



Des recettes
à base de
produits équitables

Quinzaine du commerce équitable « Donner le goût de l'équitable »

SOMMAIRE

BOISSONS

Jus de mangue séchées.....	P.2
Carcadé.....	P.3
Boisson à base d'hibiscus.....	P.4
Bissap arrangé.....	P.5

PLATS CUISINES

Pickles.....	P.6
Soupe au poulet et gingembre.....	P.7
Mousse de potiron.....	P.8
Tarte à la courgette et au curry.....	P.9
Curry de porc, pommes et bananes.....	P.10
Curry de légumes.....	P.11
Terrine de carottes à la crème et au cumin.....	P.12
Le taboulé oriental.....	P.13
Aubergines confites.....	P.14
Citrons confits.....	P.15

DESSERTS

Gâteau de carottes.....	P.16
Gâteau à la compote de pommes et aux épices.....	P.17
Confiture de mangues séchées.....	P.18
Muffins aux poires.....	P.19
Confiture d'oignons.....	P.20
Compote de prunes à la cardamome.....	P.21
Confiture de coings aux épices.....	P.22
Beignets de quinoa.....	P.23
Gâteau aux noix.....	P.24
Pain d'épices au miel.....	P.25
Brownies.....	P.26
Gâteau à la mangue.....	P.27
Pommes gratinées miel et citron.....	P.28
Poires mascobado.....	P.29

INFO PRODUITS

Cardamome.....	P.30
Citronnelle.....	P.31

Jus de mangues séchées



Ingrédients :

250 g de mangues séchées
250 à 375 g de sucre en poudre
Eau

1. Faire tremper 250 g de morceaux de mangues dans 1 litre d'eau pendant 6 heures à température ordinaire.
2. Ajouter 2 litres et chauffer sans bouillir pendant 15 min. Laisser refroidir pendant 24 heures au réfrigérateur.
3. Extraire le jus de mangue dans un tamis sans remuer, sans presser.
4. Sucre à volonté (50 à 75% de son poids - ex. : pour 500g de jus il faut 250 à 375 g de sucre). Important : goûter !
5. Servir frais.

Recette créée par AdM Compiègne

Carcadé

Pour 3 litres (un nature, un au rhum et un à l'orange)

Ingrédients :

un paquet entier de Carcadé
½ verre de miel du Guatemala
2 cuillères à café rases de cannelle
sucre Mascobado à volonté (il en faut pas mal)

En option : - ½ verre de rhum par litre
- jus d'orange
- infusion du Shri Lanka

1. Verser le carcadé dans 3 litres d'eau bouillante, laisser bouillir 5 secondes et infuser 10 min avec un couvercle.
2. Le passer et le mettre encore chaud dans un autre récipient, rajouter miel, cannelle, sucre ;
3. Laisser tiédir et mettre 1 litre dans une bouteille fermée. Pour l'option au rhum, rajouter ½ verre de rhum ;
4. Pour l'option à l'orange, mettre 1/3 de pur jus d'orange et 2/3 de la boisson préparée.
5. Fermer les bouteilles, mettre au réfrigérateur, déguster chaud ou très froid. Consommer dans les jours qui viennent.

NB : On peut varier à l'infini, par exemple remplacer la cannelle par un sachet d'infusion du Shri Lanka aux 4 épices que l'on met dans l'eau au départ avec le carcadé.

Recettes créées par AdM Villeurbanne



BOISSON à base d'HIBISCUS

Punch pour 8 personnes

Ingrédients :

1 litre de tisane d'HIBISCUS (prendre l'équivalent d'une tasse à thé de fleurs par litre),
1 litre de jus de pomme,
1 litre de jus d'ananas,
0,5 litre de jus d'orange,
½ cuillère de café de CANNELLE,
8 clous de GIROFLE,
200 g de miel.

FACULTATIF : cerises ou ananas en tranches.

Mélanger les épices, le miel et le jus de pomme. Filtrer le liquide et mélanger avec tout le reste.

