

# ATELIER DE CRUSINE spécial Hiver

19 janvier 2019

## ***SOUPE DE COURGE***

- 1/3 de tasse de potimarron ou doubeurre
- 1/4 de tasse de panais
- 3 champignons de Paris
- 1 c à soupe de sarrasin
- un peu de cannelle
- une gousse d'ail
- sel, poivre

Couper tous les ingrédients en morceaux dans un blender ou un pot en verre, recouvrir aux deux tiers avec de l'eau bouillante et mixer au blender ou au mixeur plongeant. Une fois le mélange bien homogène, ajouter de l'eau bouillante pour former  $\frac{3}{4}$  de litre et mixer à nouveau.

## ***FLAN DE CAROTTES***

- 6 carottes
- 1/2 orange
- 2 c à soupe de graines de tournesol
- 1 c à soupe de jus de citron
- 2 c à café de levure alimentaire
- 2 c à café de cumin
- 1 c à café de cannelle
- sel et poivre
- un peu d'oignon
- 1/2 verre d'eau
- 4 c à soupe de psyllium

Mixer tous les ingrédients sauf le psyllium. Ajouter le psyllium, mixer à nouveau et placer dans un moule huilé au frais pendant 1/2 heure.

## ***TRIO DE CHOUX À LA BÉCHAMEL***

Béchamel :

- 1/2 tasse de graines de tournesol,
- 6 c à soupe d'huile de colza
- 3/4 de tasse d'eau
- un peu de sel
- en option : un peu d'oignon

Ciseler du brocoli, du chou-fleur, et du chou romanesco dans un saladier, et les arroser de la béchamel.

## ***POIRIER AU CHOCOLAT***

Pâte :

- 1 tasse d'amandes
- 1/4 de tasse d'huile de coco fondue

Mixer les amandes finement, puis ajouter l'huile de coco et bien mélanger. Etaler le mélange dans un plat à tarte de 24 cm et bien l'écraser, puis mettre au réfrigérateur, le temps de préparer le remplissage.

Crème de remplissage :

- 2 tasses de noix de cajou trempées
- 1/3 de tasse de rapadura
- 1/2 tasse de beurre de cacao fondu
- 1/3 tasse d'huile de coco fondue
- 1 c à café de vanille
- 500g de poires bien mûres

Mixer finement les noix de cajou, le rapadura, le beurre de cacao, l'huile de coco et la vanille. Etaler une fine couche de mixture sur la pâte. Mettre une couche serrée de poires, et étaler le reste de la crème sur les poires. Mettre au réfrigérateur pendant 1/2 heure.

Ganache au chocolat :

- 1/2 tasse de cacao en poudre
- 1/2 tasse de rapadura
- 1/4 tasse de huile de coco fondue

Bien mélanger et étaler sur la tarte, puis décorer avec quelques fruits restants.