

Ces recettes faciles ont été sélectionnées par l'association granjo escola dans le cadre des projets « tous consomm'acteurs » et « il était une fois des fruits et des légumes » financés par europe,région,conseil général,cove,pernes,crédit mutuel,caf ddc3 et msa L'objectif principal est de donner envie de « mitonner » nos productions du Ventoux ,du Vaucluse et plus largement de Provence

Le choix des recettes met en évidence les caractéristiques de la cuisine provençale, qui font de cette cuisine traditionnelle un élément de réponse aux préoccupations nutritionnelles, économiques, culturelles et gustatives des producteurs et des consommateurs pour une cuisine simple, saine, équilibrée, et diversifiée mais néanmoins savoureuse Le patrimoine culinaire de notre région est mis à l'honneur pour démontrer qu'à la richesse et à la diversité de nos produits s'ajoutent le savoir faire de ceux qui la font vivre au quotidien.

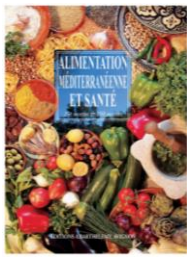
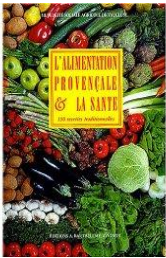
L'huile d'olive est souvent consommée crue ou émulsionnée par un constituant riche en eau. Même si l'huile sert au départ pour faire fondre quelques oignons, elle est rarement utilisée pour des fritures à haute température. De plus, une huile au goût fruité sera consommée en plus faible quantité. Cet usage traditionnel entraîne également la consommation d'autres huiles végétales comme le colza afin d'obtenir un bon équilibre oméga6 /oméga3

Les herbes, aromates et condiments sont utilisés avec doigté et permettent de diversifier les préparations et d'éduquer les goûts , de valoriser des produits, de limiter les quantités de sel et de corps gras L'ail, le persil et l'oignon alliés de notre santé sont cuisinés au quotidien.

Il faut citer le groupe très spécial des légumineuses: haricots, pois chiches, lentilles, fèves. Ces légumineuses ont la particularité de contenir deux éléments prônés par les nutritionnistes: les protéines végétales exemptes de graisses et les sucres complexes à index glycémique bas à absorption lente. Les légumineuses, ressources protidiques des populations pauvres, ont souffert d'une mauvaise réputation ou image. La consommation alimentaire étant très liée à l'affirmation d'un niveau social, il est évident que l'usage des légumineuses a régressé également dans la cuisine traditionnelle provençale. L'usage des sucres à absorption lente, que ce soit par l'intermédiaire des légumineuses, des céréales semis complètes non raffinées, des pâtes ou du pain, répond également au souci d'éviter l'usage des sucres à absorption rapide ou index glycémique élevé dont on connaît la diffusion actuelle et les effets néfastes dans l'apparition de l'obésité et des diabètes de surcharge

Le tour d'horizon ne serait pas complet si nous ne parlons pas de la céréale emblématique de notre région « l'Espeute » ou petit épeautre, de son vrai nom Engrain triticum monococum, est un des premiers blés que l'homme ait cultivés. Cette céréale est riche en vitamines du groupe B, en magnésium, en fer et tout particulièrement en protéines végétales (16 à 18%). Les grains doivent être décortiqués avant consommation. Cette opération jusqu'à maintenant artisanale a contribué à l'abandon de cette culture pourtant bien adaptée aux terrains pauvres et secs de Haute Provence. Actuellement, de nouvelles techniques de production et de transformation permettent la remise en culture de cette céréale D'une façon générale, toutes les recettes à base de riz peuvent être préparées d'une manière beaucoup plus originale avec de l'épeautre. L'épeautre peut être cuit durant 30 minutes soit dans de l'eau salée avec du poivre et un bouquet garni ou dans une poêle à fond épais avec de l'huile, il est très intéressant nutritionnellement de la faire tremper et gonfler au préalable, de bien la rincer, elle cuira d'autant plus facilement et rapidement.