BISSAP arrangé



1 litre de tisane d'HIBISCUS (prendre l'équivalent d'une tasse à thé de fleurs par litre),
0,5 litre de jus d'ananas,
3 cuillères à café de gingembre,
1 sachet de sucre vanillé

Pickles



ingrédients :

300g de sucre Mascobado
6 clous de girofle
1 bâton de cannelle
1 pincée de gingembre
1 pincée de muscade râpée
1 chou-fleur
500g de carottes
2 poivrons verts
1 piment
300g d'oignons blancs
1 gousse d'ail
1 l1/2 de vinaigre d'alcool blanc
3 brins d'estragon
3 brins de thym
18 grains de poivre
4 c à s de gros sel

1. Détailler le chou-fleur en petits bouquets, éplucher et couper les carottes en deux, couper les poivrons en gros carrés. Eplucher les oignons et l'ail. Mélanger tous ces légumes avec le piment et saupoudrer de gros sel : laisser macérer une nuit. 1. Le lendemain, essuyer tous les légumes et les disposer dans de grands bocaux ébouillantés et séchés. Placer dans chaque bocal un brin de thym et d'estragon.
2. Mettre le vinaigre à bouillir quelques minutes avec toutes les épices et la cassonade. Arrêter le feu sous la casserole et laisser infuser 2 heures.
3. Verser le vinaigre refroidi dans chaque bocal et les fermer. Attendre au moins un mois avant de consommer.

Idéal pour accompagner toutes les viandes froides.

Recette créée par AdM Compiègne

Soupe au poulet et gingembre



Ingrédients :

1 c à café de gingembre en poudre
1 c à s de curry
1/4 c à c de curcuma
2 tomates
1 pomme acidulée
1 citron vert
1 oignon
2 gousses d'ail
1 c à c de Maïzena
Huile
Sel, poivre
Pour le bouillon : 2 hauts de cuisses de poulet, 2 carottes, 1 poireau, 1 oignon, 1 branche de céleri et clou de girofle

1. Préparer un bouillon de poulet : dans une casserole rassembler les hauts de cuisses, les carottes coupées en dés, le poireau, l'oignon piqué du clou de girofle, la branche de céleri coupée en morceaux. Saler, poivrer, verser 1 litre ½ d'eau, porter à ébullition et laisser cuire 35 min.
2. Retirer les morceaux de poulet, les émincer et les réserver. Filtrer le bouillon.
3. Peler, épépiner les tomates et les couper en dés.
4. Avec 2 c à s d'huile, faire revenir doucement l'oignon haché et les 2 gousses d'ail pendant 5 min, les saupoudrer de gingembre et de la Maïzena. Bien mélanger. Ajouter la tomate et la pomme en dés.
5. Verser le bouillon, assaisonner de curry et de curcuma. Faire cuire doucement pendant 20 min. Ajouter les morceaux de poulet et laisser chauffer sur feu doux.
6. Verser la soupe dans des bols, répartir de fines tranches de citrons verts et servir chaud.

Recette créée par AdM Compiègne



Mousse de potiron

Ingrédients :

80 g de miel

1 c à c d'épices en poudre : cannelle, clou de girofle, noix de muscade et gingembre

500 g de pulpe de potiron

2 dl de crème liquide

1 c à s de rhum ambré

Zeste d'1/2 citron

1. Couper la pulpe de potiron en gros morceaux et les faire cuire à la vapeur pendant 15 à 20 min, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Dans le bol d'un mixer mélanger la pulpe, le miel, les épices, le zeste de citron et le rhum. Mixer env. 1 min à grande vitesse pour obtenir une crème très lisse. Laisser refroidir.
3. Fouetter la crème liquide jusqu'à ce qu'elle forme des pics entre les branches du fouet, puis la mélanger délicatement à la crème de potiron.
4. Répartir cette mousse dans des coupes individuelles et la réserver au réfrigérateur avant de la servir.

Recette créée par AdM Compiègne

Tarte à la courgette et au curry



Ingrédients :

Pâte brisée
2 courgettes
1 oignon
200g de lardons
2 œufs
100ml de crème liquide
2 c. à café de curry
Sel, poivre

1. Faire rissoler l'oignon émincé et les lardons, les mélanger aux courgettes râpées (lavées mais non épluchées),
2. Puis ajouter les œufs battus en omelette, la crème, le curry, un peu de sel et du poivre (la proportion de curry est à décider selon son goût).
3. Répartir le tout sur la pâte et cuire dans la partie basse de four chaud 30 min environ.

