

# 10 recettes simplissimes pour un Menu de Fête Bio



Voici 10 recettes bio faciles à faire pour célébrer un événement particulier et vous régaler en famille ou entre amis.

Un menu différent, qui allie d'autres saveurs et qui nous fait passer un moment délicieux...

## Table des matières

Apéritif.....	4
Entrée.....	6
Plat.....	8
Farandole de desserts gourmands.....	11

Cet ebook vous est offert par [NouvelleCuisineBio.com](http://NouvelleCuisineBio.com)

### Avertissement

Ce document est un document gratuit.  
Vous pouvez le transmettre librement à vos amis, votre famille,  
vos connaissances ou le publier sur votre site interne à condition  
de ne faire aucune modifications au document  
et de ne pas envoyer de courrier intempestif (spam) pour le diffuser

Copyright – NouvelleCuisineBio.com

TOUS DROITS RESERVES

### Mentions légales:

L'information publiée dans ce document représente le point de vue de l'auteur  
en date de la publication.

En raison de la rapidité avec lesquelles les conditions changent,  
l'auteur se réserve le droit de modifier et mettre à  
jour son avis basé sur les nouvelles conditions.

Ce rapport a seulement un but informationnel.

Bien qu'un gros effort ait été fait afin vérifier les informations fournies,  
ni l'auteur ni ses filiales ou associés n'assument les erreurs,  
les inexactitudes ou les omissions.

Copyright 2009 – [www.NouvelleCuisineBio.com](http://www.NouvelleCuisineBio.com)

## Petit Apéritif

### Petits toasts d'algues aux graines germées Pour sentir le goût de la mer en toute saison

#### Ingrédients :

- x 50 gr de haricots de mer (variété d'algue)
- x 2 petits oignons blancs frais
- x 3 cornichons
- x ½ à 1 citron et un peu de zeste
- x 1 gousse ail
- x Un peu de gingembre frais
- x Environ 15 cl d'huile d'olive
- x sel



Plongez les algues 15 minutes dans un peu d'eau tiède pour les réhydrater.

Dans un mixeur, mélangez vos algues (sans l'eau) avec le citron, l'ail et le gingembre pressés, les cornichons et les oignons découpés grossièrement, le zeste de citron et l'huile d'olive. Mixez le tout.

Conservez au frais au moins une bonne heure car il est important de servir cet apéritif très frais.

Vous pouvez ensuite faire des petites toasts sur du pain semi-complet, des biscottes au sarrasin ou du pain de mie aux graines.

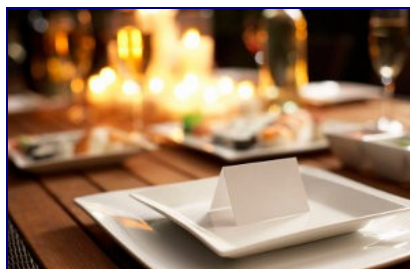
Posez en dernier une pincée de graines germées sur le caviar... pour la déco, et le goût !

## Verrine d'avocat et crevettes au tamari

**Mariez la crevette et le tamari  
pour un mélange de saveurs exquis**

### Ingrédients pour 10 verrines :

- ◆ 10 crevettes (ou plus)
- ◆ 2 ou 3 avocats bien mûrs
- ◆ 2 petites échalotes
- ◆ quelques graines de courge
- ◆ épices : poivre 5 parfums, 1 cuillère à café de tamari (et une goutte en plus facultatif), 1 gousse d'ail, jus d'1/2 citron, huile d'olive (environ 10 cuillères à café), paprika



Écrasez votre avocat bien mûr avec du paprika et mélangez avec l'échalote mixée très finement. Ajoutez une goutte de tamari et un peu de jus de citron (pour éviter que l'avocat ne noircisse). Laissez reposer au frais.

Préparez une sauce dans laquelle vont mariner vos crevettes (une nuit par exemple). Vous pouvez prendre des crevettes mi cuites, ou des crevettes crues que vous ferez préalablement cuire. Décortiquez les si elles ne le sont pas et coupez les en petits morceaux.

Mélangez dans un bol l'ail pressé, le poivre, le jus de citron, l'huile d'olive, le tamari et les graines de courge, puis ajoutez les morceaux de crevettes. Mélangez bien, couvrez et laissez les mariner au frigo.

