

- Samoussa végétarien à l'indienne
- Roulés tomate, fines herbes
- Roulés betterave au fromage frais
- Carrots cakes au Babybel jaune
- Burgers à la tartinade de carottes, fromage frais, tartinade courgettes noix de Cajou, salade, Gouda au cumin et courgette

-Brochette de melon

- Lassy mangue
- Fondants pistaches, framboises
- Pavlova déstructure chantilly, fraise
- Mini forêt noire
- Mini tartelettes choco-caramel

Pot de fin de saison

PLOUGASTEL BIENVENUE

17 JUIN 2026

Samoussa végétarien aux légumes et épices indiennes

Ingrédients 20 pièces

10 feuilles de brick
5 petites pommes de terre
1 oignon
1 belle carotte
1 gousse d'ail
100 g d'épinards frais ou congelés
1 c à café de curry en poudre
1 c à café de cumin en poudre ou entier
1/2 c à café de curcuma
Quelques branches de coriandre fraîche ou persil
Huile d'olive
Sel et poivre

Déroulement

Faites cuire les pommes de terre dans de l'eau bouillante ou à la vapeur c'est comme vous voulez. Une fois les pommes de terre cuites, coupez-les en petits morceaux, déposez-les dans un saladier et écrasez-les grossièrement à l'aide d'une fourchette.

5 petites pommes de terre

Dans un petit mixeur, déposez l'oignon épluché et coupé en morceaux, la carotte épluchée et lavée, également en morceaux. Hachez grossièrement puis, dans une poêle, faites revenir 5 à 10 minutes avec un filet d'huile d'olive. Remuez régulièrement.

1 oignon, 1 belle carotte, huile d'olive

Ajoutez les épices puis les épinards lavés, essorés et grossièrement coupés ainsi que l'ail pressé. Faites encore revenir 5 minutes à feu doux.

100 g d'épinards frais, 1 c à café de curry, 1 c à café de cumin, 1/2 c à café de curcuma, 1 gousse d'ail

Ajoutez le mélange aux pommes de terre écrasées, dans le saladier ainsi que les feuilles de coriandre fraîches ciselées. Salez et poivrez. Mélangez pour obtenir une sorte de pâte mais pas une purée.

Préchauffez votre four à 180°C.

Coupez les feuilles brick en deux et procédez au pliage des samoussas. (les laisser sous un torchon humide en attendant la confection).

Une fois que les samoussas sont formés, disposez-les à plat sur une plaque recouverte de papier cuisson et badigeonnez-les d'un peu d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau de cuisine.

Enfournez 15 à 25 minutes en surveillant la cuisson.

Les samoussas doivent être bien dorés mais pas grillés.

Carrot Cakes and Babybel

Ingrédients

6 cl d'huile d'olive
4 cl d'huile de sésame
10cl eau tiède
3 œufs
1 c à soupe de moutarde
100g de farine blanche
100g de farine multicéréale
1 sachet de levure chimique
1 oignon, Ail 1
5 cm de gingembre frais
Piment d'Espelette, sel, poivre, noix de muscade, cumin
6 carottes de taille moyenne
120g de Babybel jaune (sans la peau)

Déroulement

Dans un grand saladier, verser l'huile d'olive, l'huile de sésame et l'eau tiède. Mélanger. Casser les œufs entiers. Ajouter 1 c à s de moutarde, farine, blanche, farine multicéréale et la levure chimique. Émincer finement l'oignon. Presser 1 gousse d'ail et le gingembre frais. Saler, poivrer et ajouter 1 c à moka de piment d'Espelette, de noix de muscade en poudre et de cumin. Râper très finement les carottes et le Babybel jaune. Ajouter à la préparation en mélangeant bien à fond.

Préchauffer le four à 180°

Verser dans des empreintes à mini cakes en silicone, ou moule à cake en remplissant jusqu'à 1 cm du bord. Saupoudrer de graines de sésame.

Cuire 40 min (fonction du contenant) en surveillant bien la coloration.

.

Roulé aux tomates et fines herbes

Ingrédients

15gr de farine
25gr de Maïzena
30ml de concentré de tomates
3 œufs 1 c. à café de levure
60gr de beurre fondu
1 c. à café de paprika
150gr de fromage ail et fines herbes (Boursin),
50gr de fromage à tartiner
1 c. à soupe de ciboulette hachée.

