



Cuisine de Février 2026

Les recettes de Marie, Noëlle et Olivier

Poêlée de courge, lentilles corail au lait de coco



Pour 4 personnes :

1 courge moyenne, 200g de lentilles corail, 1 gros oignon haché,

1 cc de curcuma, 1 cc de gingembre, 1 cc de coriandre, 1/2 cc de curry,

2 cs d'huile d'olive, 20cl de lait de coco, 1/2 l de bouillon de légumes (1/2 l d'eau + 1/2 cube aux légumes),

Riz ou quinoa.

Préparer le bouillon : eau + cube.

Eplucher et détailler la courge en cubes. Hacher l'oignon.

Rincer les lentilles corail.

Dans une casserole, faire chauffer l'huile et faire revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit translucide.

Ajouter les épices. Laisser infuser quelques minutes.

Ajouter les cubes de courge à la préparation et verser le bouillon à couvert.

Mélanger, porter à ébullition puis baisser le feu et laisser cuire, en remuant de temps en temps.

Ajouter les lentilles corail. Laisser cuire jusqu'à cuisson des lentilles.

Ajouter le lait coco en fin de cuisson. Mélanger le tout. Maintenir au chaud.

Servir avec du riz ou quinoa.

Chili sin carne

Pour 4 personnes :

1 grande boîte de haricots rouges, 1 boîte de tomates pelées en morceaux, 2 carottes, 1 oignon haché,

1 poivron rouge, 1 poivron vert, 1 gousse d'ail haché, 2 c à s d'huile d'olive,

1 cc de paprika, 1 cc de cumin, une pincée de piment en poudre ou 1 cc de sauce piquante (facultatif),

sel, 1/2 l de bouillon de légumes (1/2 l d'eau + 1/2 cube),

Riz ou quinoa.

Préparer le bouillon : eau + cube.

Rincer les haricots rouges à l'eau fraîche.

Tailler les carottes en petits dés. Les précuire dans le bouillon de légumes. Hacher l'oignon.

Faire revenir l'oignon dans une poêle avec huile d'olive. Ajouter les épices, laisser infuser.

Emincer les poivrons.

Ajouter les carottes et les poivrons à la préparation. Poursuivre la cuisson quelques minutes.

Ajouter l'ail haché, les tomates et leur jus. Bien mélanger. Cuire à feu doux 25 mn en remuant de temps en temps. Ajouter un peu de bouillon si nécessaire.

Ajouter les haricots rouges, le piment puis couvrir de bouillon de légumes.

Laisser réduire 15 à 20 minutes à feu doux.

Servir avec du riz ou quinoa.

Préparation et cuisson du quinoa

Rincer le quinoa pour retirer la saponine qui donne un goût amer.

Dans une casserole, verser le quinoa (50g par personne environ) dans deux fois son volume d'eau bouillante salée à feu doux pendant 13 à 12 mn. Egoutter.

Préparation et cuisson des lentilles corail

Cuire 10 mn dans 4 volumes d'eau frémissante. Egoutter.

Fabrication du pain au levain



Choisir un grand saladier

Préalable à faire la veille au soir :

1 Multiplication du levain

Règle 1+1+1 (levain + eau + farine) : ex 200g chaque ; soit au total : 600g

Ajouter la farine en dernier puis bien mélanger au fouet.

Laisser reposer une nuit (min 6 ou 7h, la pâte lève puis redescend).

Le lendemain :

2 Préalable : conserver une partie du levain au réfrigérateur

ex : 200g, pour faire le pain il reste 400g.

3 Préparation de la pâte à pain

Règle : 1+2+3 (levain + eau + farine) : ex : 400g levain, 800g eau, 1200g farine

Mélanger au fouet levain et eau d'abord puis ajouter la farine et mélanger bien la pâte avec une spatule bois solide.

Laisser lever à température ambiante ou au four (maximum 35°C) 5h environ.

4 Soufflage de la pâte, façonnage en boule et mise en moules à cake

Sur le plan de travail répandre quelques poignées de farine et verser lentement toute la pâte. Etaler et soupoudrer légèrement et replier : répéter l'opération plusieurs fois. Diviser la pâte en plusieurs boules, une boule pour chaque moule : ex 4 moules pour les quantités ci-dessus. Huiler les moules avant de remplir : le démoulage sera plus facile !

Laisser la pâte lever dans les moules (seconde levée ou apprêt) à température ambiante toujours inférieur à 35°C : en 1h environ ; surveiller pour que la pâte ne retombe pas.

5 Cuisson au four chauffé au préalable à 180°C puis enfourner pour 45 mn.

Notes :

- un grand saladier est plus pratique pour les opérations 1, 2 et 3,
- adapter les quantités selon ses besoins,
- l'opération 4 est la plus délicate ; un peu plus de farine rend les choses plus faciles !
- selon les quantités on peut ajuster à un moule ou 2,
- le moule à cake n'est pas une obligation, c'est juste un moyen pratique !

Pamplemousses des Iles



Pour 4 personnes :

2 pamplemousses, 2 bananes, 1 kiwi, 1grenade, un morceau de gingembre râpé, sucre (facultatif)

Couper les pamplemousses en deux. Retirer la pulpe et la couper en petits cubes dans un saladier.

Peler les bananes et le kiwi puis les couper en rondelles. Peler et égrener la grenade.

Râper le gingembre. Mélanger le tout. Garnir les demi-pamplemousses et servir frais.