Recette créée par AdM Compiègne

Curry de porc, pommes et bananes



Ingrédients :

2 c à s de curry
150 g de Quinoa
600 g de filet de porc
3 pommes acidulées (Granny-smith)
2 bananes
1 gros oignon
1 tablette de bouillon de volaille
2 yaourts nature
1 noix de beurre pour la Quinoa
1 pointe de piment de Cayenne
1 pincée de cannelle
Sel et poivre

1. Couper le filet de porc en cubes et émincer l'oignon. Dans une cocotte, faire revenir l'oignon avec un peu d'huile, saupoudrer de curry et laisser dorer légèrement. Ajouter les cubes de porc et bien les imprégner.
2. Emietter la tablette de bouillon, verser 25 cl d'eau et poivrer. Laisser cuire à petits frémissements 35 min.
3. Entre-temps, peler les pommes, les couper en cubes et détailler les bananes en rondelles. Poêler les pommes avec un peu de beurre, puis y joindre les bananes et laisser cuire 2 à 3 min à feu doux.
4. Incorporer les yaourts, assaisonner le piment de Cayenne et servir aussitôt.
5. Accompagner de Quinoa parfumée d'une pincée de cannelle, légèrement salée et beurrée.

Recette créée par AdM Compiègne

Curry de légumes



Ingrédients :

80 g de raisins secs
1 c à s de curry
½ chou-fleur
2 carottes
2 oignons
1 tomate
1 pomme
40 g de beurre
15 cl bouillon de légumes
2 c à s d'huile
1 c à s de sucre
1 feuille de laurier
150g pois chiches en conserve sel, poivre

1. Découper le chou-fleur en petits bouquets, couper la tomate en quartiers et les carottes en rondelles.
2. Dans une cocotte, faire revenir les oignons émincés à l'huile et les réserver.
3. Dans la même cocotte, faire sauter pendant 5 min, le chou-fleur et les carottes dans le reste d'huile et le beurre bien chauds. Ajouter le laurier, la tomate, les raisins secs, les pois chiches, les oignons revenus et le sucre. Saupoudrer de curry. Mélanger soigneusement, arroser avec le bouillon, saler et poivrer. Couvrir la cocotte et laisser mijoter 15 min en remuant de temps en temps, et vérifier l'assaisonnement.
4. Verser les légumes dans le plat de service, parsemer de tranches de pomme crue et servir avec des galettes indiennes (des nans ou des chapatis).

Recette créée par AdM Compiègne

Terrine de carottes à la crème et au cumin



Pour 8 à 10 personnes

Ingrédients :

4 carottes,
2 pincées de cumin en poudre,
1 c à café de curcuma,
2 c à soupe de persil haché,
4 œufs,
25cl de crème,
10g de beurre,
sel, poivre

1. Pré chauffer le four 160° (therm 5-6)
2. Eplucher les carottes, les couper en rondelles, les cuire 10mn à l'eau salée, égoutter
3. Dans un saladier, mélanger oeufs et crème ; assaisonner, rajouter cumin, curcuma, persil ; incorporer les carottes
4. Verser dans un moule à cake ou une terrine beurrée
5. Mettre au bain-marie pendant 50 min
6. Laisser refroidir et conserver au réfrigérateur

NB : on peut rajouter une tranche de jambon blanc coupée en lamelles
Se déguste froide ou tiède, en accompagnement d'un poisson

Recettes créées par AdM Roanne

Le taboulé oriental



Ingrédients :

500 g de couscous maftoul de Palestine
25 cl de jus d'orange du Laos
75 g de raisins sultana d'Afrique du Sud
Huile d'olive de Palestine
1 concombre
1 poivron rouge
1 poivron vert
4 tomates
3 jus de citron
1 pincée de sel
Quelques feuilles de menthe fraîche

1. Faire gonfler les raisins secs dans le jus d'orange.
2. Mettre le couscous dans un saladier, arroser des jus de citron, ajouter la pincée de sel et mélanger. Ajouter les raisins secs, mélanger.
3. Sucrez un peu le jus d'orange s'il est trop acide et le verser dans le saladier.
4. Laver et découper les légumes en petits cubes d'un demi centimètre de côté et les ajouter dans le saladier. Bien mélanger, ajouter l'huile d'olive et laisser reposer. Mettre au frais.
5. Une heure avant de servir, rajouter quelques feuilles de menthe lavées et découpées finement pour bien parfumer le taboulé. Assaisonner (selon goût) et déguster bien frais.

