



SOUPE BUTTERNUT LAIT DE COCO

35-40 pers | 200 kcal | 2,7g protéines | 15g lipides | 13g glucides | 3,5g fibres

Ingrédients

- 250cl de bouillon de légume
- 10 carottes
- 5cc d'huile d'olive
- 5 patates douces
- 5cc de curcuma
- 2,5 butternut
- 5 oignons
- 250cl de lait de coco
- Une dizaine de noixettes
- Ciboulette

PENSE BÊTE

Recette

1. Peler les carottes, les patates douces et les butternut. Les laver et les couper en cubes.
2. Eplucher et ciseler les oignons.
3. Dans une cocotte, mettre l'huile à chauffer. Déposer les oignons dans la cocotte et les dorer.
4. Ajouter les cubes de légumes puis verser le lait de coco et le bouillon de légumes. Ajouter le curcuma, remuer et laisser cuire pendant 25 à 30min jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
5. Concasser les noixettes et ciseler la ciboulette.
6. Mixer le velouté et parsemer de noixettes concassées et de ciboulette juste avant de servir.



CRÈME DE BETTERAVES

30-32 pers | 266 kcal | 7g protéines | 22g lipides | 10g glucides | 3,1g fibres

Ingrédients

- 4kg de betteraves en boîte
- 6 fromages frais (type Madame Loïc)
- Ciboulette, sel, poivre
- Vinaigre balsamique
- Pain baguette pour toast

PENSE BÊTE

Recette

1. Mixer les betteraves avec le fromage frais
2. Ciseler la ciboulette et la mélanger à la crème
3. Saler et poivrer et ajouter le vinaigre balsamique
4. Servir avec du pain ou dans des verrines.



SALADE DE HADDOCK FUMÉ AUX POMMES

30-32 pers | 152 kcal | 11g protéines | 8g lipides | 9g glucides | 2g fibres

Ingrédients

- ❑ 8 citrons verts
- ❑ 8 pommes granny
- ❑ 8 pommes gala
- ❑ 1,6Kg de haddock fumé
- ❑ 8 c. à café de baies roses
- ❑ 4 bottes de ciboulette
- ❑ 40 feuilles de menthes
- ❑ 16 c. à soupe d'huile d'olive
- ❑ Sel & poivre

PENSE BÊTE

Recette

1. Découper le haddock en petits cubes comme un tartare
2. Ciseler les herbes
3. Assaisonner le tartare de haddock avec les herbes ciselées, le sel, le poivre, les baies roses écrasées et l'huile d'olive. Réserver
4. Découper les pommes avec la peau en brunoise
5. Arroser de citron vert
6. Mélanger l'ensemble et servir en verrines



VERRINES DE POIRES ET MAGRET DE CANARD

30-32 pers | 102 kcal | 2g protéines | 6g lipides | 10g glucides | 2,4g fibres

Ingrédients

- ❑ 16 poires
- ❑ 80 tranches de magret fumé
- ❑ 240g de pignons de pin
- ❑ Ciboulette et poivre
- ❑ 8 c. à soupe d'huile d'olive

PENSE BÊTE

Recette

1. Eplucher les poires et les citronner légèrement
2. Dégraisser totalement le magret de canard et le couper en fines lanières
3. Passer rapidement les pignons à la poêle sans matière grasse pour le faire dorer
4. Tailler les poires en fine julienne, les citronner à nouveau
5. Dans un grand bol, déposer la julienne de poire, les lanières de canard, les pignons et la ciboulette ciselée
6. Assaisonner et poivrer à votre goût et ajouter un filet d'huile d'olive
7. Répartir dans les verrines et déguster



SALADE D'ENDIVES, ORANGES ET MIMOLETTE

30-32 pers | 162 kcal | 7g protéines | 10g lipides | 11g glucides | 2,2g fibres

Ingrédients

- ❑ 24 endives
- ❑ 24 oranges
- ❑ 600g de mimolette
- ❑ Huile d'olive, ciboulette, sel et poivre
- ❑ Cerneaux de noix

PENSE BÊTE

Recette

1. Emincer finement les endives
2. Couper 18 oranges en morceaux
3. Presser le jus avec les oranges restantes
4. Couper la mimolette en petits dés
5. Réaliser la vinaigrette avec le jus d'orange, l'huile d'olive, du sel et du poivre
6. Mélanger à la salade avec les cerneaux de noix



LASAGNE ÉPINARDS CHAMPIGNON

30-35 pers | 429 kcal | 18g protéines | 21g lipides | 42g glucides | 3,9g fibres

Ingrédients

- ❑ 2Kg de pâtes à lasagne
- ❑ 1Kg de viande hachée
- ❑ 5 boîtes de champignon
- ❑ 1kg5 d'épinards branche en boîte
- ❑ 5 oignons
- ❑ 500g de gruyère râpé
- ❑ 5 grandes boîtes de sauce tomate basilic
- ❑ Thym, sel, poivre
- ❑ 300cl de crème fraîche semi-épaisse 15%