Un autre élément important de la cuisine provençale est la présence des légumes et fruits crus ou cuits. Ils vont apporter vitamines et fibres alimentaires qui favorisent une bonne évacuation intestinale, diminuent l'absorption, et semblent liées à la prévention du cancer du côlon. Les Provençaux sont connus comme des "mangeurs d'herbes" et le tian devrait, paraît-il, être considéré comme le plat national de Provence.. La cuisine provençale se caractérise par une multitude de recettes à base de légumes ensoleillés. Mijotés longuement dans un refrain «faire fondre des oignons émincés dans l'huile d'olive », , souvent les légumes d'une même saison sont cuits ensemble à l'étouffée pour donner à la préparation une saveur très particulière. Même si très souvent en Provence les fruits se consomment crus, il existe néanmoins quelques préparations simples et savoureuses. Les desserts traditionnels sont souvent à base de fruits tels que les pommes ou les poires, du miel et des amandes. D'autres fruits, comme le melon, la fraise, la cerise, le raisin... sont appréciés crus.



L'alimentation provençale et la santé et Alimentation méditerranéenne et santé - Ed [Barthélemy](#)

Recettes de différentes sauces qui permettent d'accompagner les légumes à la croque ou être dégustées en toasts pour apéritif, les légumes qui accompagneront les sauces peuvent être des carottes, radis, endives céleri branche, concombre ou courgette tranchés en bâtonnets ou des tomates cerises Et pour la suite du repas dinatoire ou de l'apéro des légumes et ou légumineuses et céréales à l'huile d'olive à vous de choisir en fonction des saisons et de l'âge des cuistots en herbe !

Poichichade ou lentillade (toute l'année très facile)

1kg de pois chiches en bocal ou a faire tremper la veille et faire cuire ou de lentille corail 1 gousse d'ail, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive Cumin ou paprika Poivre - Sel

Préparation Egoutter les pois chiches Mixer les pois chiches avec l'ail, l'huile d'olive, le cumin .La purée doit être onctueuse.

Alhetade ou Alhetada(toute l'année très facile)

1 sachet d'amandes entières ou en poudre 10 ml d'eau 3 cuillères à soupe d'huile d'olive 1 gousse d'ail,Sel et 3 anchois

Préparation Mixer les amandes, l'ail, l'huile, le sel et ajouter l'eau afin d'obtenir une pommade souple et laiteuse. Il est possible d'ajouter une pointe de safran dans le mélange et/ ou des filets d'anchois et/ou des brins de fenouil.

Tapenade(toute l'année très facile)

1 boite d'olives vertes ou noires dénoyautées et bien rincées, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive 15 câpres ,du thym,2 filets d'anchois à l'huile d'olive , 1/2 jus de citron (ou 1 cuillère à café de vinaigre de câpre) et des amandes en poudre

Préparation Mixer les olives avec les filets d'anchois, les câpres, le citron et l'huile d'olive pour obtenir une pommade souple et onctueuse. Il est possible d'ajouter un peu d'amandes en poudre pour adoucir surtout les olives vertes.

Sardinade(toute l'année très facile)

5 boîtes de sardines à l'huile d'olive 3 citrons, sel , et 2 paquets de feuilles de bricks(facultatif)

Préparation Mixer ou écraser les sardines, l'huile et le jus de citron pour obtenir une pommade onctueuse et goûteuse,

il est possible de préparer avec des enfants grands et ou adultes de la sardinade pour faire des briouattes dans ce cas plier les feuilles de bricks avec la sardinade et les faire cuire au four

brochetas(toute l'année très facile)

Du pain en tranche, des filets d'anchois et du gruyère ou tapenade a déposer sur chaque tranche de pain et a faire griller au four

Langues de Tarasque (été)

2 ou 3 poivrons rouges ou verts,1 gousse d'ail, huile d'olive

Préparation Faire griller les poivrons au four. Après cuisson (la peau est noire), les emballer dans du papier aluminium pour que la peau se détache facilement. Enlever la peau et les couper en lanières. Mélanger les poivrons avec l'huile d'olive et de l'ail haché. Servir en apéritif ou pour accompagner des salades.

Fromage frais au pèbre d'ase(été)

1 pot de faisselle de 50 g,2 brins de sarriette fraîche,1 gousse d'ail ;1 cuillère à soupe d'huile d'olive ,Sel

Préparation Egoutter le fromage de vache ou de chèvre ,mixer les feuilles de sarriette, l'huile d'olive, les gousses d'ail pour obtenir une sauce goûteuse et relevée. Incorporer et mélanger délicatement le fromage à la sauce. Ajouter le sel avec modération.

