

### **MUFFINS AU QUINOA**

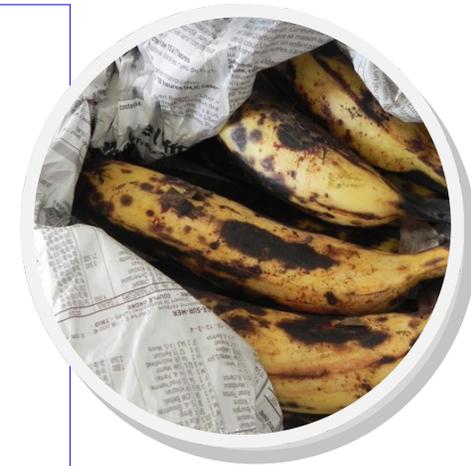
370 g de quinoa cuit (environ 150 g cru)  
260 g de farine de petit épeautre  
70 g de sirop d'agave  
5 g de poudre à lever  
2 pincées de sel  
120 ml de lait d'amande  
100 g de yaourt  
1 œuf  
1 cuillère à café d'extrait de vanille  
1 pomme râpée



Préchauffer le four à 175°C. Beurrer les moules à muffins, si nécessaire. Dans un grand faitout, combiner le quinoa refroidi avec la farine. Ajouter le sucre, le sel, la poudre à lever, bien mélanger. Dans un faitout moyen, battre le lait, le yaourt, l'œuf, et l'extrait de vanille jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Mélanger les deux préparations et ajouter délicatement la pomme. Verser dans les moules à muffins, enfourner pendant environ 25 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré dans un gâteau ressorte sec. Laisser refroidir 5 minutes avant de démouler et de déguster.

### **BEIGNETS DE BANANES CRÉOLES**

5 bananes plantains bien mures  
100g de farine  
50g de sucre de canne  
1 œuf + un blanc d'œuf  
15 cl de lait  
2 c à soupe de jus d'ananas  
quelques gouttes d'extrait de vanille  
1 pincée de sel  
1 c à s d'huile  
huile de friture



Dans un saladier versez votre farine et creuser un puits, versez y l'œuf, le sucre, le jus d'ananas, l'extrait de vanille, la pincée de sel et un filet d'huile. Délayer le tout en ajoutant progressivement le lait, pour obtenir une pâte homogène et un peu collante. Ajoutez le blanc d'œuf battu en neige et laissez reposer 1 heure. Pelez les bananes très mures (elles sont à point lorsque la peau est bien noire) en faisant attention de bien retirer les filasses. Coupez les bananes en rondelles de 5mm d'épaisseur arrosez avec le jus d'ananas. Passez chaque rondelle dans la pâte puis dans la friture pendant 1 minute sur chaque face, les beignets doivent être dorés.

### **Empanadas**

*Pour 8 empanadas*

140 gr de farine  
40ml d'eau tiède  
40 ml d'huile d'olive  
1 c à café rase de sel

La farce: fruits coupés en dés et cuits à la vapeur (pomme, poire, prune, mangue, banane, fruits rouges, rhubarbe...), avec de la cannelle, de la vanille...selon ton goût-

Fromage brocciu ou ricotta avec l'écorce de citron et un peu de sucre de canne blond

Confectionnez la pâte en mélangeant tous les ingrédients. Pétrissez, formez une boule et placez la au frais. Préparez la farce. Etalez finement votre pâte au rouleau sur un plan fariné et découpez 8 cercles avec un emporte pièce de 11 ou 12 cm. Placez les cercles de pâte sur la plaque du four recouverte d'un papier sulfurisé. Badigeonnez la bordure sur la moitié de chaque cercle. Placez deux cuillères à café de farce sur ce même côté. Refermez les chaussons afin de former des demi lunes. Soudez en passant les dents d'une fourchette sur le pourtour. Dorez à l'œuf battu puis enfournez pour 17 à 20 minutes environ. Dégustez chaud ou tiède.



**Par Ruta Noel:**

### **Crème de maïs**

Pour 4 personnes:

- 1 boîte de maïs
- 3 cuill. à soupe de l'huile d'olive
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1/3 de cuill. à café de cannelle
- 1 pincé de piment de Cayenne
- 3 verre d'eau ou de bouillon poule/légumes
- 125 g de fromage type St.Moret
- Sel et poivre

Eplucher et émincer l'oignon et l'ail. Dans une casserole, chauffer l'huile d'olive et ajouter l'oignon coupé. Dorer pendant 3 min et ajouter l'ail coupé. Laisser cuire 1 min. ensuite, ajouter le maïs égoutté, la cannelle, le piment de Cayenne, un peu de sel et de poivre. Dorer pendant 3 min. couvrir d'eau ou de bouillon et laisser cuire pendant 10 min. A la fin, ajouter du fromage type St.Moret et mixer bien. Si la soupe est trop épaisse, rajouter un peu d'eau.

Vous pouvez passer la soupe au chinois pour enlever les petits morceaux de peau de maïs, s'il y en a. Bon appétit!



### **Guacamole et chips de tortillas**

- 2 avocats bien murs
- 2 cuill. à soupe de jus de citron ou citron vert
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1-2 pincés de piment chili
- Sel, poivre

Eplucher et écraser l'avocat à la fourchette. Ajouter le jus de citron, l'ail écrasé, 1 ou 2 pincés de piment chili, sel et poivre. Mélanger bien et réserver au frais pendant 1h.

### **Chips de tortillas:**

- 2 verres de farine
- 1/2 cuill. à café de sel
- 3 cuill. à soupe de l'huile d'olive
- 2/3 verre d'eau chaude

1 verre = 250 ml

Mélanger l'eau chaude et l'huile d'olive. Dans un saladier, mélanger la farine avec du sel et ajouter progressivement le mélange d'eau/huile. Façonner une boule de pâte et laisser la reposer pendant 1h. Diviser la pâte en 16 morceaux et étaler chaque pâte très finement. Cuire sur une poêle bien chaude, sans ajouter de matière grasse, env. 30-40 secondes de chaque côté. Découper les tortillas en petits triangles, badigeonner les d'un peu d'huile d'olive et cuire dans le four chauffé à 180°C pendant 3-4 min. Servir avec le guacamole.



### **Galettes quinoa-carottes aux épices**

- pour 15 galettes
- 2 œufs
- 120 g de quinoa
- 1/2 oignon
- 2 carottes
- 240 g d'eau
- 4 c.à soupe de farine
- 3 c.à soupe de lait ou crème liquide
- 1 c.à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de curcuma
- 1 c.à soupe de cumin
- sel, poivre



Faites cuire le quinoa : Mettez les 120 g dans 240 g d'eau avec un peu de sel, laissez bouillir à feu vif, puis baissez le feu au minimum, couvrez et laissez cuire encore 10-12 min.

Pendant ce temps, râpez finement les carottes, émincez l'oignon et faites revenir le tout dans un peu d'huile d'olive avec sel, poivre et une pincée de curcuma.

Dans un saladier, mélangez les œufs avec la crème et la farine. Assaisonnez avec le sel, le poivre, le curcuma et le cumin. Ajoutez le quinoa cuit et égoutté, ainsi que les carottes. Formez les galettes. Huilez légèrement votre poêle bien chaude et disposez dessus votre préparation. Laissez bien cuire la première face (environ 2-3 min sur feu moyen), puis retournez-les d'un geste sûr. Bien dorer les galettes pour qu'elles soient bien cuites.