



Marmotte cuisine
présente

Temps de Carême

Plus de 40 recettes de
saison et économiques
pour le Carême

Temps de Carême

Carême orthodoxe	9
Fava, purée de pois cassés jaunes	10
Houmous de lentilles vertes aux épinards	11
Purée de pois chiches	12
Rishta, soupe de lentilles et de pâtes	13
Kibbet el raheb : soupe des moines	14
Revithosoup : soupe au houmous	15
Fasolada, soupe grecque de haricots blancs	16
Chou braisé au poivre	17
Poireaux aigres-doux	18
Chou-fleur à la coriandre	19
Riz au four aux champignons	20
Moutzenta, riz aux lentilles	21
Gratin de pois chiches aux oignons	22
Kotlety de chou	23
Kebbeh laktin du Père Augustin	24
Carême catholique	27
Purée de pois cassés toute simple	28
Soupe au couscous et légumes de saison	29
Bouillon de poulet aux légumes et aux pâtes	30
Soupe de pois cassés épicée	31
Soupe de légumes racines aux flageolets	32
Soupe à la morue, pois chiches et épinards	33
Soupe de tomates aux pois chiches	34
Soupe de lentilles épicées	35

Soupe de pois cassés, poireaux et cumin	36
Soupe rustique aux foies de volaille	37
Soupe d'endives à la sauge et au citron	38
Pâtés de lentilles corail	39
Salade de pommes de terre du dimanche	40
Salade de boulgour du placard	41
Gratin de légumes aux pois cassés	42
Risotto aux pois chiches et aux épinards	43
Marmite de morue	44
Tarte à la tomate et aux maquereaux	45
Pains et recettes sucrées	47
Lagana, le pain au sésame du lundi pur	48
Pain à l'oignon de saint Maur	49
Pain cocotte rustique noix et noisettes	50
Petits pains au zaatar	51
Crumble de la Mi-Carême	52
Croissants perdus au four	53
Bugnes de la Mi-Carême	54
Phanouropita : le gâteau perdu et retrouvé de saint Phanourios	55
Cornuelles des Rameaux	56
Pivcici, roulés à la confiture, bière et noix	57
Compote de courge à la noix de coco	58

Introduction

Ce livre est une compilation des recettes publiées dans la série annuelle *Temps de Carême* de 2021 à 2025.

Il se compose de trois chapitres. Le premier est consacré aux recettes du Carême orthodoxe, tandis que le deuxième est dédié aux recettes du Carême catholique et que le troisième chapitre regroupe les recettes de pains et quelques recettes sucrées et de Mi-Carême.

Toutes ces recettes ont en commun d'être économiques et de saison. La plupart sont simples, bien que certaines nécessitent un peu plus de temps de préparation.

Que vous pratiquiez le Carême ou non, elles seront une aide précieuse pour composer vos menus en cette fin d'hiver et ce début de printemps, période où l'offre en légumes de saison et locaux est la plus restreinte de l'année.

Bon et saint Carême !

Carême orthodoxe

Fava, purée de pois cassés jaunes

Cuisson

50 minutes

Pour

Un bol

Coût

€€

Repos

1 nuit

Les ingrédients

- 300 g de pois cassés jaunes séchés,
- 2 oignons,
- 2 gousses d'ail,
- 5 cs d'huile d'olive,
- 4 brins de romarin,
- 1 feuille de laurier,
- 1 oignon rouge ou jaune,
- le jus de 2 citrons,
- 2 cs de câpres ou des fleurs de câpres,
- sel et poivre.

La recette

1. La veille, faire tremper les pois dans un saladier d'eau froide.
2. Le lendemain, égoutter les pois et les rincer à l'eau claire.
3. Éplucher les oignons et l'ail et les hacher. Faire chauffer 3 cuillères à soupe d'huile d'olive et y faire revenir doucement le hachis de légumes une dizaine de minutes. Ajouter les aromates et les pois cassés. Verser un litre d'eau bouillante. Amener à ébullition puis baisser le feu et laisser mijoter 40 minutes.
4. Peler et émincer l'oignon restant et le mettre dans un bol. Arroser avec le jus d'un demi-citron, mélanger et laisser macérer le temps de la cuisson.
5. Égoutter les pois tout en gardant l'eau de cuisson. Mixer les pois finement pour obtenir une purée bien lisse. Ajouter au besoin de l'eau de cuisson pour obtenir la consistance souhaitée. Saler, poivrer et ajouter le jus de citron et l'huile d'olive restante.
6. Mettre la fava dans un plat creux et décorer d'oignons macérés et de câpres.

