



# Que faire avec les produits de L'Epi'Solaire ?



## Recette avec des fruits (tout beaux, abîmés ou très mûrs)

### CLAFOUTIS MAISON

Avec les fruits qu'on a sous la main, on se régale à chaque fois !

Dans un saladier, mélangez 130 g de farine, 3 cuillères à soupe de poudre d'amandes, 80 g de sucre et une pincée de sel. Puis ajoutez très progressivement 40 ml de lait et mélangez bien au fouet. Laissez reposer la pâte 50 min. Dans un plat à tarte huilé, disposez vos fruits en petits morceaux puis versez la pâte. Enfournez à 200°C pendant 40 à 45 min.

Source : « Le guide de l'alimentation durable » d'Aline Gubri, Editions Thierry Souccar.

## Recettes avec des haricots blancs

### TARTINADE APÉRITIVE

Voilà une recette toute simple et rapide à faire de tartinaide. A déguster à l'apéritif pour faire trempette ou à présenter sur des petites tranches de pain grillé, avec un filet d'huile d'olive et du poivre fraîchement moulu ou sur des canapés de légumes (endives...) ou encore dans un sandwich ou pour agrémenter les tartes (comme un appareil à l'oeuf et au lait) .

Adaptable avec les épices et herbes aromatiques, fraîches ou sèches, que l'on a sous la main.

#### Ingrédients

- Environ 70g de haricots blancs secs (ou 200 g de haricots blancs déjà cuits et égouttés)
- jus d'1/2 citron
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1/2 cuillère à soupe de romarin
- 1/2 cuillère à soupe de sauge
- 1 cuillère à soupe de persil fraîchement haché
- sel (non raffiné de préférence)
- poivre

- 1 La veille, faire tremper les haricots secs dans un grand volume d'eau. Si possible, changer l'eau de temps en temps au cours du trempage pour que les haricots soient plus digestes.
- 2 Le lendemain, égoutter les haricots. Les faire cuire à feu doux dans une nouvelle eau (45 min-1h en casserole / ou 15-30 min après ébullition puis mise en marmite norvégienne pendant 1h / ou 20 min en cocotte à partir du sifflement). Ne pas saler l'eau de cuisson car le sel ralentit la cuisson des légumes secs. Pour accélérer la cuisson et améliorer la digestibilité des haricots, vous pouvez mettre une pincée de bicarbonate alimentaire et/ou une feuille de laurier sauce et/ou un bout d'algue kombu. Égoutter.
- 3 Dans un petit bol, mélanger l'huile d'olive, le jus de citron, le romarin, la sauge et le persil, le sel et le poivre. Laisser reposer 1 dizaine de minutes pour que l'huile d'olive s'imprègne des odeurs des herbes.
- 4 Verser les haricots dans le mixeur et arroser de toute la sauce.
- 5 Mixer jusqu'à obtenir une consistance bien lisse. Si besoin, ajouter un peu d'huile d'olive.
- 6 Transférer dans une terrine ou un bol. Conserver au frais.

Pour que la terrine se conserve quelques jours, couvrir d'huile d'olive et conserver au frais (dans un pot qu'on puisse fermer avec un couvercle/assiette/bee wrap)

Inspiration/Source : <https://www.lafeestephanie.com>

## GALETTE VEGETALE « STEACK » TARBAIS

Une savoureuse « burger végé » pour changer du traditionnel steack de viande ! Ils sont riches en protéines et super rapides à préparer.

Vous pourrez aussi l'adapter avec d'autres épices et aromates et essayer d'autres légumineuses (lentilles, pois chiches, pois cassés...).

### Ingrédients (pour 2 personnes)

- 200 g de haricots blancs cuits au naturel ou 70 g de haricots secs
- 1 c. à soupe de fécule de pomme de terre ou de maïs
- 1 œuf entier
- 1 c. à soupe de coriandre hachée
- 1 gousse d'ail hachée
- huile de cuisson

- 1 Si haricots secs, les faire tremper si possible la veille et les cuire le lendemain.
- 2 Préchauffer le four à 180°C. Rincer et égoutter les haricots si déjà cuits (bocal/conserve). Les verser dans un récipient et les écraser à la fourchette ou au presse-purée vertical.
- 3 Ajoutez la fécule, l'œuf, la coriandre et l'ail. Saler, poivrer et mélanger.
- 4 Graisser 4 petits moules à flan ou à tarte individuels. Y répartir la préparation et enfourner env 12 min. Laisser et démouler.

Vous pouvez facilement les réchauffer au four ou à la poêle le lendemain. Vous pouvez aussi les cuire à la poêle au lieu du four en rajoutant éventuellement de la fécule.

## GÂTEAU A LA CRÈME DE HARICOTS PARFUMÉ AUX AGRUMES

Une recette toute simple et délicieuse ! La cuisson au four est l'étape la plus longue donc on vous conseille de cuisiner cette recette assez tôt et de profiter du temps de cuisson au four pour faire autre chose ;)

### Ingrédients

Pour la crème de haricots blancs sucrée :

- 200 g haricots blancs secs (400 g après trempage)
- 130 g sucre

Pour le gâteau :

- 600 g de crème de haricots blancs sucrée
- 100 g lait (soja, vache...)
- 3 oeufs
- 4 c. à soupe confiture d'orange (ou 3 c. à soupe sucre vanillé ou nature)
- (éventuellement jus ½ citron + zestes)

### Réalisation de la crème de haricots blancs sucrée :

Cuire pendant au moins 45 min à 1h les haricots secs dans un grand volume d'eau.

Une fois cuits, ajouter le sucre, et mixer le tout.

Rajouter un peu d'eau (ou de jus de citron) si l'on trouve le mélange trop épais...

⇒ Vous pouvez vous arrêter là et manger la crème telle quelle ou en rajoutant confiture et/ou zestes d'agrumes :)

A étaler sur des crêpes, du pain ou fourrer vos pâtisseries (comme au Japon).

### Réalisation du gâteau :

- 1 Monter les blancs en neige.
  - 2 Préchauffer le four.
  - 3 Mélanger les jaunes d'œufs avec le lait de soja, le sucre et la purée. Ajouter ce mélange délicatement aux blancs en neige.
  - 4 Verser la préparation dans un moule à cake. Cuire au four à 160° à chaleur tournante pendant 60min.
- Laisser refroidir avant de déguster.

Inspiration : <http://mireilleblog.canalblog.com> et <http://mingoumango.blogspot.com>

Doc réalisé par Eco-citoyennetés & Le Goût de la Transition

Eco-citoyennetés - Mylène : [marches.apprenants@eco-citoyennetes.fr](mailto:marches.apprenants@eco-citoyennetes.fr) / 06 24 73 73 71

Le Goût de la Transition - Nathalie : 06 86 14 73 84

Avril 2023