Recette créée par AdM Compiègne

Aubergines confites



Ingrédients :

1kg d'aubergines
Gros sel
50cl de vinaigre blanc
50 cl d'huile d'olive
3 gousses d'ail
3 piments oiseaux
2 feuilles de laurier
1 c à café de poivre en grains mélangés

1. Rincer et essuyer les aubergines ; sans les peler, les couper en rondelles de ½ cm - Disposer dans un saladier en saupoudrant de gros sel chaque couche ; laisser dégorger 5h
2. Les égoutter et les éponger soigneusement avec du papier absorbant
Porter le vinaigre + 50cl d'eau à ébullition
Faire cuire les tranches d'aubergines 5mn
3. Egoutter, bien éponger, laisser refroidir
Disposer dans un bocal en alternant gousses d'ail non pelées, piment, laurier, poivre
4. Recouvrir d'huile d'olive
Laisser macérer 1 mois dans un endroit frais et sombre avant de servir

NB : on peut varier les épices ou aromates ; il existe une version au romarin, ail et menthe, on peut aussi ajouter des filets d'anchois.

Recette créée par AdM Roanne

Citrons confits



Ingrédients :

1kg de citrons non traités
Huile d'olive
Gros sel

1. Brosser les citrons, les essuyer, les couper en tranches épaisses
2. Les disposer dans un saladier en alternant avec le gros sel et laisser macérer 24h
3. Rincer les tranches de citron, les égoutter, les éponger soigneusement et les ranger dans un bocal bien sec
4. Recouvrir d'huile d'olive et bien fermer le bocal - Laisser mariner 15j avant consommation

NB : vous pouvez utiliser l'huile citronnée avec des poissons....
Surveiller le niveau d'huile ; si les citrons « dépassent », ils moisissent.
Extrait de « huiles vinaigres et délices aromatisés » aux éditions rustica

Recette créée par AdM Roanne

Gâteau de carottes



Ingrédients :

100 g sucre Mascobado
3 pincées de noix de muscade
3 pincées de cannelle 100 g de carottes
50 g d'abricots secs
4 œufs
80 g de farine
30 g de cerneaux de noix
1 c à c de levure chimique
6 cl d'huile d'arachide
2 c à s de rhum

Glaçage : 175 g de sucre glace - 1 blanc d'œuf - 1 c à c jus de citron

1. Couper les abricots en petits dés et les faire tremper dans 5cl d'eau et les 2 c à soupe de rhum. Peler les carottes, les couper en dés et les faire cuire 15 min à la vapeur. Les écraser en purée.
2. Huiler un moule à manquer et couvrir le fond d'un rond de papier sulfurisé. Le huiler également. Préchauffer le four sur th. 6 (180°).
3. Tamiser ensemble la farine et la levure, y incorporer les noix finement hachées.
4. Fouetter énergiquement les jaunes d'œufs avec le sucre, y incorporer la purée de carottes, les dés d'abricots égouttés, le reste d'huile, la muscade et la cannelle. Monter les blancs en neige très ferme avec une pincée de sel.
5. Incorporer le mélange farine-noix aux jaunes d'œufs en mélangeant lentement pour obtenir une préparation homogène. Ajouter 2 c à s de blancs d'œufs sans précautions particulières, puis incorporer le reste des blancs par petites quantités, en soulevant la pâte pour en recouvrir les blancs.
6. Verser la pâte dans le moule, enfourner et laisser cuire 35mn. Retirer du four, et démouler le gâteau sur une grille.
7. Entre temps, préparer le glaçage. Verser le blanc d'œuf dans un bol et mélanger avec un fouet à main pour incorporer le sucre glace et 1 c à c de jus de citron : il faut obtenir une crème lisse. Verser le glaçage sur le gâteau refroidi, l'étaler et le lisser à la spatule. Le laisser 1 heure au réfrigérateur avant de la déguster.

Recette créée par AdM Compiègne

Gâteau à la compote de pommes et aux épices



Ingrédients :

175g de sucre Mascobado ·
1/2 c à c de muscade ·
2 c à c de cannelle ·
75g de raisins de corinthe ·
350g de pommes ·
225g de farine fluide ·
150g de beurre mou ·
2 œufs ·
1 sachet de levure chimique

1. Préchauffer le four à 180°C (th. 4). Peler, épépiner, hacher les pommes en petits dés. Les mettre dans une casserole, les couvrir et les laisser cuire 10mn. Fouetter pour les mettre en compote.
2. Battre le beurre en pommade, ajouter le sucre et la levure, battre jusqu'à obtenir une crème légère, continuer en versant peu à peu les œufs en omelette. Ajouter la compote tiède puis la farine mêlée aux raisins, la cannelle et la muscade. Verser dans un moule à manqué anti- adhésif de 20-22cm.
3. Enfourner 35-40mn. Une aiguille enfoncée à cœur doit ressortir propre. Laisser reposer le gâteau 10mn avant de le démouler.