PENSE BÊTE

Recette

1. Mélanger les épinards avec un peu de crème. Saler et poivrer
2. Emincer l'oignon et le faire revenir dans une poêle avec un peu d'huile d'olive et ajouter la viande hachée.
3. Mélanger la sauce tomate avec la crème ; saler, poivrer et mettre du thym.
4. Disposer une première couche de pâte au fond du plat.
5. Mettre ensuite la sauce.
6. Mettre une couche d'épinard, puis une viande, puis de champignons.
7. Répéter les couches pour terminer par une couche de pâtes, puis de sauce et recouvrir de gruyère.
8. Mettre au four à 190° pendant 45min. Surveiller la cuisson.



PARMENTIER DE POTIRON VOLAILE

30-32 pers | 230kcal | 22g protéines | 10g lipides | 13g glucides | 3,3g fibres

Ingrédients

- ❑ 4kg800 de chair de potiron
- ❑ 30 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse
- ❑ 3Kg200 de blanc de volaille
- ❑ Gros sel, poivre, curry
- ❑ 8 oignons
- ❑ 16 pommes de terre à purée
- ❑ 8 feuilles de laurier
- ❑ 8 brin de romarin
- ❑ Un filet d'huile d'olive
- ❑ Un bouillon de légumes

PENSE BÊTE

Recette

1. Éplucher le potiron, les pommes de terres et l'oignon.
2. Réunir les légumes, le laurier, le romarin et la gousse d'ail dans une casserole et ajouter de l'eau pour couvrir les légumes avec un bouillon de légumes. 20-25min.
3. Déposer les blancs de volaille dans un plat à gratin, saler, poivrer et arroser d'un filet d'huile d'olive. Saupoudrer de curry. Enfourner à 150°C pendant 20min.
4. Laisser tiédir la viande puis hacher au mixeur.
5. Retirer de la casserole le laurier et le romarin et égoutter si besoin.
6. Écraser en purée à l'aide d'un fouet les légumes et y ajouter la crème fraîche et un peu d'huile d'olive, saler et poivrer.
7. Mettre dans un plat une couche de volaille, une couche de purée pour terminer par une couche de purée.
8. Réchauffer au four à 150°C pendant 5min.



PAPILLOTE DE POISSON

30-32 pers | 243kcal | 25g protéines | 7g lipides | 20g glucides | 3,1g fibres

Ingrédients

- ❑ 30 filets de poisson surgelé
- ❑ 4Kg de julienne de légumes surgelée
- ❑ 16 oignons
- ❑ 2Kg de riz sauvage
- ❑ Citron, huile d'olive, moutarde
- ❑ Sel, poivre, thym

PENSE BÊTE

Recette

1. Découper 30 morceaux de papier aluminium ou sulfurisé
2. Y mettre le filet de poisson
3. Tartiner le poisson de moutarde, puis des rondelles d'oignons
4. Y mettre la julienne de légumes, saler et poivrer, y mettre du thym et un filet d'huile d'olive
5. Fermer les papillotes.
6. Mettre au four à 190°C pendant 20min
7. Faire cuire le riz dans une casserole d'eau salée.



BROCHETTE DE DINDE AU SÉSAME ET PUREE DE CHATAIGNE

30-32 pers | 356kcal | 34g protéines | 8g lipides | 37g glucides | 5,6g fibres

Ingrédients

- 30 escalopes de dinde
- 16 cuillères à soupe de miel
- 16 cuillères à soupe de sauce soja
- 5Kg de châtaignes en boîtes
- Graines de sésame
- 250cl de lait
- 75cl de crème semi-épaisse
- Sel, poivre
- Papier sulfurisé

PENSE BÊTE

Recette

- Couper les blancs de dinde en petits cubes
 - Dans un plat creux, mélanger la sauce soja, le miel, le sel et le poivre.
 - Mettre les cubes de poulet dans la marinade, et laisser pendant 45min.
 - Préchauffer le four Th7 (210°), faire des brochettes avec des pics en bois et les étaler sur du papier sulfurisé.
 - Saupoudrer de sésame et laisser cuire pendant 20min et retourner de temps en temps les brochettes.
-
- Ouvrir les boîtes de châtaigne, et verser dans une casserole
 - Y ajouter le lait et porter à ébullition
 - Saler et poivrer
 - Mixer, verser la crème et remettre sur le feu pour obtenir un mélange bien lisse. Assaisonner selon votre goût



TARTE AU CHOU ROUGE ET CHEVRE

30-32 pers | 326 kcal | 12g protéines | 22g lipides | 20g glucides | 4g fibres

Ingrédients

- ❑ 8 pâte brisée
- ❑ 4 buches de chèvres
- ❑ Fromage a tartiner (madame Loïc)
- ❑ 4 chou rouge
- ❑ 8 oignons rouges
- ❑ Moutarde à l'ancienne, miel liquide
- ❑ Pignon de pin
- ❑ Huile d'olive, sauce soja salé
- ❑ 8 c. à s. d'ail
- ❑ 400g de parmesan