Vérine de légumes d'été(été très facile)

1 cuillerée à soupe d'huile d'olive,1oignon,2gousses d'ail, ,1 poivron rouge ,500g de tomates,1 petit concombre, de l'eau ,du sel

Préparation : laver et trier les légumes et les couper en petits morceaux, ajouter l'eau, l'huile, le sel. Mixer au mixeur pour obtenir une soupe fine et servir froid

Soupe en vérine de potimarron(hiver et automne tres facile)

1 potimarron - - 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive- 3 oignons-, du laurier du thym- Du sel, poivre, noix de muscade, ail, lentille corail

Préparation :dans l'huile d'olive, faire fondre les oignons émincés. Rajouter la courge coupée. Laisser revenir 10 minutes. Couvrir d'eau, mettre du sel, du poivre, , le laurier et, selon le goût de la noix de muscade. Après 30 minutes de cuisson, mixer. Il est possible d'ajouter des lentilles corail .servir dans des vérides

Véride de légumineuses(toute l'année tres facile)

1 cuillerée à soupe d'huile d'olive,2oignons,2gousses d'ail écrasées,2 carottes,500gr de pois cassés ou de lentilles corail ,de l'eau ,1clou de girofle, sel (3 courgettes en été)

Préparation : Faire revenir les oignons émincés dans une casserole, ajouter l'eau, les légumineuses, les carottes pelées et coupées en rondelles, l'ail, le sel et le poivre.

Faire cuire 40 minutes ou 20 minutes sous pression. Passer la soupe au moulin à légumes. Servir avec des croûtons grillés et aillés et ou froid en été

Galettes de Pois Chiches(toute l'année facile))

1 bocal de pois chiches ou 150gr de pois chiches gonflés la veille dans du bicarbonate et cuit dans une eau parfumée au thym et laurier et ail , 3 œufs, 1 sachet de levure, et un peu de farine d'épeautre pour épaissir, persil et ail et cumin

Préparation Mixer les pois chiches, ajouter les œufs et le persil et l'ail préalablement hachés ajouter de la farine et la levure et disposez en galettes sur une plaque. Faire cuire au four 10 minutes à 200° (thermostat 7/8).

Courge entière cuite au four(hiver automne facile)

- Une courge pour 15 enfants (attention, cette recette demande de la place dans le four), - 8 petites saucisses de couenne, - 25 tranches de pains secs- 3 gousses d'ail + 3 gousses d'ail pour le pain,- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive- 4 feuilles de sauge

Préparation Couper le haut de la courge afin d'obtenir un couvercle. Vider la courge de ses graines. Frotter les tranches de pain avec de l'ail. Au fond de la courge disposer une rangée de pain. Couper les saucisses de couennes en deux. Intercaler tranches de pain, saucisses de couennes et gousses d'ail. A la fin recouvrir de pain, et arroser d'huile d'olive. Le pain peut être remplacé par du riz et/ou des lentilles et/ou des pommes de terre. Faire cuire au four thermostat 190° pendant près de 3heures.Recette certes longue, mais facile, goûteuse et très originale.

Salade de carottes au cumin(toute l'année facile)

1kg de carottes ,1 citron,2 gousses d'ail,2 cuillerées a soupe d'huile d'olive, du persil ou coriandre fraîche,1 cuillerées à soupe de cannelle sel cumin

Préparation Eplucher, laver et couper les carottes en rondelles fines, les faire cuire à la vapeur avec les gousses d'ail épluchées pendant environ 15 minutes puis les égoutter.

Dans une petite casserole, faire réduire le jus de citron avec le sel, la cannelle puis laisser refroidir. Dans un saladier mélanger les carottes, le cumin, le paprika, l'huile d'olive et le jus de citron. Servir froid dans des petites coupelles. Saupoudrer de coriandre hachée.

Pissaladiere ou tarte à l'oignon ou à la tomate(toute l'année facile)

pour la pate à pain:*500g de farine sel *1 sachet de levure boulanger ou 1/2 cube de levure fraîche,6 cuillerées à soupe d' huile d'olive et de l' eau tiède

Préparation *faire fondre et lever la levure dans un verre d'eau tiède *verser la farine dans un saladier.*ajouter la levure et 2 pincées d'herbes de Provence. Ajouter l'huile d'olive et de l'eau *mélanger.*laissé gonfler recouvert d'un torchon dans un endroit tiède pendant 1 heure ou moins à surveiller.*ensuite étaler à la demande.

