# Brownie chocolat-courgettes

*« Tout le moelleux d'un brownie sans matière grasse ! »*

## INGREDIENTS

120 g de chocolat noir
3 œufs
60 g de sucre de canne
2 cuillères à soupe de sirop d'agave ou d'érable
1 petite courgette bio (environs 200 g)
130 g de farine
½ sachet de levure chimique
1 pincée de sel
2 cuillères à café d'extrait de vanille
1 cuillère à soupe bombée de cacao en poudre non sucré
2 cuillères à soupe bombées de fécule de maïs

## ETAPES

1. Préchauffe le four à 180°C.
2. Fais fondre le chocolat au micro-ondes ou au bain-marie.
3. Dans un récipient, fouette ensemble les œufs, le cacao et le sucre+sirop d'agave.
4. Lave et épluche la courgette, puis râpe-la finement. Ajoute-la à la préparation.
5. Verse le chocolat fondu dans le mélange, puis ajoute la farine, la levure, la fécule de maïs et le sel.
6. Verse dans un moule à gâteau ou dans des moules à muffins.
7. Enfourne pour environ 25 minutes. C'est prêt !
8. Laisse complètement refroidir avant de déguster.

# Cake aux orties et aux noix

*« Au retour d'une balade en forêt… »*

## INGREDIENTS

3 oeufs
180 grammes de farine
20 cl d'huile de pépin de raisin/de noisette/de noix
1 cuillère à café de moutarde
100 grammes de gruyère râpé
60 grammes de fromage frais (facultatif)
200 grammes d'orties fraîchement cueillies
40 grammes de noix grossièrement hachées

## ETAPES

1. Lave les orties, ne garde que les feuilles et plonge-les 1 min à l'eau bouillante. Égoutte-les et hache-les.
2. Dans un saladier, mélange les œufs avec la farine. Incorpore l'huile, puis le lait, la moutarde, le fromage frais puis la purée d'ortie.
3. Ajoute le gruyère et les noix, salez et poivrez.
4. Préchauffe le four une dizaine de minutes à 180 °. Verse la préparation dans un moule à cake beurré et fariné et enfourne 45 min environ. Sers tiède.

# Citronnade à la menthe

*« Un air d'exotisme ! (pour faire comme le mojito des grands) »*

## INGREDIENTS

*Pour un peu plus d'une bouteille d'un litre de limonade*

2 cuillères à soupe de miel

1 litre eau

2 branches de menthe fraîche

200 ml jus citron (environs 6 citrons non traités)

eau pétillante

quelques sommités de menthe pour la décoration + 1 citron

## ETAPES

1. Dans une grande casserole, verse l'eau, le jus des citrons et le miel
2. Fais bouillir pendant 10 minutes.
3. Laisse tiédir et ajoute la moitié des feuilles de menthe ciselées.
4. Fais bouillir à nouveau pendant 5 minutes.
5. Laisse refroidir et met au réfrigérateur pendant 2-3h
6. Filtre la préparation, rajoute l'eau pétillante et remet la citronnade au frais
7. Avant de servir, verse la limonade dans une carafe, ajoutez quelques glaçons et décorez avec des rondelles de citron et des sommités de menthe.

# Confiture de carottes et agrumes

*« Ça pétille sous les papilles ! »*

## INGREDIENTS

1 kg de carottes finement râpées
jus de 2 citrons + le zeste
1l d'eau + 50 cl de jus d'orange
2 oranges + le zeste
100g de raisins secs préalablement détrempés
Le jus d'un pamplemousse rose
600 gr de sucre

## ETAPES

1. Dans un grand saladier, met à macérer les carottes râpées avec le jus de citron et leurs zestes, le jus d'orange, l'eau, les oranges pelées à vif et coupées en morceaux préalablement zestées, le sucre. Fais un nouet avec les pépins des agrumes. Laisse macérer pendant 6h
2. Fais cuire à feu moyen en remuant souvent pendant 1h voire 1h 30 jusqu'à ce que les carottes deviennent translucides et que le jus soit sirupeux et épais. Mixe et ajoute les raisins secs, laisse encore 10 minutes sur le feu en remuant.
3. Retire du feu et enlever le nouet de pépins.
4. Verser la confiture dès la fin de la cuisson dans les pots. Ferme une fois la confiture refroidie et retourner les bocaux pendant 10-15 minutes.
5. Garde les dans un endroit frais et sec et à l'abri de la lumière.