Mélangez plusieurs fois les crevettes pour bien qu'elles s'imbibent de la sauce et remettez toujours au frais.

Remplissez vos verrines à moitié d'avocat. Ajoutez vos crevettes par-dessus l'avocat et parsemez de graines de pavot.

Vous pouvez bien sûr inverser l'ordre et mettre les crevettes au fond de la verrine !

## Entrée

### Velouté à l'orange en verrine

**L'orange chaude, accompagnée de quelques légumes, donnera une texture et un goût de fête original**

#### Ingrédients :

- ◆ 3 oranges : jus et zestes
- ◆ 1,5 L d'eau
- ◆ 2 cubes de bouillon de légumes
- ◆ 700 gr de carottes
- ◆ 150 gr d'oignons
- ◆ sel aux herbes, poivre 5 parfums
- ◆ quelques feuilles de persil et gomasio pour la décoration



Pelez finement vos oranges avec un économome en évitant de prendre la partie blanche de la peau.

Pressez ensuite vos oranges et conservez le jus dans un bol à part.

Dans un faitout, versez l'eau et les cubes de bouillon de légumes. Ajoutez les carottes et les oignons préalablement coupés en morceaux, ainsi que le zeste des oranges. Une cuisson d'une demie heure devrait suffire.

Mixez votre préparation.

Ajoutez ensuite le jus des oranges, salez et poivrez à votre convenance.

Versez le velouté dans votre verrine, froid ou chaud selon votre envie.

Mettez une pincée de gomasio par dessus et terminez par une feuille de persil ou de coriandre... et/ou quelques graines de courge pour les gourmands.

## Terrine de chèvre saveur épinard

**Pour être fondant jusqu'au bout**

### Ingrédients :

- ◆ 200 gr d'épinards
- ◆ 200 gr de chèvre demi-sec
- ◆ 2 c.s. de crème d'avoine (ou de crème fraîche)
- ◆ ¼ L de lait d'avoine (ou de soja)
- ◆ 2 sachets d'agar-agar
- ◆ épices : sel, poivre 5 parfums, cumin ou noix de muscade
- ◆ déco : ½ poivron rouge ou 1 carotte + figes séchées + sirop de blé



Lavez les épinards frais, coupez les grossièrement et mettez les dans l'eau bouillante quelques minutes, puis égouttez les. Mixez les ensuite avec 1 c.s. de crème d'avoine et les épices.

Séparément, mixez le fromage de chèvre en ajoutant une cuillère à soupe de crème d'avoine pour l'homogénéiser.

Faites chauffer le lait d'avoine avec le sachet d'agar agar, portez à ébullition, puis remuez sur feu doux pendant quelques minutes. Mélangez la moitié de la préparation avec les épinards et la 2ème moitié dans le saladier avec le chèvre.

Remplissez à moitié des ramequins individuels avec la préparation au chèvre. Versez par dessus la préparation aux épinards. Laissez refroidir à température ambiante, puis mettez au réfrigérateur quelques heures.

Pour démouler ensuite les ramequins, rien de plus facile : passez juste une lame de couteau autour et en laissant passer de l'air au fond du ramequin avant de la retourner dans une assiette.

Disposez sur votre assiette une belle feuille d'épinard cru ou une feuille de chou rouge. Le chèvre se retrouvera sur le dessus.

Ajoutez après démoulage un filet de sirop de blé, quelques herbes, les figes séchées, des graines germées et le poivron ou la carotte râpé(e) ou finement mixé(e).

## Plats

# Émincés de poivrons fondants au chèvre et à l'huile d'olive

**Pour un repas de fête exquis, laissez le parfum des herbes et de l'huile d'olive vous envouter avec des saveurs fondantes**

**Ingrédients** (pour ¼ de poivron par personne) :

- ◆ ¼ de poivron rouge
- ◆ quelques morceaux de chèvre mi sec
- ◆ huile d'olive
- ◆ ail pressé
- ◆ herbes de Provence, sel, poivre



Rincez vos poivrons et mettez les dans un plat huilé. Faites les griller au four pendant environ ¼ d'heure. Il faut que la peau se détache toute seule. Enlevez ensuite la peau du poivron et émincez le en fines lamelles.