Déroulement

Battez au fouet électrique les jaunes avec 12ml d'eau bouillante jusqu'à ce que le mélange gonfle et blanchisse (comptez environ 5 minutes). Ajoutez la farine, la Maïzena, la levure, le beurre, le paprika et le concentré de tomates. Montez les blancs en neige et ajoutez-les délicatement à la préparation. Étalez sur le Flexipat de Demarle et enfournez 8 minutes à 200°C. ou sur plaque Téfal pour biscuit roulé.

Démoulez sur un torchon humide et enrroulez.

Pendant que le biscuit refroidi, mélangez le fromage ail et fines herbes et la ciboulette. Étalez cette garniture sur le biscuit et enrroulez-le. Enveloppez dans du papier film et réservez au frigo. Coupez le roulé en tranches avant de servir.

Hamburgers à la tartinade de carottes, tartinade de courgettes et noix de cajou, Gouda au cumin, salade, courgettes

Ingrédients

Burgers : 420 g de farine (T80 (bise), T 65 (blanche), T 110 (complète) ou un mélange de farine T65 et T110)

20 g de levain bio déshydraté (ou 2 sachets de 10 g de levure boulangère) 20 g d'un cube levure fraîche

20 g de sucre de canne

1 c.c. bombée de sel fin de mer

2 oeufs (1 entier + 1 jaune+ blanc (dorure)

25 g de beurre à température ambiante

175 g de lait ribot

Déroulement

Pâte

Sortez 25 g de beurre du réfrigérateur et coupez-le en petits cubes afin qu'il parvienne rapidement à température ambiante.

Introduisez dans le bol du Thermomix 20 g de levain déshydraté (ou de levure de boulanger) et 175 g de lait ribot. Réglez 3 mn / 37° / vitesse 2.

A la sonnerie, ajoutez 420 g de la farine de votre choix (cf. récapitulatif des ingrédients ci-dessous), 40 g de sucre de canne, 1 oeuf entier, 1 jaune d'oeuf (conservez le blanc !) et une c. à c. bombée de sel. Réglez 3 mn / mode pétrin.

A l'issue de ces 3 mn, ajoutez les 25 g de beurre à température ambiante et réglez 5 mn / mode pétrin.

Préchauffez votre four à 40°.

Huilez un saladier et déposez-y la boule de pâte (elle est collante, c'est normal).

Couvrez de film étirable et laissez lever dans le four pendant 1h30. La pâte doit doubler de volume.

Recouvrez la plaque de votre four de papier sulfurisé.

Farinez votre plan de travail, déposez-y la pâte, rabattez-la (=faites-en sortir l'air).

Formez 8 petites boules (taille classique soit 80g) bien lisses en cachant les éventuelles "soudures" dessous et déposez-les sur la plaque. Pour les minis 15g de pâte (vous en avez une quarantaine)

Préchauffez le four à 180°.

Battez le blanc d'oeuf restant avec un peu d'eau et badigeonnez-en les boules de pâte

Enfournez pour 15 mn, ou jusqu'à ce que les pains ne soient pas trop dorés.

Tartinade aux Carottes, Fromage Frais et Herbes

Ingrédients

200 g de fromage frais (type Philadelphia, St Môret ou ricotta)

1 petite carotte râpée

1 gousse d'ail râpée

1 c à soupe de yaourt nature (pour une texture plus légère)

1 c à soupe de mayonnaise (optionnel, pour plus de gourmandise)

2 c à soupe de persil frais haché

Sel et poivre

Un filet de jus de citron

Déroulement

Dans un bol, mélanger le fromage frais avec le yaourt et la mayonnaise jusqu'à obtenir une texture lisse.

Ajouter la carotte râpée, l'ail le persil haché, le sel, le poivre et un filet de jus de citron.

Mélanger bien jusqu'à ce que la préparation soit homogène.

Réserver au frais au moins 30 minutes avant de tartiner.