Recette créée par AdM Compiègne

Confiture de mangues séchées



Ingrédients :

250 G de mangues

500 g de sucre

1. Rajouter 1 litre d'eau aux mangues réhydratées et 500 g de sucre cristallisé.
2. Porter à ébullition en remuant constamment.
3. Battre au mixer pendant 1 min pour épaissir la confiture.
4. La verser dans des pots ébouillantés, visser le couvercle et les retourner immédiatement pour faire le vide. Laisser refroidir.

Recette créée par AdM Compiègne



Muffins aux Poires

Ingrédients :

115 g de sucre Mascobado
100 g de noix de pécan
1 c à c de cannelle en poudre
½ c à c de muscade râpée
300 g de farine avec levure incorporée
150 g de farine ordinaire
400 g de poires épluchées et finement émincées
2 œufs
375 ml de lait
1 c à c d'extrait de vanille
125 g de beurre fondu
6 noix de pécan + sucre glace

1. Préchauffer le four à 210 ° (th. 6/7). Graisser une plaque à muffins avec du beurre fondu. Tamiser la farine, la cannelle, la noix de muscade, y ajouter le sucre, les poires et les noix de pécan.
2. Fouetter les œufs, le lait, la vanille et les joindre au mélange ci-dessus. Incorporer le beurre et mélanger avec une cuillère métallique. La pâte doit rester grumeleuse.
3. Verser ce mélange à la cuillère dans les moules en les remplissant aux $\frac{3}{4}$. Placer une noix de pécan sur le dessus et cuire 30mn (une lame de couteau doit ressortir sèche). Laisser refroidir 5mn dans les moules et les démouler ensuite sur une grille. Saupoudrer de sucre glace.

Ces muffins sont l'accompagnement idéal du thé et du café.

Recette créée par AdM Compiègne

Confiture d'oignons



Ingrédients :

1 kg de gros oignons
3 c à s de raisins de Corinthe
¼ de litre de vin blanc fruité
3 c à soupe de vinaigre de vin vieux
50 g de sucre roux Mascobado
6 clous de girofle
4 gousses d'ail
2 c à soupe d'huile d'arachide
Sel, poivre

1. Peler les oignons et l'ail et les hacher. Les faire tomber dans une cocotte en fonte avec les 2 c à s d'huile. Mélanger 2 min sur feu doux jusqu'à qu'ils soient blonds. Ajouter le sucre et laisser caraméliser 2 min en remuant sans cesse, puis verser le vinaigre et le laisser s'évaporer.
2. Verser le vin dans la cocotte avec les raisins, le sel, le poivre et les clous de girofle, et laisser cuire 20 min en remuant de temps en temps.
3. Quand il n'y a plus de liquide, laisser refroidir les oignons et les mettre en bocaux. Conserver cette confiture au réfrigérateur 3 mois.

Cette confiture d'oignons est excellente avec les volailles, les viandes blanches et les poissons grillés.

Recette créée par AdM Compiègne

Compote de prunes à la cardamome



Ingrédients :

6 grains de cardamome
200 g de sucre Mascobado
1 kg de prunes (reines-claudes ou quetsches)
2 oranges non traitées
1 citron
4 c à s de gelée de groseilles

1. Couper les oranges en fines rondelles. Rincer et sécher soigneusement les prunes, les couper en deux et les dénoyauter.
2. Porter 25 cl d'eau à ébullition avec le sucre, y plonger les tranches d'oranges et les faire pocher 20mn sur feu doux. Ajouter les prunes, le jus de citron et les graines de cardamome. Poursuivre la cuisson encore 15mn.
3. Egoutter les fruits et les mettre dans le compotier.
4. Faire bouillir et réduire le sirop de cuisson 10mn, y incorporer la gelée de groseilles, mélanger et verser sur les fruits. Couvrir et laisser refroidir.
5. Placer pendant au moins 4 heures au réfrigérateur avant de servir.