Préparez un plat pas trop large et versez l'huile d'olive, le sel, le poivre, les herbes de Provence et l'ail pressé. Émiettez votre chèvre dedans et remuez un peu pour bien qu'il s'imbibe d'huile.

Mettez vos lamelles de poivron et recouvrez les d'huile. Laissez au frais plusieurs heures (l'idéal étant une nuit).

Si vous voulez les servir froids, ils seront parfaits.

Si vous voulez les servir chauds, passez les à la poêle dans le mélange à l'huile avant de poser sur les assiettes.

Disposez ensuite joliment vos lamelles sur une assiette avec quelques herbes.

## Jack Be Little farcies aux champignons et à l'ail

**Proposez une petite courge farcie à la crème onctueuse de champignons avec quelques graines de sésame grillées**

### Ingrédients :

- ◆ 1 Jack Be Little par personne
- ◆ 100 gr de champignons
- ◆ 1 petite gousse d'ail
- ◆ ½ oignon
- ◆ crème d'amande
- ◆ quelques amandes concassées, graines de sésame
- ◆ sel aux herbes, poivre 5 parfums



Faites cuire votre courge entière dans l'eau ou à la vapeur. Ouvrez ensuite le chapeau et enlevez les graines.

Faites cuire dans un filet d'huile d'olive les oignons et les champignons avec sel, poivre et ail.

Mélangez les légumes cuits et fondants avec la crème d'amande. Vous pouvez mixer le tout ensemble si vous voulez que cela fasse un velouté épais, sinon, laissez les champignons en morceaux.

Versez le tout dans votre courge cuite. Parsemez de quelques amandes concassées et de graines de sésame préalablement grillées à la poêle.

Présentez le chapeau de la courge à la verticale adossé à la courge farcie et ajoutez quelques graines germées dessus.



## Purée de marrons au lait d'amande

**Pour varier des marrons entiers que l'on met toujours dans l'assiette...**

### Ingrédients :

- ◆ 300 gr de marrons (frais qu'il vous faudra éplucher, ou surgelés)
- ◆ ¼ L de lait d'amande
- ◆ sel, poivre

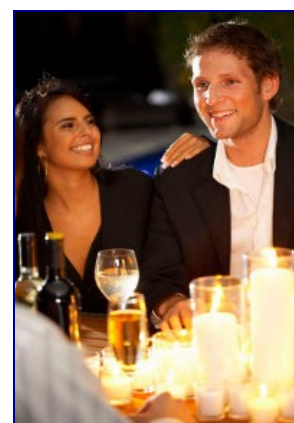
Faites cuire vos marrons dans l'eau ou à la vapeur. Écrasez les ensuite (sans la coque) à la fourchette ou dans un presse purée.

Les mixez leur donnera une consistance plus crémeuse et moins « purée », mais tout est une question de goût !

Mélangez avec le sel, le poivre et le lait.

Faites réchauffer dans une poêle ou une casserole juste avant de servir.

Un peu de persil par dessus ou quelques carottes râpées pour la déco dans l'assiette donneront quelque chose de très joli.



## Farandole de desserts gourmands

Sur une petite assiette à dessert, que vous pouvez recouvrir d'une jolie serviette en papier, disposez vos trois petits desserts et mettez un quart ou une rondelle d'orange pour la dernière note de couleur.

### Fondant au chocolat à la sucrine du Berry Accompagné de son coulis à la framboise

#### Ingrédients :

- ◆ 4 œufs
- ◆ 120 gr de sucre
- ◆ 200 gr de margarine végétale
- ◆ 200 gr de chocolat noir
- ◆ 80 gr de sucrine du Berry



Faites cuire votre sucrine du Berry coupée en morceaux, dans l'eau ou à la vapeur, comme vous préférez.

Battez vos œufs et ajoutez le sucre. Une fois la sucrine cuite, écrasez la grossièrement à la fourchette et ajoutez la avec les œufs.

Faites fondre votre chocolat dans une casserole avec la margarine et mélangez le tout avec le reste.

Huilez et farinez des petits plats individuels et faites les cuire à 180° environ 10 minutes. Surveillez bien la cuisson, surtout la première fois pour ne pas qu'ils soient trop cuits !