Tartinade de Courgettes aux Noix de Cajou

Ingrédients

1 courgette (environ 350 g)

60 g de noix de cajou grillées salées

50 g de fromage blanc

1 oignon

1 gousse d'ail

3 c à soupe d'huile d'olive

2 petites c à café de cumin

½ petite c à café de curcuma

Poivre et sel

Déroulement

Lavez la courgette et coupez-la en dés. Émincez l'oignon et hachez finement la gousse d'ail.

Dans une poêle, faites chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez l'oignon et l'ail, puis faites revenir jusqu'à ce qu'ils soient translucides.

Ajoutez les dés de courgette et faites cuire pendant environ 5 à 7 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Dans un mixeur, ajoutez les courgettes cuites, les noix de cajou, le fromage blanc, le cumin, le curcuma, le reste de l'huile d'olive, du sel et du poivre. Mixez jusqu'à obtenir une texture lisse et homogène.

Roulé à la betterave et fromage frais

Ingrédients

Génoise

75g de farine de blé semi-complète

150g de betterave cuite

3 oeufs entiers

Sel

Crème

250g de fromage frais allégé

2 c à soupe bombées de ciboulette ciselée

Déroulement

Séparer les blancs des jaunes d'oeuf.

Monter les blancs en neige et les réfrigérer.

Mixer la betterave cuite.

Fouetter les jaunes d'oeufs et la betterave.

Ajouter et mélanger la farine et le sel.

Incorporer délicatement les blancs en neige au reste de la préparation en veillant à ne pas les casser.

Recouvrir une plaque à génoise de papier sulfurisé ou Silpat et y verser l'appareil à génoise.

Enfourner pendant 10 minutes à 180°C.

Aussitôt sortie du four, retourner la génoise sur torchon humide et la rouler immédiatement et délicatement.

Laisser reposer 15 minutes dans le torchon.

Pendant ce temps, mélanger le fromage frais et la ciboulette.

Réserver.

Après le temps de repos, dérouler la génoise et étaler le fromage frais à la ciboulette sur toute la surface.

Enrouler la génoise sur elle-même puis la réfrigérer pendant au moins une trentaine de minutes avant de découper des parts et servir en entrée.

Brochettes Melon jaune

Lassi à la mangue {boisson indienne}

Ingrédients 4 verres

230 g de chair de mangue mûre (2 à 3 fruits) ou de chez Picard

250 g de yaourt à la grecque ou fromage blanc

12 cl de lait de votre choix

2 ou 3 graines de cardamome

2 cuillères à soupe de sucre

Déroulement

Décortiquez les graines de cardamome et retirez les petits pépins.

Réduisez-les en poudre dans un petit mortier.

Épluchez les mangues.

Coupez-les en deux et retirez les noyaux.

Déposez-les dans le bol d'un blender ou mixeur et mixez.

Ajoutez le yaourt, le lait, les graines de cardamome en poudre et le sucre.

Mixez bien pendant quelques minutes. La préparation doit être mousseuse.

Placez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Dégustez bien frais.

Fondant pistaches et framboises

Ingrédients

125 g de chocolat noir

100 g de beurre

80 g de sucre

2 œufs

100 g de poudre d'amande

50 g de pistaches concassées

150 g de framboises (fraîches ou surgelées)

Déroulement

Faites fondre le chocolat noir avec le beurre à feu doux. Remuez régulièrement pour éviter que le chocolat ne brûle.

Dans un bol, cassez les œufs et ajoutez-y le sucre. Battez jusqu'à obtenir un mélange mousseux.

Incorporez le chocolat et le beurre fondus au mélange œufs-sucre délicatement.

Ajoutez la poudre d'amande en plusieurs fois, puis les pistaches concassées.

Préchauffez votre four à 180°C et chemisez un moule. Versez la préparation et disposez les framboises sur le dessus.

Enfournez pour environ 20 à 25 minutes. Vérifiez la cuisson avec un couteau.

Laissez refroidir le fondant dans le moule avant de le démouler sur une grille.

Les Mini Tartelettes Choco-Caramel façon Krumchy

Ingrédients pour les fruits secs caramélisés

50g de fruits secs concassés (amandes, noisettes, cacahuètes ...)

50g de sucre en poudre

Déroulement

Faire torréfier les fruits secs 10 min dans un four préchauffé à 175°C.