# Crêpes aux fleurs sauvages

*« Une belle surprise pour la fête des mères ! »*

## INGREDIENTS

250 grammes de farine bio (sarrasin, seigle, épeautre, blé… ou un mélange de plusieurs farines !)
3 œufs bio
50 cl de lait de riz ou de noisette, ou d'amande, ou d'épeautre, ou du lait de vache tout simplement !
1 pincée de sel et 1 pincée de sucre de canne
des fleurs sauvages comestible (violettes, soucis, …)
beurre/huile pour la cuisson

## ETAPES

1. Nettoie soigneusement à l'eau les fleurs que tu as choisies pour cette recette. Prends juste les fleurs (pas les tiges)
2. Réalise une pâte à crêpes : verse le lait dans un plat et plonges-y les fleurs que tu as préparées. Mélange bien et laisse-les reposer dans le lait.
3. Pendant ce temps-là, verse dans un autre plat la farine, le sucre et fais un « puits » au milieu. Ajoutes-y 3 (gros) ou 4 (petits) œufs et remue un petit peut. Verse une pincée de sel et une pincée de sucre et ajoute ensuite le lait progressivement tout en remuant bien avec le fouet pour éviter les grumeaux. Laisse reposer la pâte une heure, les crêpes n'en seront que meilleures !
4. Verse une louche de votre pâte à crêpes au milieu d'une poêle chaude huilée et étale-la bien sur toute la surface
5. Retourne-la pour que les deux côtés soient bien dorés
6. Tes crêpes sont prêtes à être dégustées, tu peux les manger nature avec un peu de miel ou de jus de citron, tu sentiras bien le goût délicat des fleurs !

# Sablés romarin-parmesan

*« Fais sensation à l'apéro ! »*

## INGREDIENTS

180 grammes de farine
70 grammes de beurre ramolli
45 grammes d'huile d'olive
une pincée de sel + gros sel
50 grammes de parmesan râpé
1 œuf
quelques brins de romarin (1 branche environ)

## ETAPES

1. Mélange ensemble le beurre ramolli, l'huile d'olive, l'œuf, le parmesan, le sel et les brins de romarin pour obtenir une consistance crémeuse et homogène.
2. Ajoute en une fois la farine et incorpore rapidement sans travailler la pâte.
3. Mets le mélange en « boudins » dans un film plastique et mets au frigo pendant une heure
4. Préchauffe le four à 180°, chaleur tournante
5. Dresse sur une feuille de papier cuisson des « tranches » dans la pâte d'environs 3mm d'épaisseur
6. Saupoudre de gros sel et enfourne pendant 12 minutes, à surveiller…
7. Laisse refroidir à température ambiante sur une grille… il ne reste plus qu'à déguster !

## PETITS CONSEIL

Tu peux remplacer le beurre et l'huile d'olive par de la graisse de coco, les sablés n'en seront que plus croustillants !
(l'important étant de varier les sources de graisses)

# Sirop de groseilles

*« Mieux que la grenadine ! »*

## INGREDIENTS

1 kilo de groseilles (avec les branches, telles que tu les as cueillies)

½ litre d'eau

500 grammes de sucre de canne blond

## ETAPES

1. Rince les groseilles entières sans les égrapper
2. Fais ensuite cuire dans l'eau les groseilles rincées pendant 10 minutes dans une grande casserole à feu moyen. Après cette cuisson, écrase grossièrement avec le dos d'une cuillère.
3. Prépare un autre récipient sur lequel poser un linge propre et verse doucement le contenu de la casserole en serrant le linge pour presser les groseilles et obtenir le jus.
4. Remet dans la casserole le jus et ajoute le sucre et faire cuire à nouveau une dizaine de minutes.
5. Ecume et verse dans une bouteille bien propre (l'idéal c'est qu'elle soit ébouillantée avant).