Pour la garniture:*10 oignons*2 cuillerées à soupe d'huile d'olive *10 anchois*sel *poivre

Préparation:*faire revenir les oignons coupés en tranches fines dans un poêle à feu très doux.*en fin de cuisson, ajouter les anchois, les laissez fondre mettre ensuite sur la pâte. *mettre à cuire au four thermostat 200°c pendant 20 minutes. Il est possible d'ajouter des tomates concassées et du gruyère

Tarte au thon et à la tomate(toute l'année facile)

500g de thon en boîte ,3 oignons,1 boîte de tomate entière 1 brin de thym frais et 1 brin de laurier,2 gousses d'ail,3 cuillerées à soupe d'huile d'olive, sel et poivre gruyère et 10 câpres ;1 pâte brisée avec farine, eau tiède et huile d'olive

Préparation Dans une sauteuse, faire revenir l'huile, les oignons émincés, la tomate en morceau et l'ail écrasé. Ajouter, le thon émietté, le thym et le laurier et les câpres. Laisser mijoter 30 minutes. Dans un plat à tarte étaler la pâte faite à l'huile d'olive, garnir avec le thon à la tomate et cuire au four 15 minutes à 200° (thermostat 7/8). Cette tarte peut être faite sur une pâte à pain .La même préparation peut être faite avec des épinards de la courge et en été avec des courgettes, poivrons, aubergines ou tout autre légumes il est même possible d'ajouter des œufs

Croquants de Sète salées(toute l'année très facile)

Pour 30 1 verre de vin blanc ou rosé, 1 verre d'huile d'olive, 1 sachet de levure chimique ou de boulanger, 3 pincées de sel , de la farine en quantité suffisante pour obtenir une pâte non collante et souple .Pour parfumer soit 150 g de parmesan ou gruyère, d' amandes en poudre ,d' olives noires et ou vertes dénoyautées ,de tomates ou oignons séchés ou filet d'anchois ou plus simplement des plantes aromatiques et ou du cumin

Préparation, Dans un saladier mélanger, la levure, le sel et la farine ajouter l'huile et le vin et l'ingrédient choisi pour parfumer (attention avec les olives il faut moins mouiller la pate) pour obtenir une pâte non collante que l'on travaille à la main. Ajouter les olives ou anchois ou amandes Faire préchauffer le four Thermostat 170°. Former des boudins très fins (de la taille d'un doigt) avec les extrémités légèrement pointues, ou en petites boules. Les disposer sur la plaque huilée. Mettre à cuire au four pendant 20 minutes, attention la zézette ne doit pas trop doré. Laisser refroidir avant de les retirer de la plaque

taboulé (été facile)

200g de petit épeautre ou couscous ,4 gousses d'ail, 3cuillères à soupe d'huile d'olive, du persil ou de la menthe,1 petit concombre,2 oignons,3 tomates, 1 petit poivron rouge ,sel et du thym

Préparation Faire tremper au moins 1 heure le petit épeautre et bien le rincer, le faire cuire 20 minutes environ dans une eau parfumée avec ail thym, oignon en morceaux.

Peler et Couper en petit morceaux le concombre l'ail et l'oignon et couper les poivrons, et les tomates,, mixer grossièrement les légumes avec le persil ou la menthe haché, l'huile d'olive avec du sel. Mélanger les légumes à la céréale égouttée Pour le taboulé à la graine de couscous aucune cuisson préalable n'est nécessaire

Soupe surprise master chef(toute l'année facile)

Disposer par paquet distinct,-3 oignons ou 1 céleri branche ou 1 tête d'ail ,-3 poireaux ou 5 navets ou 2 fenouils ,- 8 carottes ou 1 potimarron ou 8 courgettes ou1 chou rave ou fleur ,- 500g de lentilles corail ou de haricot blanc ou de pois casses ,- 3 fois 1.5 litre d'eau, du cumin, du curry et de la noix muscade , du laurier thym et sarriette,- Du sel , de l'huile d'olive

Préparation Prendre le temps de laver tous les légumes au préalable Le déroulement et les recettes sont inventées par les participants chaque groupe doit prendre un ingrédient de chaque elles pourront être mangées froides et ou chaudes selon la saison par les participants en verrine ou au verre

Gratiné aux légumes de saison(été facile)

150 g de farine dont 100g de farine d'epautre, ,4 cuillères à soupe de muscade ,6 cuillerées à soupe d'huile d'olive,100 g de poudre d'amandes et de parmesan,4 courgettes et ou aubergines,5 gousses d'ail et 1 oignon .