Réaliser un caramel à sec avec le sucre en poudre. Lorsqu'il a une

jolie coloration brune, ajouter les amandes torréfiées et verser l'ensemble sur une plaque de papier sulfurisé. Laisser refroidir. Découper des mini morceaux de fruits secs caramélisés. Réserver.

Ingrédients pour la pâte sablée croustillante

60g de farine T45
45g de beurre demi-sel
35g de sucre semoule
1 jaune d'oeuf
3g de levure chimique (environ 1/4 d'un sachet)
1 pincée de fleur de sel
0,5g de vanille en poudre

Déroulement

Préchauffer le four à 180°C.

Dans un saladier, travailler le beurre pommade avec le sucre, la vanille et la fleur de sel. Ajouter la farine additionnée de la levure. Et sabler la pâte du bout des doigts. Terminer la préparation de la pâte sablée croustillante par l'ajout du jaune d'oeuf. Mélanger jusqu'à former une boule de pâte homogène.

Former des petites boules de pâte sablée.

La masse de chaque boule de pâte sablée est à adapter en fonction de la grandeur du moule choisie !

Et mettre une boule de pâte dans chaque empreinte choisie en tassant bien et en égalisant le contour.

C

Faire cuire 15 minutes dans un four préchauffé à 180°C.

Pendant la cuisson des fonds de tartelettes, on prépare le caramel au beurre salé.

Ingrédients pour le caramel au beurre salé

100g de sucre en poudre
100g de crème liquide
50g de beurre demi sel
2 pincées de fleur de sel

Déroulement

Dans une casserole faire un caramel à sec (c'est-à-dire sans ajout d'eau) en chauffant à feu doux pour éviter de le faire brûler. La couleur doit être brune.

Lors de la cuisson, il ne faut absolument pas le remuer avec un ustensile. On peut cependant aider la fusion des cristaux de sucre en remuant le manche de la casserole jusqu'à obtenir une belle coloration brune.

Plus votre caramel sera coloré et plus il aura de goût (mais pas trop non plus car sinon il aura un goût acide !)

Hors du feu, ajouter le beurre demi sel (coupé en petits morceaux) afin de stopper la cuisson du caramel. Bien mélanger.

Ajouter enfin la crème liquide chauffée (au micro-onde) en mélangeant énergiquement.

Remettre la casserole sur le feu et mélanger jusqu'à dissolution des morceaux de caramel qui se sont formés après l'ajout de la crème.

Finir la préparation en ajoutant deux pincées de fleur de sel.

Version Thermomix

250 g de sucre en poudre

200 - 250 g de crème liquide, 30% m.g. min.

30 g d'eau

1 c. à café de jus de citron

30 g de beurre en un seul morceau (voir "Conseil(s)")

1 c. à soupe de vinaigre

La quantité des ingrédients utilisés doit correspondre aux indications de la recette. Les temps de cuisson spécifiés doivent être respectés. Une fois le sucre et les autres ingrédients placés dans le bol, la recette doit être réalisée sans délai.

Mettre le sucre, 70 g de crème liquide, 30 g d'eau, le jus de citron et le beurre dans le bol, puis activer le mode Cuisson du sucre □, sans le gobelet doseur.

Ajouter les 130-180 g de crème liquide restants et mélanger 2 min/vitesse □ sans le gobelet doseur, puis cuire de nouveau 3 min/120°C/vitesse 2 sans le gobelet doseur. Transvaser dans un pot hermétique en verre et laisser refroidir complètement.

Mettre les 1000 g d'eau restants et le vinaigre dans le bol, puis activer le mode Nettoyage □/Court. Utiliser la sauce au caramel selon les besoins.

Montage des mini tartelettes

Dès la sortie du four, creuser à l'aide d'une cuillère un trou au fond de chaque petite pâte sablée.

Petit plus :

Pour cette étape, il ne faut pas attendre le refroidissement de la pâte sablée car sinon elle sera durcie et cassante et on ne pourra pas la travailler. Il faut également faire attention lorsqu'on creuse les fonds de tartelettes et laisser un fond de pâte sablée pour ne pas que

La garniture s'échappe par la suite !

Verser une petite c à café de caramel au beurre salé préparé dans chaque cavité de pâte sablée. Réserver.

