



# Livret de cuisine





## Colporteur, Argenteuil

Le Codes95 est intervenue au Colporteur à Argenteuil sur la thématique "**Nutrition**".

Après une séance de sensibilisation et de sophrologie, le groupe de femme et Pamela, spécialiste nutrition, on convenue de faire un atelier cuisine. Au menu : lasagne aux légumes, omelette et gâteau choco-betterave.



# Ingédients



250 g



3 c à soupe  
de miel



80 g



4



250 g de  
cassonade



50 g

d'amande en  
poudre



400 g



25 g

# Gâteau choco-betterave



- Préchauffer le four à 150°C (thermostat 5).
- Faire fondre le chocolat doucement au bain-marie.
- Battre les œufs et le sucre au fouet électrique jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter le miel. Puis la farine, le cacao, les amandes et une petite pincée de sel fin.
- Mélanger délicatement la purée de betterave, le chocolat fondu, le café et l'huile avec une spatule.
- Verser dans le moule huilé et faire cuire 1 heure.
- Tester le gâteau en y enfonçant un pic en métal qui doit ressortir propre.
- Vous pouvez glacer avec un glaçage de chocolat fondu.

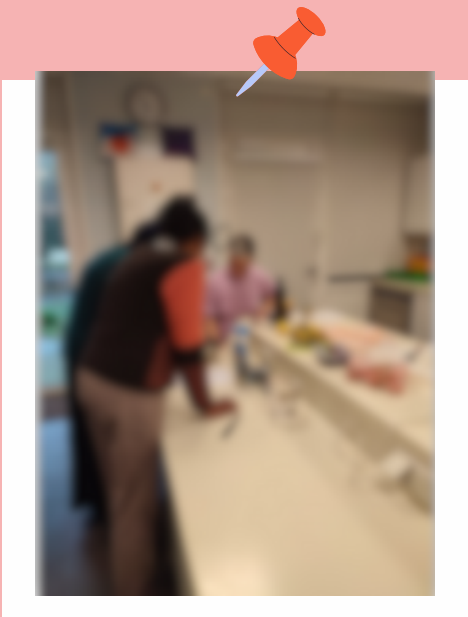


# Maison de quartier Val Notre Dame, Argenteuil



Le Codes95 est intervenue à la maison de quartier de Val Notre-Dame à Argenteuil sur la thématique "Nutrition".

Après une séance de sensibilisation, le groupe de femme et Agathe, notre chargée d'animation, on convenue de faire un atelier cuisine. Au menu : salade, tajine, brick et carot cake.



# Ingrédients



200gr farine



100 gr poudre  
d'amandes



4 œufs



100gr beurre



100gr sucre roux



1 sachet sucre  
vanillé



1 sachet levure



4 belles carottes  
(250gr)

Epices : 1 cuillère à  
café de chaque  
cannelle,  
gingembre,  
muscade ou du  
quatre épices.

## Carrot cake



- Mélanger et battre les œufs et sucre, ajouter beurre fondu, farine, poudre d'amandes, les deux sachets, les carottes râpées et les épices.
- Mettre dans un moule beurré fariné. Cuire 40 mn à 180 degré. Vérifier cuisson.
- Mettre au frais et préparer glaçage : 50 gr beurre, 100gr fromage frais Philadelphia ou saint moret, 200gr sucre glace, qq gouttes d'extrait de citron ou de citron.
- Mélanger le tout en faisant ramollir le beurre.
- Étaler sur le gâteau et mettre au frais.



# Maison de quartier d'Orgemont

Le Codes95 est intervenue à la maison de quartier d'Orgemont à Val d'Argenteuil sur la thématique "Nutrition".

Après une séance de sensibilisation, le groupe et Pamela, notre spécialiste nutrition, on convenue de faire un atelier cuisine. Au menu : houmous libanais, mousse au chocolat pois chiche et une salade de pois chiche (anti-gaspi).





# Ingrédients



150 g de chocolat noir à pâtisser sans lait (si vous voulez une version 100% végane :)



150 ml de jus de pois chiches (prenez les en bocal ou conserve, bio)  
60 g de sucre (ou moins, ou pas du tout...)



et facultatif : sucre vanillé ou extrait de vanille, ou 1 cuil. à café de café lyophilisé, ou cannelle... fève tonka etc.

# Mousse au chocolat aux pois chiches



- Prélevez 150 ml de jus de pois chiche, fouettez le au batteur dans un bol. Lorsque le mélange commence à être bien mousseux, ajoutez le sucre en filet pour "serrer" le jus de pois chiche.
- Faites fondre le chocolat (bain marie ou micro-ondes), celui-ci doit être bien liquide mais pas trop chaud (laissez le refroidir à température ambiante)
- Mélangez le chocolat et le jus de pois chiche monté, en mélangeant délicatement. Attention, le chocolat peut avoir tendance comme pour la mousse au chocolat classique à tomber dans le fond du bol, allez bien racler !
- Ajoutez vanille et fleur de sel, réservez dans un grand bol ou des petits ramequins et réservez au frais 4 heures minimum, la mousse va figer et s'épaissir
- NB: Avec le reste des pois chiches, vous pouvez en faire une salade pour ne pas gaspiller.

# Ingrédients



200 g de pois-  
chiches



3 càs de Tahin  
(crème de sésame)



Jus d'un demi citron



Sel

## Houmous libanais



Mettre les pois chiches (de préférence chauds ou tièdes) dans un robot et tourner une fois.

Ajouter le jus de citron et saler selon votre goût.

Tourner à nouveau pour bien broyer les pois-chiches.

Ajouter le tahin (crème de sésame). Mélanger.

Ajouter une louche d'eau de cuisson. Cela servira

à rendre le houmous plus onctueux. A vous de

doser selon vos préférences. Personnellement, je

fais en sorte que le houmous soit un peu liquide

quand il est chaud car en refroidissant, il va

s'épaissir.

Servir le houmous dans une jolie assiette et le

décorer avec quelques pois chiches réservés, un

peu de sumac ou de paprika et un filet d'huile

d'olive.