

# 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. 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!

## Ingrédients



5 carottes



4 pommes



huile de tournesol/  
d'olive



paprika



cumin



poivre



sel

# Mousse au chocolat sans œufs

Pour 8 personnes



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 l'heure au frigo.  
→ Régalez-vous!

## Ingrédients



400g de chocolat noir



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



30g de sucre

# 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

# Mousse au chocolat sans œufs

Pour 8 personnes



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 l'heure au frigo.  
→ Régalez-vous!

## Ingrédients



400g de chocolat noir



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



30g de sucre

# Chips d'épluchures



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!

## Ingrédients



5 carottes



4 pommes



huile de tournesol/  
d'olive



paprika



cumin



poivre



sel