Faire fondre environ 125g de Chocolat au lait et recouvrir chaque tartelette de 2 c à café de ce chocolat fondu.

Parsemer immédiatement harmonieusement de fruits secs caramélisés. Placer au frais une trentaine de minutes pour faire durcir le chocolat.

Une fois le chocolat durci, démouler les mini tartelettes et bonne dégustation !

Mini Forêt Noire

Ingrédients pour 10 pers

Pour le gâteau

200 g de sucre

100 g de beurre fondu

100 g de farine

50 g de fécule de maïs

75 g de cacao amer

3 œufs

125 ml de lait

1 sachet de levure chimique

1 pincée de sel

Pour la farce

100 g de cerises au sirop sans leurs noyaux

1 CS de kirsch

Pour la chantilly

150 ml de crème fleurette

150g de Mascarpone

15 g de sucre glace

Autant de cerises à l'eau de vie qu'il y a de petits gâteaux

Dans un saladier, tamiser ensemble la farine, la fécule de maïs, la levure chimique, le cacao et le sel. Préchauffer le four à 180°.

Dans un autre saladier, battre les œufs et le sucre ensemble jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter le beurre fondu tout en continuant à battre la préparation. Additionner petit à petit le mélange sec au mélange contenant les œufs. Quand la pâte commence à être homogène, ajouter petit à petit le lait tout en continuant à mélanger pour obtenir une pâte bien lisse.

Verser la préparation dans des mini-moules en silicone en ne remplissant qu'aux 2/3 puis enfourner pour 15-20 minutes, juste le temps que les petits gâteaux soient cuits à cœur. Ou plaque à génoise avec un cadre réglé

Pendant ce temps, mixer les cerises avec le kirsch et réserver.

Préparer les cerises à l'eau de vie en les entaillant à la base pour

retirer les noyaux sans les abîmer.

Sortir les gâteaux du four et les laisser tiédir avant de les démouler. Quand tous ont été cuits et refroidis, les couper en deux dans le sens de la longueur. Étaler les cerises mixer sur la moitié inférieure des gâteaux puis les recouvrir avec l'autre moitié.

Préparer la chantilly en montant la crème fleurette et la Mascarpone bien froide au batteur. Lorsque celle-ci commence à se former, ajouter petit à petit le sucre glace en continuant à battre. Mettre la chantilly dans une poche à douille et réserver au frais jusqu'au moment de servir.

Juste avant de servir, garnir les petites forêts noires de chantilly et ajouter une cerise à l'eau de vie sur le dessus.

Pavlova déstructuré fraises, chantilly à la Mascarpone

Ingrédients

Meringue

4 Blancs d'œufs
250 g Sucre en poudre
1 c à café Vinaigre blanc
1 c à café Maïzena ou Fécule de maïs

Garniture

200 g Mascarpone Ingrédient principal de la garniture.
160 ml ou g Crème liquide entière Ou crème légère pour une version plus légère.
80 g Sucre glace pour sucrer la garniture.
1 c à café Extrait de vanille Pour aromatiser la garniture.
1/2 jus Citron Pour acidifier la garniture.

Décoration

250 à 300 g Fraises fraîches
Quelques Feuilles de menthe Pour la garniture, facultatif.

Déroulement

Préchauffez votre four à 120°C.

Dans un grand bol, battez les blancs d'œufs à vitesse moyenne jusqu'à ce qu'ils deviennent mousseux, environ 2 à 3 minutes.

Augmentez la vitesse et ajoutez le sucre en poudre progressivement, tout en continuant à battre jusqu'à obtenir un mélange brillant avec des pics fermes, environ 8 à 10 minutes.

Incorporez délicatement le vinaigre et la maïzena à l'aide d'une Maryse. Mettre en poche à douilles e toutes petites meringues . Enfournez et laissez cuire pendant environ 35 mn. Éteignez le four et laissez refroidir la meringue à l'intérieur.

Dans un grand bol, incorporez le mascarpone, la crème liquide, le sucre glace, l'extrait de vanille et le jus de citron.

Fouettez le mélange à vitesse moyenne jusqu'à obtenir une consistance légère et crémeuse. Poche à douille.