

# Riz au lait d' hiver

Pour 6 personnes

Préparation : 10 min  
Cuisson : environ 30 min

## INGREDIENTS

- \* 1 L de lait
- \* 7 c à soupe de riz rond
- \* 3 c à soupe de sucre
- \* Quelques gouttes d'extrait de vanille
- \* 4 fruits (pommes, poires, kiwi, orange)
- \* Noix de beurre
- \* (facultatif) 4 c. à café de crème de marron

## PREPARATION

1. (Facultatif) Dans le fond d'un ramequin, déposez la crème de marron.
2. Dans une casserole, versez le lait, le riz et le sucre puis laissez cuire à feu doux. Remuez régulièrement. Vous pouvez ajouter un peu d'extrait de vanille.
3. Le mélange est prêt quand le riz est cuit et que le lait à épaissi.
4. Coupez les fruits en dés. Vous pouvez les faire sauter à la poêle dans du beurre si vous le souhaitez.
5. Dans les ramequins, déposez 2 cuillères à soupe de riz au lait puis parsemez de dés de fruits.



# SMOOTHIE A LA CAROTTE, ORANGE et GINGEMBRE

Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

## INGREDIENTS

- \* 2 carottes
- \* 2 oranges à jus
- \* 1 pomme
- \* ½ citron
- \* 4 rondelles de gingembre frais

## PREPARATION

1. Épluchez la pomme, les oranges, le citron et le gingembre.
2. Grattez les carottes et enlevez leurs bouts.
3. Coupez les fruits et les légumes en morceaux.
4. Mettez-les dans un blender avec les rondelles de gingembre. Mixez jusqu'à l'obtention d'un mélange onctueux et homogène.
5. Si vous le souhaitez, sucrez la préparation avec un peu de sirop d'agave ou de miel liquide.



# MADELEINES A LA CREME DE MARRONS

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min  
Cuisson : 10 min

## INGREDIENTS

- \* 150 g de maïzena ou farine T45
- \* 2 œufs
- \* 100g de crème de marrons
- \* 30 g de sucre
- \* 1 c à café de bicarbonate alimentaire

## PREPARATION

1. Dans un saladier, battez les œufs, le sucre et la crème de marrons.
2. Ajoutez la maïzena (ou la farine) et le bicarbonate le reste des aliments. Mélangez.
3. Versez la préparation dans des moules à madeleines ou autres petits moules beurrés.
4. Enfourez 10 minutes à 200°C.



# RILETTES DE CHOU ROUGE

Pour 6 personnes

Préparation : 15 à 20 min

## INGREDIENTS

- \* 150 g radis noir
- \* 200 g de chou rouge
- \* 1 échalote
- \* 1 c à soupe d'huile d'olive
- \* 2 c à soupe de fromage frais ou purée de sésame ou purée d'amandes
- \* Herbes fraîches au choix
- \* Sel, poivre, baies roses
- \* Endives ou tranches de pain

## PREPARATION

1. Lavez les légumes et les herbes.
2. Epluchez le radis noir et l'échalote.
3. A l'aide d'une râpe ou d'un Blender, émincez finement le radis, le chou rouge et l'échalote.
4. Ciselez les herbes fraîches.
5. Dans un bol, versez les légumes émincés, les herbes ciselées puis ajoutez le reste des ingrédients et mélangez.
6. Dressage : réalisez des tartines de rillettes avec des feuilles d'endives ou du pain.



# BOULETTES DE VIANDE

Pour 6 personnes

Préparation : 20 min  
Cuisson : 10 à 15 min

## INGREDIENTS

- \* 600 g de viande hachée de votre choix (bœuf, poulet, dinde, ...)
- \* 2 œufs
- \* 120ml, soit ½ verre de chapelure
- \* 1/2 oignon haché
- \* 1 gousse d'ail écrasé
- \* 1/2 botte de persil hachée
- \* 2 c. à soupe lait
- \* Sel, poivre

## PREPARATION

1. Préchauffez le four th 6 (180°C).
2. Dans un large saladier, versez tous les ingrédients pour les boulettes et mélangez bien.
3. Façonnez des boulettes avec vos mains.
4. Astuce : vous pouvez les badigeonner de ketchup et/ou moutarde pour relever le goût.
5. Faites cuire dans un four préchauffé à 180°C pendant 10-15 min.
6. Retirez du four, et laissez refroidir un peu avant de servir



# FLANS DE CAROTTES

Pour 6 personnes

Préparation : 20 min  
Cuisson : 10 min + 20 min

## INGREDIENTS

- \* 400 g de carottes
- \* 40 cL de crème liquide
- \* 3 œufs
- \* 60 g de fromage râpé
- \* Sel, poivre

## PREPARATION

1. Préchauffez le four th 6 (180°C).
2. Lavez puis épluchez les carottes.
3. Coupez les carottes en julienne ou à l'aide d'une râpe à gros trous.
4. Faites-les cuire à la vapeur 10 minutes.
5. Dans un grand bol, fouettez la crème liquide avec les œufs.
6. Ajoutez les carottes, la moitié du fromage, salez, poivrez et mélangez.
7. Répartissez la préparation dans des moules à muffins huilés.
8. Parsemez avec le reste de fromage.
9. Enfournez 20 min à 180°C.
10. Démoulez délicatement.



# GATEAU AUX POMMES ET A LA COURGE

Pour 8 personnes

Préparation : 25 min  
Cuisson : 10 min + 40 à 45 min

## INGREDIENTS

- \* 800g de courge
- \* 200g de sucre
- \* 3 œufs
- \* 150g de farine
- \* 25cl de lait
- \* 3 pommes
- \* 1 pincée de sel
- \* 1 sachet de levure chimique
- \* 80g de beurre en pommade
- \* (facultatif) eau fleur d'oranger

## PREPARATION

1. Préchauffez le four th. 6 (180 °C).
2. Enlevez la peau de la courge à l'aide d'un économe et coupez-le en morceaux.
3. Faites cuire la courge dans une casserole avec un peu d'eau. Une fois cuit, égouttez puis écrasez-la dans un grand saladier pour obtenir une purée.
4. Ajoutez l'un après l'autre en remuant : le sucre, les œufs, le sel, la farine et la levure tamisées, le lait et le beurre en pommade.
5. Lavez et coupez les pommes en fines lamelles et ajoutez-les à la préparation.
6. Beurrez un moule puis versez la préparation et enfournez à 180 °C pour 40-45min