Recette créée par AdM Compiègne

Confiture de coings aux épices



Ingrédients :

2 kg de coings
1,2 kg de sucre Mascobado
4 éclats d'anis étoilé
4 bâtons de cannelle ou 1 c à s en poudre
4 graines de cardamome
1 citron

1. Peler les coings, les couper en quartiers et réserver les cœurs dans un carré de mousseline. Mettre les coings, le zeste du citron et 4 c à s de jus de citron, le carré de mousseline et les épices dans une bassine à confiture inoxydable. Ajouter le sucre et laisser reposer 4 heures environ.
2. Mélanger délicatement, poser la bassine sur feu vif et laisser cuire 30 min en remuant souvent.
3. Verser la confiture dans les bocaux, laisser refroidir et conserver 8 mois au réfrigérateur.

Recette créée par AdM Compiègne

Beignets de quinoa



Ingrédients :

50g de Quinoa ·
1 c à soupe de cannelle ·
2 pommes ou 2 bananes ·
45 cl de lait ·
3 œufs ·
2 c à s de farine ·
1 c à s de sucre fin + 2 c à s de sucre glace ·
1 sachet de sucre vanillé ·
Huile à friture

1. Cuire la quinoa 10 min dans de l'eau bouillante, l'égoutter et la verser dans le lait bouillant avec la cannelle. Laisser cuire encore 5 à 10 min, remuer et retirer du feu.
2. Ajouter les 3 jaunes d'œufs, la farine, les sucres et quand tout est bien mélangé, incorporer les 3 blancs en neige.
3. Avec une grande cuillère, prendre un morceau de fruit, l'enrober de pâte et le glisser dans l'huile chaude mais non bouillante. Faire cuire des deux côtés.
4. Déposer les beignets sur une serviette en papier, les saupoudrer de sucre glace et les servir immédiatement.

Recette créée par AdM Compiègne



Gâteau aux noix

Pour 6-8 personnes

Moule à manqué de 21 cm de diamètre

Ingrédients :

100 g de sucre en poudre Mascobado

3 œufs

150 g de cerneaux de noix

1 petit verre de rhum

50 g de farine

½ paquet de levure

- 1.** Mélanger dans une terrine sucre, farine levure,
- 2.** Séparer les blancs des jaunes, ajouter les jaunes un à un en mélangeant bien,
- 3.** Battre les blancs en neige bien fermes, les incorporer,
- 4.** Ajouter les noix hachées finement
- 5.** Verser dans le moule garni d'un papier alu ou huilé
- 6.** Cuire 30 min à four moyen, thermostat 5



Pain d'épices au miel

Ingrédients :

- 1 verre de sucre Mascobado ·
- 3 c à s de Miel Maya
- 1 c à c de Mélange pour gâteau
- 3 clous de girofles broyés
- 1 pincée de cardamome
- 1 sachet de noix d'Amazonie
- 1 verre de lait
- 3 verres de farine
- 1 paquet de levure chimique

1. Préchauffer le four à thermostat 7. Hacher les noix en poudre au robot ménager.
2. Mélanger le sucre, le lait, le miel, la farine avec les épices, la levure et les noix moulues.
3. Verser cette pâte dans un moule à cake beurré. Cuire au four 40 à 45

Recette créée par AdM Compiègne

Brownies



Ingrédients :

Chocolat pâtissier * 200 g
Cerneaux de noix 50 g
Noisettes concassées 50 g
Beurre 170 g
Sucre de canne brut (ou sucre semoule)* 150 g
Cannelle 1 cuillère à café
Farine 50 g
3 oeufs

1. Briser le chocolat en petits morceaux et le mettre à fondre lentement au bain-marie additionné de deux cuillères à soupe d'eau.
2. Travailler le beurre dans une terrine avec le sucre et la cannelle jusqu'à ce que le mélange devienne homogène et onctueux.
3. Ajouter les œufs un à un en alternant avec la farine.
4. Incorporer ensuite le chocolat fondu ainsi que les noix et les noisettes concassées.
5. Beurrer et fariner un moule carré. Chemiser le fond éventuellement avec un papier sulfurisé et beurré.
6. Verser la pâte dans le moule. Faire cuire dans un four préchauffé à 150 ° pendant environ ½ heures. Laisser refroidir complètement avant de démouler votre brownie.
7. Couper en petits carrés et déguster, de préférence avec un café équitable.
8. Le secret du moelleux réside essentiellement dans la cuisson, elle doit être douce et modérée.
9. Variante : il est possible de remplacer la moitié du chocolat Pâtissier, c'est-à-dire 100 g par 120 g. de pâte à tartiner équitable. Il faut alors réduire la quantité de beurre à 120 g.