## PETITS CONSEILS

- Si tu aimes le goût acidulé de la groseille, réduis la quantité de sucre à 400 g voire 250 g. Dans ce cas de figure, fais attention à la conservation (c'est le sucre qui conserve)! Travaille proprement et assure-toi que tes bouteilles soient bien propres. Ébouillante-les au préalable!
- Ajoute des baies de cassis à la préparation.

# Smoothie aux mûres sauvages et noix de coco

*« Délicieux au petit déjeuner ! »*

## INGREDIENTS

300g de mûres

lait de coco

Des copeaux de noix de coco dorés pour garnir (selon ton goût)

## ETAPES

1. Dans un mixeur, met 200 ml de lait de coco. Ajoute les mûres et mixe le tout à puissance maximale.
2. Répartis le reste du lait de noix de coco dans 4 verres et verse délicatement le smoothie.
3. Mélange doucement avec une fourchette de façon à former un dessin de marbrures bleues et blanches.
4. Décore selon ton goût avec des copeaux de noix de coco et sers immédiatement.

## PETIT CONSEIL

Ne confonds pas « eau de coco » (le jus qui est dans la noix de coco) et lait de coco , qui est préparé à partir de la pulpe de noix de coco râpée (on broie la pulpe et on la mélange avec de l'eau bouillante)

# Tarte a la consoude

*« Marre des quiches lorraines ? »*

## INGREDIENTS

500 grammes de feuilles de consoude

1 fond de tarte (pâte feuilletée ou brisée ou mieux « maison » !)

4 œufs

1 oignon ou 2 échalotes

Huile de cuisson

20 cl de crème liquide ou de crème fraîche

Sel et poivre

Fromage râpé (facultatif)

## ETAPES

1. Préchauffe le four à 180°
2. Blanchis les feuilles de consoude dans de l'eau bouillante salée
3. Fais revenir l'oignon ou les échalotes dans l'huile dans une poêle
4. Egoutte les feuilles, les mélanger aux oignons/échalotes et dispose les sur un fond de tarte (pâte brisée ou feuilletée), de préférence maison.
5. Bats les œufs et la crème fraîche. Assaisonne de sel et de poivre.
6. Recouvre le fond de tarte
7. Parsème de fromage râpé (facultatif)

## PETIT CONSEIL

Si tu ne trouves pas de consoude, remplace par des feuilles d'orties

# Tartinade aux fleurs et aux herbes

*« Réveille ta tartine ! »*

## INGREDIENTS

½ tasse de fromage frais (chèvre ou vache) à température ambiante

feuilles d'herbes fraîches (thym, aneth, persil plat, estragon, origan, sauge…)

1 jeune oignon émincé

pétales de fleurs comestibles (soucis, capucines, acacia, camomille, coquelicot, lavande, mauve, mimosa, pissenlit, rose, trèfle…)

sel, poivre

## ETAPES

1. Dans une assiette, écrase le fromage frais avec une fourchette
2. Saupoudre généreusement des feuilles d'herbes
3. Remélange et rajoute le jeune oignon émincé et les pétales de fleurs, avec sel et poivre
4. Tu peux aussi rajouter des graines de coriandre, sésame, chia…
5. Tartiner !

# Tisane glacée au romarin et eau de fleur d'oranger

*« Trop rafraîchissant ! »*

## INGREDIENTS

*Pour une bouteille de 75 cl.*

75 cl d'eau

1 branche de romarin frais

1 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger

2 c. à café de miel de lavande

## ETAPES

1. Porte l'eau à frémissement.
2. Ajoute la branche de romarin et laisse infuser 15 minutes.
3. Retire la branche de romarin, verse l'eau de fleur d'oranger et le miel, et mélange.
4. Laisse refroidir puis mets au réfrigérateur au moins 2 heures avant de déguster.

## PETIT CONSEIL

Tu peux faire toi-même une infusion à l'eau de fleur d'oranger tout simplement en versant de l'eau frémissante sur des fleurs d'oranger séchées comme pour une tisane.