Préparation Préparer les légumes, les rincer et les trancher finement au trancheur. Les faire cuire avec ail et oignon à l'étouffé bien faire réduire .Dans un grand saladier, émietter la farine, avec l'huile, le parmesan et la poudre d'amandes pour obtenir un mélange granuleux et sableux. Au fond d'un plat beurré ou huilé, étaler les légumes cuits et fondus et ajouter la préparation sablée. Faire cuire au four au moins 35 minutes,. L'intérêt de préparer cette recette est l'association de saveurs et le contraste fondant craquant

Fougasse ou pompe à huile(toute l'année facile)

250 g de farine, , 1 œuf, 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, 1/2 sachet de levure de boulanger, 1 cuillerée à soupe de lait, 1 pincée de sel, 1 pincée de sucre. Et éventuellement 100 g d'olives noires, 1 oignon, 50 g de lardons

Préparation Laisser fondre 15 minutes la levure dans un bol avec le lait tiède et le sucre. Dans un saladier, pétrir pendant 10 minutes, comme une pâte à pain, la farine, le sel, la levure, l'huile d'olive et l'eau, tous les ingrédients étant à la même température.

Laisser reposer 1 heure 30 dans un endroit tiède à l'abri des courants d'air. Faire revenir les lardons et l'oignon émincé. Abaisser la pâte, comme une tarte, sur une plaque allant au four préalablement huilée. Étirer la pâte au rouleau en forme de rectangle d'un centimètre d'épaisseur, jusqu'à ce qu'elle ne se retourne plus. Disposer les lardons et l'oignon, les olives dénoyautées et réduites en purée sur la moitié de la pâte, replier l'autre moitié dessus comme un chausson. Taillader le dessus du chausson avec un couteau jusqu'à apercevoir les ingrédients en écartant les ouvertures. Laisser reposer à nouveau. Dorer au jaune d'œuf à l'aide d'un pinceau et cuire au four 250 °C (thermostat 7) pendant 20 à 25 minutes. Cette fougasse peut être faite avec des noix et des olives, ou avec seulement des olives ou des lardons, ou des oignons, ou nature.

Auberginade(été facile)

2 aubergines, 3 gousses d'ail, 4 cuillerées à soupe. d'huile d'olive, 1 boîte de tomates concassées, 5 brins de persil, 2 tomates, sel, poivre, pain grillé.

Préparation Dans une sauteuse, faire cuire 30 minutes à couvert, avec 2 c. à s. d'huile, les aubergines émincées finement au robot trancheur, les gousses d'ail écrasées et les tomates concassées. Remuer, saler, poivrer et ajouter un peu d'eau si nécessaire. Peler et hacher très finement les tomates fraîches et le persil. Mélanger énergiquement les aubergines fondues avec les tomates et l'huile d'olive. Servir froid sur du pain grillé ou en fond de sauce pour accompagner des tomates en salade. Variante de cette préparation, il est possible d'ajouter des œufs de le faire cuire au four et ainsi faire un papeton d'aubergine ou de la brandade de morue

Fèves en salade(printemps facile)

1 kg de fèves fraîches, 3 gousses d'ail, 8 brins de persil, 1 cuillerées à soupe de cumin, sel, poivre, 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive.

Préparation Préparer les fèves : ôter les fils et couper les fèves en petits morceaux avec la cosse. Si cette dernière est trop dure ou trop molle, l'enlever. Faire cuire à la vapeur durant 10 minutes au moins. Faire revenir les fèves cuites dans l'huile d'olive et l'ail écrasé. Ajouter le sel, le poivre, le cumin et le persil. Servir tiède ou frais

. pain(toute l'année facile)

500g de farine, 1 sachet de levure de boulangerie a temps de levée réduite, 1 verre et demi d' eau chaude , 1 cuillère à café pleine de sel , 2 cuillerées à soupe d' huile d' olive

Préparation Préparer le levain avec levure et un peu d'eau tiède Dans un saladier mélanger la farine, l' huile d' olive, la levure , le sel et ajoutez l' eau . Malaxez pour obtenir une pâte homogène. Le geste est important : faites comme si vous étiez entrain de plier un mouchoir avec la pâte. Attention la pâte ne doit pas coller à la paroi ! rajoutez de la farine si elle colle, ou de l' eau si elle est trop sèche . Prenez un moule à cake et tapissez de papier cuisson, mettez le pain, faites les croisillons avec un couteau pointu. Prenez un torchon propre, mouillez-le et mettez-le sur le pain , posez sur un radiateur chaud ou autre surface chaude . Attendez 30 minutes que la pâte soit levée. Préchauffez le four à thermostat 7 ou à 220 degré pendant 20mn environ. Enfournez pendant 40mn =