Pour le **coulis à la framboise**, rien de plus simple : achetez des framboises surgelées si ce n'est pas la saison. Faites les décongeler et mixez les, fraîches ou non, avec une ou deux feuilles de menthe (fraîche ou séchée). Ajoutez un peu d'eau et/ou un peu de sucre si nécessaire. Parsemez sur votre fondant ou à côté dans une petite soucoupe ou une verrine.

## Mousse de kiwi à l'agar agar et sa tranche de mandarine

**Pour finir sur une note bio fraîche et fruitée**

### Ingrédients :

- ◆ 500 gr de kiwis
- ◆ 5 c. à soupe de sirop d'agave
- ◆ 1/4 litre de lait de riz
- ◆ 1 sachet de 2 gr d'agar-agar



Mixez les fruits avec le sirop d'agave.

Mélangez l'agar-agar dans le lait de riz froid dans une casserole puis portez à ébullition. Maintenez l'ébullition 3-4 minutes.

Ajoutez le lait aux fruits et mixez à nouveau. Mettez votre saladier au frais quelques heures.

Avant de servir, remixez la préparation qui aura durcie pour lui donner une consistance de mousse et répartissez dans des petites verrines individuelles ou des petits verts transparents.

Ajoutez une rondelle ou une tranche de mandarine que vous déposez par dessus la mousse de kiwi dans les petits verres. Le vert et le orange ressortent de manière admirable.

## Petit gâteau à la crème de châtaigne

### Savourez ce moelleux au goût étonnant de châtaigne

Ce petit gâteau est très riche et se déguste en petites quantités aux occasions. **Ingrédients :**

- ◆ 500 gr de crème de châtaigne, ou de crème de marrons (et non confiture de châtaigne)
- ◆ 50 gr de beurre et 50 gr de crème fraîche (ou 100 gr de beurre ou 100 gr de margarine végétale)
- ◆ 2 œufs entiers

Faites fondre à feu doux la crème de marron avec le beurre et la crème fraîche . Hors du feu, ajoutez les œufs et mélangez bien. Versez dans des ramequins individuels bien huilés et faites cuire 30 mns th 4/5. Il faut que la gâteau reste moelleux, tout va dépendre de la cuisson : elle doit être douce.



\*\*\*\*\*

Vous voilà prêt pour votre prochain événement festif ! Vous ferez découvrir à votre entourage une nouvelle manière de vous régaler et d'apprécier des mets fins, colorés et savoureux.

Vous verrez que votre menu de vous reviendra pas plus cher qu'un menu « traditionnel » et que vous ferez même des économies !

Bien sûr, il existe de nombreuses recettes bio à cuisiner au quotidien ou lors d'une fête. Quelques unes de ces recettes font partie de l'abonnement en ligne **« Nouvelle Cuisine Bio »**.



Pour découvrir d'autres recettes et régaler votre entourage, suivez des **cours de cuisine bio** sans sortir de chez vous. Vous apprendrez comment faire une cuisine savoureuse et peu chère, et qui protège votre santé. Une cuisine facile et rapide pour être mieux dans son corps et dans sa tête.

Pour aller plus loin dans les découvertes...

« **Pourquoi le bio est moins cher ?** »

Oui, la cuisine bio est à la portée de tous.  
Cuisiner bio ne revient pas plus cher et finit même par nous faire faire des économies... Pourquoi ?  
Découvrez notre mini cours gratuit : '**Pourquoi le bio est moins cher**' qui vous explique tout.



**80 recettes de Cocktails sans alcool**

pour profiter de la fête d'une autre manière.  
Découvrez des saveurs colorées que même les enfants pourront boire.

**Comment boire le thé vert pour profiter au mieux de ses bienfaits ?**

Plongez dans l'histoire du thé vert pour découvrir les secrets de ses vertus :

**Les bienfaits du thé vert**



**L'ortie ne fait pas que piquer...**

C'est une plante qui a de nombreuses utilisations...  
En cuisine, au jardin, dans la salle de bain, côté bien-être ou énergétique, l'ortie ne cesse de nous surprendre ! Découvrez **101 utilisations de l'ortie**

Et bientôt notre ebook « ***La cuisine végétarienne: conviction profonde ou solution santé miracle ?*** »

Inscrivez vous à la Newsletter pour être au courant de sa sortie :  
<http://www.nouvellecuisinebio.com>