PENSE BÊTE

Recette

1. Couper les choux et l'oignon finement
2. Les mélanger avec l'huile d'olive, l'ail, le miel et la sauce soja puis laisser mariner.
3. Étaler sur la pâte le fromage à tartiner, puis la moutarde puis le parmesan.
4. Ajouter le chou mariné au centre de la pâte, puis rabattre les bords.
5. Cuire à 180°C pendant 30 à 35min.
6. Ajouter les rondelles de chèvre 15min avant la fin de la cuisson.
7. En sortant la tarte, ajoutez quelques pignons de pin.



CRUMBLE DE POIRE SPÉCULOS

30-32 pers | 452 kcal | 4,9g protéines | 25g lipides | 52g glucides | 5,8g fibres

Ingrédients

- ❑ 30-32 poires
- ❑ 32 spéculos
- ❑ 320g de pépites de chocolat
- ❑ 1kg200 de beurre mou
- ❑ 1Kg200 de farine
- ❑ 560g de sucre roux

PENSE BÊTE

Recette

1. Préchauffer le four à 180°C (Th.6)
2. Dans un saladier, mélanger la farine et le sucre. Ajouter les spéculos émiettés. Ajouter le beurre et mélanger du bout des doigts jusqu'à l'obtention d'une pâte grumeleuse.
3. Laver et éplucher les poires. Les couper en morceaux après les avoir épépinées.
4. Enfourner pendant 20 à 25min en surveillant la cuisson.
5. Déguster accompagner d'une boule de glace si vous le souhaitez !



PAIN D'ÉPICE

1 gâteau | 244 kcal | 5,6g protéines | 1,5g lipides | 52g glucides | 5,3g fibres

Ingrédients

- ❑ 250g de farine complète
- ❑ 100g de miel brun
- ❑ 100g de sucre roux
- ❑ 10cl de lait
- ❑ 1 oeuf
- ❑ 3 c. à c. d'épices de Noël
- ❑ 1 sachet de levure chimique

PENSE BÊTE

Recette

1. Mélanger la farine, le sucre, les épices et la levure
2. Diluer le miel dans le lait tiédi
3. Mélanger le tout et ajouter l'oeuf
4. Verser la préparation dans un moule à cake beurré et cuire à 180°C pendant 35min.



TARTE AU FROMAGE BLANC

1 tarte | 363 kcal | 16,5g protéines | 21g lipides | 27g glucides | 0,8g fibres

Ingrédients

- 1 pâte sablée
- 6 oeufs
- 500g de fromage blanc
- 3 c. à s. de crème fraîche
- 10 c. à s. de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 c. à s. de farine
- 1 sachet de pudding

PENSE BÊTE

Recette

1. Séparer les blancs des jaunes dans un saladier.
2. Monter les blancs en neige
3. Mélanger les jaunes avec le fromage blanc, le sucre vanillé, la crème, le sucre, la farine et le pudding.
4. Incorporer la moitié des blancs en les fouettant, puis la deuxième moitié délicatement et le pudding
5. Préchauffer le four à 190°C
6. Mettre la pâte à tarte dans un moule beurré et verser le mélange
7. Cuire pendant 50min - 1h, surveiller la cuisson à l'aide d'un couteau.



COMPOTE DE POMME LAIT DE COCO ET CITRON VERT

30-32 pers | 195 kcal | 4,5g protéines | 9g lipides | 24g glucides | 6g fibres

Ingrédients

- ❑ 40 pommes
- ❑ 8 briques de lait de coco
- ❑ 8 citrons verts pressés

PENSE BÊTE

Recette

1. Laver et éplucher les pommes
2. Les couper en morceaux
3. Les faire cuire à feu doux dans le lait de coco
4. Y ajouter en fin de cuisson le jus du citron vert, bien mélanger.



GRATIN DE FRUIT D'AUTOMNE

30-32 pers | 214 kcal | 3g protéines | 6g lipides | 37g glucides | 4g fibres

Ingrédients

- 16 pommes
- 16 poires
- 16 jaunes d'œufs
- 560g de sucre semoule
- 640g de crème fraîche liquide
- 400mL de lait demi-écrémé

PENSE BÊTE

Recette

1. Éplucher, évider et couper en petits morceaux les pommes et les poires
2. Allumer le grill du four
3. Répartir les fruits dans un grand plat ou 4 coupelles à dessert supportant la chaleur
4. Travailler au fouet les jaunes d'œufs avec le sucre dans un bol afin d'obtenir un mélange mousseux. Puis ajouter la crème fraîche liquide et le lait en fouettant bien.
5. Recouvrir les fruits de cette préparation, puis passer sous le grill du four durant 4 à 5 minutes pour faire légèrement gratiner.
6. Servir pendant que c'est chaud.