Recettes de quelques desserts à base de légumes et fruits et ou amande, miel ou chocolat noir Il est bien sur important de ne pas oublier les brochettes de fruits et ou mixés de fruits frais et ou des morceaux de fruits coupés et présentés aux enfants dans des petits cornets de glace en biscuits

Gâteaux aux carottes ou betteraves ou courges(automne,hiver tres facile)

Par gâteau - 5 œufs, 30cl de lait ou 2 yaourt ,- 500 g de légumes râpés ,50g de sucre, 150 g de farine ,- 3csope d'huile d'olive ,1 sachet de sucre vanillé et de levure 1 pincée de sel Préchauffer le four à 180 °C (th 6).

Préparation Dans une terrine, battre les œufs en omelette à l'aide d'une fourchette. Ajouter le sel, le sucre, le sucre vanillé et bien mélanger pour obtenir une crème mousseuse. Râper les légumes Ajouter l'huile, le lait ou le yaourt petit à petit pour éviter les grumeaux et mélanger à nouveau énergiquement avant d'incorporer la farine dans laquelle vous avez mélangé la levure. Dès que vous avez obtenu un mélange onctueux vous pouvez ajouter les légumes râpés Beurrer le plat verser le mélange et faire cuire pendant 30 min environ

Croquants de Sète sucrées-(toute année tres facile)

150 g de sucre cristallisé, 1 verre de sucre, 1 verre de vin blanc ou rosé ou de pastis dilué, ou de fleur d'oranger, 1 verre d'huile d'olive, 1 paquet de sucre vanillé, 1 sachet de levure chimique, de la farine en quantité suffisante pour obtenir une pâte non collante et souple. Et des ingrédients selon votre choix pour parfumer(amandes en poudre ou concassées , raisins secs ou figues ou pruneaux ou abricots

Préparation Dans un saladier mélanger, le sucre puis ajouter le sucre vanillé, la levure et la farine puis ajouter pour mouiller le vin ou autre parfum, bien pétrir jusqu'à l'obtention d'une pâte non collante que l'on travaille à la main. Ajouter les ingrédients pour parfumer que vous avez mixés au préalable ou coupés en petits morceaux Faire préchauffer le four Thermostat 170°. Former des boudins très fins (de la taille d'un doigt) avec les extrémités légèrement pointues, les rouler éventuellement dans du sucre. Les disposer sur la plaque huilée et ou sur du papier sulfurisé. Mettre à cuire au four pendant 20 minutes, attention la zézette ne doit pas trop doré. Laisser tiédir avant de les retirer de la plaque.

MIAS(automne,hiver facile)

1kg de courge muscade ou potimarron,3 œufs,300g de semoule de maïs ou polenta,3 cuillerées à soupe de miel,4 cuillerées à soupe de confiture de gigerine ou d'orange,250 cl de lait
Préparation Faire cuire la courge pelée ou le potimarron en morceaux à la vapeur, la laisser bien égoutter dans un torchon, puis l'écraser à la fourchette. Ajouter les œufs, le lait, la polenta, le miel la confiture et bien mélanger.Mettre le tout dans un plat à gratin et faire cuire au four 30 minutes, thermostat 200 à 250 °.

La pate à tartiner du Ventoux(toute l'année tres facile)

250gr d'amandes entières ou en poudre,4 cuillerées à soupe de miel, 1 cuillerée à soupe de jus de citron et ou fleur d'oranger(facultatif) et ou eau et 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive Il est possible d'ajouter du chocolat noir fondu ou figue seiche ou abricot sec ou raisins secs très mixés

Préparation Mixer le tout pour obtenir une pate onctueuse et facile à tartiner Préparation extraordinaire pour le gouter des enfants avec du pain

Perade(automne,hiver facile)

Pour la perade - 1,250 kg de poires bien mûres - 6 cuillerées à soupe de miel.

Pour la pâte à oreillettes - 500 g de farine - 4 œufs - 50 g de sucre - 1 orange râpée - 1 pincée de sel - 100 g de beurre - 1 cuillerée d'eau de fleur d'oranger.

