

## Semaine du développement durable

Campus Chantrerie 2017

Recettes buffet bio – vendredi 7 avril

### Recette Taboulé (*pour 18 personnes*)

450	semoule
300	épinards
1	oignon
1	gousse d'ail
150	raisins secs
0.5	citron
	aneth
	huile d'olive

- Faire gonfler les raisins secs dans de l'eau
  - Faire cuire la semoule, y ajouter de l'huile d'olive
  - Hacher finement l'oignon et l'ail, les faire revenir sans les ramollir totalement ni les roussir
  - Hacher finement les épinards
  - Mélanger le tout, y ajouter aneth, citron, sel et poivre, huile d'olive si besoin
- 

### Recette Salade de lentilles (*pour 8 personnes*)

100	lentilles
2	oranges
peu	coriandre fraîche
200	chou fleur
	sel & poivre
Vinaigrette	
1 cc	moutarde
1 c.s	<i>vinaigre</i>
2 c.s	huile d'olive

- Rincer les lentilles et les faire cuire dans 3 volumes d'eau pendant 20 minutes. Les égoutter et laisser refroidir
- Laver le chou-fleur et le mixer finement au robot
- Éplucher les oranges à vif et les détailler en suprêmes (c'est-à-dire en quartiers, sans la petite peau fine)
- Ciseler la coriandre

## Semaine du développement durable

Campus Chantrerie 2017

### Recettes buffet bio – vendredi 7 avril

- Mélanger tous les ingrédients dans un grand saladier. Saler et poivrer à convenance. Réserver au frais
- Avant de servir, assaisonner avec une vinaigrette maison (huile d'olive + vinaigre + moutarde).

### Recette Carrot Cake

4	œufs
150	sucre
150	farine
10	huile neutre (cl)
4	carottes
2 ou 3 cc	bicarbonate de soude
1 ou 2 cc	cannelle
100	raisins secs

- Laisser tremper les raisins dans l'eau et les rincer avant de les mettre dans la farine
- Préchauffez le four à 180 °C
- Pelez les carottes. Rapez-les. Réservez
- Mélangez la farine, la levure et le sucre, pour tamiser. Ajoutez les carottes, et les raisins et la cannelle
- Dans un autre bol, battez les oeufs en omelette, puis ajoutez l'huile. Versez sur la préparation aux carottes. Mélangez
- Dans un moule recouvert d'un papier sulfurisé, versez la préparation, et enfournez pour 45 minutes à 180 °C

## Semaine du développement durable

Campus Chantrerie 2017

Recettes buffet bio – vendredi 7 avril

### Recette Cake citron

4	œufs
200 g	farine
150 g	sucre blanc
1	citron
1/3 de sachet	levure
100 g	beurre

- Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6). Beurrer et fariner un moule à cake d'environ 30 cm. Faire fondre le beurre (au bain-marie ou à température douce au micro-onde).
- Pendant ce temps, laver le citron. En râper très finement la peau en prenant soin de ne pas râper la peau blanche (amère). Couper ensuite le citron en deux et le presser pour en recueillir le jus.
- Mélanger la farine, le sucre et la levure. Ajouter les œufs un à un, puis le beurre fondu et enfin le zeste râpé et le jus de citron.
- Verser la préparation dans le moule à cake et cuire au four environ 40 minutes.
- Pour finir, démouler, retourner le moule sur le plan de travail. Dès que le cake se décolle et descend, le retourner et le place sur un plat de service. Il ne faut pas attendre, sinon le gâteau risque de coller au plan de travail.

### Recette humous (*pour 4 personnes*)

400	pois chiches
1	gousse d'ail
	huile d'olive
	cumin

### Recette sauce fromage blanc ciboulette (*pour 4 personnes*)

200	fromage blanc
4 c.s.	ciboulette ciselée
	sel & poivre
1 c.s.	jus de citron