



*La
Source*

MOUSSE AU CHOCOLAT VEGAN SANS OEUFS

Temps de préparation : 15 min

Temps de réfrigération : 4h à une nuit

Pour 4 personnes

Coût estimé : 4 €

.....

Ingrédients

150 g de chocolat noir à pâtisser (50 % de cacao minimum, sans lait si vous voulez une version 100 % végane)
150 ml de jus de pois chiches (contenu dans une conserve de 400 g)
20 à 50 g de sucre (selon vos préférences)
Sucre vanillé ou extrait de vanille (facultatif)
1 pincée de fleur de sel (facultatif)
Noisettes torréfiées (facultatif)

Matériel

Une passoire
Un batteur
Un cul-de-poule
Deux casseroles

Préparation

Prélevez 150 ml de jus de pois chiche, fouettez-le au batteur dans un bol.

Lorsque le mélange commence à être bien mousseux, ajoutez le sucre en filet pour «serrer» le jus de pois chiche.

Faites fondre le chocolat (bain marie ou micro-ondes), il doit être bien liquide mais pas trop chaud (laissez le refroidir à température ambiante)
Mélangez le chocolat et le jus de pois chiche monté, en fouettant bien.

Attention, le chocolat peut avoir tendance comme pour la mousse au chocolat classique à tomber dans le fond du bol, allez bien racler !

Ajoutez vanille et fleur de sel, réservez dans un grand bol ou des petits ramequins et réservez au frais 4 heures minimum, la mousse va figer et s'épaissir.

Au moment du service, ajouter des noisettes torréfiées concassées sur le dessus





POIS CHICHES GRILLÉS AUX ÉPICES

Temps de trempage : 1 nuit
Temps de préparation : 10 min
Temps de cuisson : 50 + 45 min
Pour 4 personnes
Coût estimé : 2 €

.....

Ingrédients

125 g de pois chiches cuits
2 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à café de paprika
1/2 c. à café de cumin moulu
Sel

Matériel

Une plaque
Une grande casserole
Un bol

Préparation

La veille, faire tremper les pois chiches dans un grand volume d'eau froide.

Le jour même, égoutter et rincer les pois chiches.

Les placer dans une grande casserole et couvrir d'eau froide non salée.

Porter à ébullition et cuire 50 min environ. Saler en fin de cuisson. Égoutter.

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).

Sécher les pois chiches avec un torchon propre.

Dans un bol, mélanger les pois chiches avec l'huile, le paprika, le cumin et le sel.

Répartir uniformément les pois chiches sur la plaque.

Enfourner pour 45 min environ en les retournant de temps en temps.

À la fin de la cuisson, ils doivent être dorés et croquants.

Ces pois chiches pourront servir de garniture dans une salade composée, ou de snacks pour l'apéritif. N'hésitez pas à varier les épices : ça fonctionne également avec des graines de cumin, graines de coriandre, zestes de citron, ...

Cette quantité est valable plutôt pour des garnitures de salade.

Si vous souhaitez les déguster comme snacks d'apéro, vous pouvez doubler les quantités.





*La
Source*

HOUMOUS

Temps de préparation : 10 min

Pour un bol, 4 personnes

Coût estimé : 3,40 €

.....

Ingrédients

350 g de pois chiches cuits
2 à 3 c. à soupe de tahin (crème de sésame)
Le jus d'un citron
1 gousse d'ail (ou plus si vous aimez)
Sel
Épices : 1 c. à soupe de cumin ou zaatar (facultatif)
Huile de sésame (facultatif)
Graines de sésame (facultatif)
Huile d'olive

Matériel

Blender ou mixeur plongeant

Préparation

Si vous utilisez des pois chiches secs, les cuire après les avoir fait tremper une nuit.

Mettre les pois chiches égouttés dans un mixeur.

Ajouter le tahin, le jus de citron, l'ail, le cumin et le sel,
et continuer de mixer en incorporant l'huile d'olive et un peu d'eau de cuisson petit à petit
jusqu'à obtenir une texture homogène et crémeuse.

On peut ensuite couvrir l'houmous d'huile de sésame ou olive, de cumin ou zaatar.





*La
Source*

BARRES DE CÉRÉALES

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 30 min

Pour 18 parts

Coût estimé : 4 €

.....

Ingrédients

200 g de beurre
1/2 tasse de sucre en poudre
2 c. à soupe de miel
6 tasses de muesli
0,5 tasse de noisettes torréfiées
1 c. à café d'épices mélangées (facultatif)

Matériel

Un moule de 20 X 30 cm
Papier sulfurisé
Une casserole
Un saladier

Préparation

Préchauffer le four à 160°C.

Graisser d'huile ou de beurre fondu un moule de 20 X 30 cm ;
chemiser le fond et les parois de papier sulfurisé.

Mélanger le beurre, le sucre et le miel à feu doux pendant 5 minutes,
jusqu'à ce que le beurre soit fondu et le sucre dissous. Retirer du feu.

Réunir le muesli, les noisettes et les épices dans un grand saladier.

Mélanger et creuser une fontaine au milieu.

Verser la préparation au beurre et au sucre, puis malaxer.

Transférer l'appareil dans le moule.

Délimiter 18 barres avec un couteau pointu (sans couper entièrement).

Enfourner et faire dorer 45 minutes.

Laisser refroidir pendant 15 minutes, puis démouler et découper.

Conservation : 3 jours dans un récipient hermétique