Préparation Faire une fontaine avec la farine, râper la peau de l'orange, casser les œufs entiers, rajouter le sucre et la fleur d'oranger, ajouter le beurre ramolli coupé en morceaux. Pétrir le tout, laisser reposer une heure. Eplucher les poires, les couper et les faire cuire à feu doux avec le miel durant 40 minutes. Une fois cuites, les écraser à la fourchette. Séparer la pâte en deux. Etaler la première partie dans un moule à tarte. Verser les poires refroidies et recouvrir avec l'autre partie de la pâte. Piquer le dessus et faire un petit trou au centre. Il est possible de dorer la pâte avec un peu de jaune d'œuf. Faire cuire 15 à 20 minutes au four (200 à 250').

Panade(automne,hiver facile)

2kg de pommes, huile d'olive, Farine eau tiède ,cannelle

Préparation Laver les pommes, les peler(facultatif en fonction de l'age des enfants) et les râper .Préparer une pâte brisée à l'huile d'olive .Étaler la pâte et ajouter les pommes râpées il est possible d'agrémenter avec du miel, de la cannelle, des raisins secs et de faire des croisillons avec le reste de pâte

tarte au potimarron et au chocolat(automne ,hiver facile)

pour la pâte :300g de farine,100g de sucre,125g de beurre fondu,1 œuf

pour la garniture :3 œufs ,100g de sucre,300g de potimarron,100g de chocolat noir

Préparation Mélanger dans l'ordre tous les ingrédients pour obtenir la pâte, en garnir un moule à tarte.

Préparation de la garniture.Cuire le potimarron entier dans de l'eau bouillante. Laisser refroidir et le vider de ses graines. L'écraser, bien égoutter ajouter le sucre et les œufs Étaler sur la pâte et râper le chocolat. Cuire au four 20min, four

briouate aux amandes et figues(automne,hiver facile)

un paquet de feuille de brick,200g d'amandes entières,10 figues seiches ou abricots secs ou dates ou raisins secs ,eau de fleur d'oranger, 3cuillerees à soupe de miel ,2 œufs

Préparation Dans un saladier mixer le tout et obtenir ainsi une pommade qui servira à remplir les feuilles de brick que vous pouvez plier en triangle et faire cuire au four

Croquants aux amandes(toute l'année sauf été facile)

500 g de farine, 300 g d'amandes entières, 400 g de sucre, 4 œufs entiers, 1 sachet de sucre vanillé, 1 jaune d'œuf, 1 pincée de sel, un demi-sachet de levure chimique.

Préparation Dans un saladier mélanger la farine et le sucre, ajouter les œufs entiers, le sucre vanillé, la levure, le sel. Quand le mélange est homogène incorporer lentement à la préparation, les amandes concassées, la pâte reste légèrement collante.

Garnir une plaque rectangulaire de papier cuisson faire 3 à 4 colombins et les disposer sur la plaque dans le sens de la largeur et les dorer au jaune d'œuf. Faire cuire dans un four chaud à (220 °C) pendant 1heure et quart. Dés la fin de la cuisson, trancher finement les colombins, ne pas attendre qu'ils refroidissent. Conserver les croquettes dans une boîte hermétique

Mendiants au chocolat(toute l'année sauf été facile)

8 oranges non traitées ou 4 oranges et 5 citrons,2 plaques de chocolat noir a 70% de cacao ,un paquet de raisin secs,6 cuillerées à soupe de sucre ,un paquet d'amandes décortiquées et entières ou des morceaux d'abricots secs

Préparation Peler et couper en lamelle et en petits morceaux les écorces des oranges et ou citrons, bien enlever la peau blanche de l'intérieur ,faire cuire doucement dans un sirop les lamelles d'agrumes et le sucre pour obtenir des fruits semis confits, mélanger délicatement dans le chocolat fondu au micro onde ou au bain marie les morceaux d'agrumes avec les raisins secs et les amandes concassées .Faire des petits tas de chocolat sur un plateau le plus froid possible et attendre le refroidissement ou faire des petites boules de chocolat si fondu au micro onde et bien sur penser a tous les autres mendiants avec des dates figues abricot secs fourrés à la pâte d'amande blanche de préférence

Gratiné aux fruits de saison(toute l'année facile)

150 g de farine dont 100g de farine d'épeautre ,50 g de sucre,4 cuillères à soupe de cannelle ,125 g de beurre100 g de poudre d'amandes,1 kg de raisins muscat ou 3 variétés différentes de pommes ou des cerises dénoyautées ou des abricots ou des pêches.