GATEAU A LA MANGUE

Ingrédients :

5 cuil soupe bombées de farine

4 cuil soupe de sucre Mascobado/ADM

3 cuil soupe de lait (suivant quantité de farine mettre plus)

2 cuil soupe de beurre

1 œuf entier (gros)

½ sachet de levure

½ sachet de mangues ADM

(Les mangues du printemps sont acidulées – paquet bio vert, celles d'automne sont plus douces mais non bio)

1. Mélanger, farine + levure. Faire un puits ajouter le beurre fondu et l'œuf, mélanger et ajouter le lait la pâte ne doit pas être trop épaisse. Beurrer un moule. (En céramique ou en terre de préférence : gâteau servi dans le moule). Couler la pâte dans le moule et insérer les mangues une à une dans la pâte pour une meilleure répartition des fruits.
2. Cuire à four moyen 20 à 25 minutes
3. Ensuite ajouter la crème et cuire 15 m – elle doit caraméliser légèrement.
4. Crème : œuf, beurre, sucre blanc – faire fondre doucement 80 gr de beurre, rajouter 80/100 gr sucre + un petit œuf- tourner pour obtenir une pâte homogène mais ne pas la cuire.

Nb : La mangue peut-être remplacée par l'ananas séché du Burkina ou celui très fruité du Laos un vrai régal (fabrication artisanale en bocal de verre).

Pour les gourmets, je vous suggère aussi les raisins Choukoula (raisins secs glacés au chocolat).

Pommes gratinées miel et citron



Ingrédients :

2 c à s de miel crémeux
4 c à s de sucre Mascobado
3 pommes
2 c à s de crème fraîche
5g de beurre demi-sel
2 + 1 c à s de jus de citron

1. Tapisser de papier cuisson un moule à manquer en le laissant dépasser un peu en hauteur. Préchauffer le four à 200° C (th. 6).
2. Couper les pommes en quatre, ôter le cœur, les peler et couper chaque quartier en trois. Les arroser avec 2 c à s de citron. Poudrer des quatre c à s de sucre. Enfourner 10-15 min : les pommes doivent être dorées.
3. Mêler la crème, le miel et 1 c à s de citron. Répartir sur les pommes, enfourner à nouveau 5 min. Déguster chaud ou tiède, avec un vin blanc moelleux.

Recette créée par AdM Compiègne

Poires mascobado



Ingrédients :

- 1 glace au café
- 2 poires
- 3 cuillères à soupe de sucre mascobado
- 4 tranches de brioche rassise

1. Eplucher les poires et les couper en morceaux. Les faire fondre dans la casserole avec les 3 cuillères à soupe de mascobado. Tenir au chaud.
2. Déposer une boule de glace dans chaque assiette. Faire toaster les brioches et les disposer sur l'assiette.
3. Déposer quelques morceaux de poire confits sur la brioche et arroser avec le jus obtenu. Déguster sans modération !

Recette créée par AdM Compiègne

CARDAMOME



On emploie dans la cardamome aussi bien la poudre que les petites graines ou les gousses entières. Les gousses ne sont pas comestibles, mais elles peuvent accompagner la cuisson.

La cardamome est employée *en Europe* pour la confection de gâteaux de Noël ou comme ingrédient dans les saucisses et les bouchées à la reine.

En Asie, entre dans la composition de tous les mélanges de curry. Elle accompagne le poisson grillé, l'agneau, le poulet ou les salades de fruits.

La cardamome permet d'assaisonner le café : soit en moulant quelques graines avec le café, soit en versant du café sur une ou deux gousses. La cardamome confère au thé et au cacao une saveur raffinée.

Mâcher quelques graines de cardamome enlève la mauvaise haleine.

CITRONNELLE



On utilise la citronnelle entière ou pilée. Avant l'usage, laisser brièvement reposer dans l'eau chaude. La citronnelle dégage son plein arôme lorsqu'elle est saisie dans de la graisse chaude et laissée dans la marmite pendant la cuisson.

Mélangées à de l'ail, des échalotes et des piments, la citronnelle est un assaisonnement idéal pour la viande de porc, la volaille, le poisson et les écrevisses.

Le thé a un effet rafraîchissant et apaisant.