

COMPOTE DE POMMES

Pour 4 personnes



1. Épluche et coupe les pommes en quartiers. Enlève bien les pépins
2. Dans une grande casserole, dépose les morceaux de pommes. Puis, ajoute les autres ingrédients. Portez à ébullition
3. Maintenant, réduisez le feu et laissez mijoter pendant 25 à 30 minutes.
4. Maintenant, réduisez le feu et laissez mijoter pendant 25 à 30 minutes.
5. Mixez le tout en purée jusqu'à ce que la texture vous plaise

→ Régalez- vous!

Ingrédients



4 pommes



sucre
(la quantité selon
votre goût)



la moitié d'un verre d'eau



extrait de vanille



cannelle

Chips d'épluchures



1. Lavez les légumes
 2. Épluchez les légumes et les mettre dans un saladier
 3. Badigeonnez-les d'huile d'olive en ajoutant du sel, du poivre, du cumin et du paprika
 4. Mettre les épluchures assaisonnés sur une plaque de cuisson avec du papier sulfurisé
 5. Enfourez 15 minutes dans un four préchauffé à 200 °C en surveillant bien la cuisson
- Régalez- vous!

Ingrédients



5 carottes



4 pommes



huile de tournesol/
d'olive



paprika



cumin



poivre



sel

Mousse au chocolat sans œufs

Pour 8 personnes



Ingrédients



400g de chocolat noir



jus de 2 boîtes de 400g
de pois chiche (soit 300
g de jus)



30g de sucre

1. Faites fondre 150 g de chocolat au bain-marie
2. Mettez le jus de pois chiche dans un saladier et fouettez avec un batteur pour faire monter le jus en neige jusqu'à l'obtention d'une mousse ferme. (C'est un peu plus long que pour les blancs d'œufs)
3. Terminez de fouetter en versant petit à petit le sucre pour « serrer » la mousse afin qu'elle ne retombe pas
4. Ajoutez progressivement la mousse de pois chiche au chocolat fondu.
5. Lorsque le mélange est homogène, répartissez dans des petits bols.
6. Mettre au minimum 1 heure au frigo.
→ Régalez-vous!

COMPOTE DE POMMES

Pour 4 personnes



Ingrédients



4 pommes



sucre
(la quantité selon
votre goût)



la moitié d'un verre d'eau



extrait de vanille



cannelle

1. Épluche et coupe les pommes en quartiers. Enlève bien les pépins
2. Dans une grande casserole, dépose les morceaux de pommes. Puis, ajoute les autres ingrédients. Portez à ébullition
3. Maintenant, réduisez le feu et laissez mijoter pendant 25 à 30 minutes.
4. Maintenant, réduisez le feu et laissez mijoter pendant 25 à 30 minutes.
5. Mixez le tout en purée jusqu'à ce que la texture vous plaise

→ Régalez-vous!

Mousse au chocolat sans œufs

Pour 8 personnes



Ingrédients



400g de chocolat noir



jus de 2 boîtes de 400g
de pois chiche (soit 300
g de jus)



30g de sucre

1. Faites fondre 150 g de chocolat au bain-marie
2. Mettez le jus de pois chiche dans un saladier et fouettez avec un batteur pour faire monter le jus en neige jusqu'à l'obtention d'une mousse ferme. (C'est un peu plus long que pour les blancs d'œufs)
3. Terminez de fouetter en versant petit à petit le sucre pour « serrer » la mousse afin qu'elle ne retombe pas
4. Ajoutez progressivement la mousse de pois chiche au chocolat fondu.
5. Lorsque le mélange est homogène, répartissez dans des petits bols.
6. Mettre au minimum 1' heure au frigo.
→ Régalez-vous!

Chips d'épluchures



Ingrédients



5 carottes



4 pommes



huile de tournesol/
d'olive



paprika



cumin



poivre



sel

1. Lavez les légumes
2. Epluchez les légumes et les mettre dans un saladier
3. Badigeonnez-les d'huile d'olive en ajoutant du sel, du poivre, du cumin et du paprika
4. Mettre les épluchures assaisonnés sur une plaque de cuisson avec du papier sulfurisé
5. Enfournez 15 minutes dans un four préchauffé à 200 °C en surveillant bien la cuisson
→ Régalez-vous!