Préparation Préparer les raisins : rincer les grappes et équeuter les grains de raisins et les mélanger si plusieurs variétés ou couper les pommes ou abricots ou pêches ou dénoyauter les cerises Dans un grand saladier, émietter la farine, le sucre, le beurre en petits morceaux et la poudre d'amandes pour obtenir un mélange granuleux et sableux .Au fond d'un plat beurré ou huilé, étaler les fruits et ajouter la préparation sablée. Faire cuire au four au moins 35 minutes, il faut que les fruits soient bien cuits. L'intérêt de préparer cette recette avec plusieurs variétés est l'association de saveurs.

feqqas(toute l'année sauf été facile)

Pour 40 biscuits aux raisins secs et aux amandes 1 kg de farine, 3 œufs, 1 verre à thé de lait et de fleur d'oranger, 2 verres à thé de sucre en poudre et d'huile, 3 poignées d'amandes cassées et de raisins secs, 1 poignée d'anis et de sésame.

Préparation Dans un grand saladier mettre tous les ingrédients et bien mélanger. Former 2 ou 3 colombins les déposer sur une plaque et les mettre à cuire environ 15 minutes dans un four préchauffé à thermostat 6 (175°C). Sortir du four et laisser tiédir. Couper les pains en tranches d'un centimètre et remettre les tranches sur la plaque dans le four environ 10 minutes.

.Tarte à la butternutt(hiver et automne facile)

1 courge butternut ,1 cuillerée à soupe d'épices pour pain d'épices ,2 œufs ,3 cuillerées à soupe de poudre d'amande,2 cuillerées à soupe de miel ,1 pâte brisée à l'huile d'olive

Préparation Couper une butternut en deux, retirer les pépins et l'écorce. Couper la chair en morceaux et faire cuire à la vapeur pendant 15 min. Lorsque la butternut est cuite, la mettre dans le bol du robot, avec les œufs, le miel, la poudre d'amande, et les épices. Mixer à grande vitesse. Étaler une pâte brisée dans un moule à tarte beurré, verser la garniture et faire cuire à four th 6 pendant 50 minutes. Laisser refroidir avant de déguster

Pain d'epice(hiver et automne facile)

250 g de miel, 1 zeste d'orange râpé, 1 tasse d'eau bouillante, 1 cuillerée à café de cannelle, 3 grains d'anis étoilé, 250 g de farine, 1 cuillerée de bicarbonate

Préparation Mélanger l'eau bouillante, le miel et le zeste d'orange avec la cannelle et l'anis. Rajouter la farine dans laquelle le bicarbonate a été mélangé. La pâte doit être crémeuse et assez liquide. Verser dans un moule beurré et fariné. Faire cuire doucement 1 h 15 à 170'.Pâtisserie sèche typiquement provençale, très appréciée par les enfants. Il est intéressant de noter qu'il n'y a pas de corps gras dans cette préparation

Gâteau à la farine d'épeautre et aux fruits(toute l'année facile)

150 g de farine d'épeautre et de sucre en poudre, 2 œufs, 1 dl de lait et d'huile d'olive ,2 cuillerées à café de levure ,de la cannelle , 500g de fruits(cerises , raisin , pommes ,abricots , pêches) 3 cuillerées à soupe d'amandes concassées.

Préparation Répartir les cerises rouges équeutées et dénoyautées ou les raisins dans un moule beurré et fariné. Faire la pâte à gâteau: mélanger le sucre en poudre avec les œufs, ajouter petit à petit la farine, la levure, le lait et l'huile. Verser la préparation sur les cerises. Faire cuire à four doux pendant 1 heure. Faire dorer les amandes effilées à la poêle. Lorsque le gâteau est cuit, le décorer avec les amandes. Servir dans le moule.

la compote de courge des sorcières de pierre de lune(hiver et automne facile)

courge, confiture de gigerine et ou orange, amande en poudre ou amande entière ,cannelle,

Préparation Évider une courge muscade de Provence, après avoir enlevé les graines la râper et la faire cuire avec de la cannelle ,de la confiture de gigerine ou d' orange, et de la poudre d'amande et un peu de sucre si pas assez sucrée .Après cuisson bien la mixer et ajouter, du miel et des raisins secs pour représenter les petites bêtes qui flottent, faire fondre au bain marie le chocolat qui sera servi à la demande .Se servir de l'écorce de la courge rincée et vidée pour présenter la soupe à servir tiède