



## Soupe orange 3C

### Ingrédients (2 pers)

- 2 carottes
- 1/3 de courge butternut
- 1/3 d'oignon
- 60g de lentilles corail
- 2 cuillères à café de cumin
- 20cl de lait de coco
- Sel, poivre
- Eau

### Recette

- 1.Eplucher et couper la courge, les carottes, les oignons en gros morceaux.
- 2.Rincer les lentilles corail
- 3.Faire chauffer de l'eau dans une casserole et ajouter le cumin, le sel, le poivre, les légumes et les lentilles.
- 4.Piquer avec un couteau régulièrement pour vérifier la cuisson. Quand le couteau s'enfonce facilement : c'est cuit !
- 5.Retirer l'eau mais la conserver sur le côté.
- 6.Mixer les légumes avec le lait de coco et un peu d'eau de cuisson.
- 7.Ajouter de l'eau au fur et à mesure pour obtenir la texture souhaitée. Plus il y a d'eau, plus ce sera liquide.
- 8.Bonus : ajouter des copeaux de fromage.

## Bâtonnets de poisson

### Ingrédients (2 pers)

- 200g de filet de poisson
- 1/2 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 oeuf
- 1 poignée d'herbes fraîches
- sel, poivre
- 1/2 citron
- épices au choix

### Recette

- 1.Eplucher et émincer l'oignon et écraser l'ail. Laver les herbes.
- 2.Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients.
- 3.Former des boulettes ou des bâtonnets avec la préparation.
- 4.Faire cuire les boulettes au four ou dans une poêle chaude avec de l'huile pendant 2-3 minutes, en les retournant régulièrement.

S'il reste de la courge : la découper en fines tranches. Les déposer sur du papier sulfurisé, sur une plaque et ajouter un filet d'huile, des épices et pourquoi pas un filet de miel. Faire cuire +/- 15min au four à 200°C.





# Magbré choco-courge

## Ingrédients (6 pers)

- 250g de farine
- 50g de sucre complet
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 sachet de levure chimique
- 300g de courge
- 3 oeufs
- 200g de chocolat
- 120g de poudre de noisette
- Cannelle
- Facultatif : 1 à 2 cuillères à soupe de lait de coco



## Recette

1. Eplucher, nettoyer et faire cuire la courge dans une casserole d'eau. Mixer la courge quand elle est cuite.
2. Dans un saladier, casser les oeufs et les battre avec le sucre et le sucre vanillé.
3. Ajouter la courge mixée, la farine, la levure, les noisettes, la vanille et la cannelle.
4. faire fondre le chocolat au bain-marie.
5. Séparer la pâtes en deux et verser le chocolat dans une moitié.
6. Dans un plat alterner les couches de pâte nature et de pâte au chocolat.
4. Faire cuire 30min à 180°C au four.

