeur plongeant

Le nutri'tip par *Jeanne, de Natflow*

Une crème gourmande pour prendre soin des intestins et faciliter le travail du foie avec les actifs du radis noir et de la patate douce. Les crevettes donnent un côté fête et permettent de faire le plein d'oméga 3, de vitamine B12 et d'acides aminés essentiels!

PRÉPARATION

1 Préparer la crème

Pré-chauffer une casserole avec un filet d'huile.

Faire revenir les lamelles d'oignon pendant 3 minutes à feu vif.

Ajouter les autres ingrédients de la soupe + un peu de gros sel et porter à frémissement.

Laisser frémir 10 minutes avec un couvercle.

2 Saisir les crevettes

Pendant la cuisson des légumes, pré-chauffer le wok avec un filet d'huile d'olive et l'ail.

Faire frémir l'ail 1 minute dans l'huile, puis ajouter les crevettes.

Faire revenir les crevettes 4 à 7 minutes en fonction de leur taille en remuant régulièrement *(veiller à ce que les crevettes soient parfaitement cuites si vous êtes enceinte).*

A mi-cuisson, ajouter la sauce tamari ou du sel et du poivre.

3 Mixer la crème et servir

Directement dans la casserole, mixer longuement la crème avec un mixeur plongeant.

Récupérer les 2/3 de l'ail qui a cuit avec les crevettes, et le mélanger à la cuillère dans la crème.

Servir les bols puis ajouter dessus les crevettes et le reste d'ail.

Manger Santé

RECETTES SAINES & SIMPLES

Nous voilà arrivés à la fin de ce recueil de recettes, qui je l'espère va te permettre de te régaler et d'entrer dans la nouvelle année du bon pied!

Cette année, mets ta vitalité et ta santé au premier plan!

Rejoins le programme Manger Santé!

Abonnement à 67 € /an
soit 5,58€ / mois

Version d'essai gratuite : 1 semaine de menus + 1 mois de replays offert

LE programme qui va te garder en mouvement toute l'année vers une santé rayonnante!

- **Chaque mois, 4 rdv live & replay :**
  - coaching alimentaire & orga
  - atelier bien-être avec une naturopathe
  - cours de yoga
  - atelier cuisine
- **Des centaines de recettes saines, bonnes et rapides pour chaque saison**
- **Chaque semaine une proposition de menu hebdo personnalisable & liste de courses**
- **Une communauté d'entraide et de soutien**

Le tout, dans la bonne humeur et l'enthousiasme, sans pression, jugement ni injonction!
RDV sur www.manger-sante.com!

Cet ebook est le fruit d'une collaboration joyeuse entre:

Jeanne Cornevin

Co-fondatrice de Manger Santé
Créatrice culinaire
spécialisée dans les recettes santé

Camilia Safyane

Graphiste Web & Print
spécialisée en illustration
Diplomée de Bellecour École