Conservation : 3-4 jours au frais dans une boîte hermétique.

Source : <https://tradi.chez-la-marmotte.fr/archives/28930>

Houmous de lentilles vertes aux épinards

Cuisson

20 minutes

Pour

Un bol

Coût

€€

Les ingrédients

- 160 g d'oignons épluchés,
- 1 cs d'huile d'olive,
- 200 g de lentilles vertes,
- 600 g d'eau,
- 50 g de tahini,
- 100 g de pousses d'épinards lavées,
- 1 grosse poignée de persil,
- ½ cc de cumin moulu,
- le jus d'un citron jaune,
- sel et poivre.

La recette

1. Émincer l'oignon. Faire chauffer l'huile d'olive dans une grande casserole et y faire revenir les oignons quelques minutes jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajouter les lentilles et l'eau. Couvrir et laisser cuire 20 minutes.
2. Égoutter les lentilles et les mettre dans un saladier. Ajouter le tahini et le cumin. Saler et poivrer. Mixer pour obtenir une purée. Ajouter les épinards et le persil. Mixer. Ajouter enfin le jus de citron et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
3. Réserver au frais jusqu'au moment de servir.

Conservation : 3-4 jours au frais dans une boîte hermétique.

Source : <https://tradi.chez-la-marmotte.fr/archives/29211>

Purée de pois chiches

Cuisson	Pour	Coût
Pas de cuisson	Un bol	€€

Les ingrédients

- 300 g de pois chiches cuits,
- 1 gousse d'ail,
- 10-15 cl d'huile d'olive,
- 3 cuillères à soupe de vinaigre de cidre,
- eau (au besoin),
- sel et poivre.

La recette

1. Peler et presser l'ail. Placer les pois chiches dans un robot ménager équipé de sa lame en S avec 10 cl d'huile d'olive, l'ail, le vinaigre. Mixer jusqu'à obtenir une purée.
2. Ajouter un peu d'eau au besoin. Saler et poivrer. Mixer de nouveau.
3. Réservoir au frais jusqu'au moment de servir.

Conservation : 3-4 jours au frais dans une boîte hermétique.

Source : <https://tradi.chez-la-marmotte.fr/archives/23436>

Rishta, soupe de lentilles et de pâtes

Cuisson

45 minutes

Pour

4 personnes

Coût

€€€

Les ingrédients

- 200 g de lentilles vertes,
- 1,8 l de bouillon de légumes,
- 2 oignons,
- 4 gousses d'ail,
- 2 cs d'huile d'olive,
- 1 bouquet de coriandre,
- 1 cc de graines de cumin,
- 1 cc de coriandre moulue,
- 400 g de tagliatelles fraîches,
- le jus d'un demi-citron,
- sel et poivre.

La recette

1. Rincer les lentilles et les mettre dans une grande casserole. Verser le bouillon et porter à ébullition. Baisser le feu et laisser mijoter jusqu'à ce que les lentilles soient moelleuses.
2. En parallèle, peler et émincer finement les oignons et les gousses d'ail. Les faire cuire doucement une quinzaine de minutes dans une poêle avec l'huile d'olive.
3. Hacher finement la coriandre. Ajouter les graines de cumin et la coriandre moulue dans les oignons et faire frire une minute. Ajouter la moitié de la coriandre hachée et poursuivre la cuisson deux minutes supplémentaires. Réserver.
4. Ajouter la poêlée d'oignons dans les lentilles. Déchirer grossièrement les tagliatelles et les ajouter dans la soupe. Saler et poivrer et porter à ébullition. Baisser le feu et laisser cuire 5 minutes.
5. Servir bien chaud. Arroser de quelques gouttes de jus de citron et parsemer de coriandre.

Conservation : 2-3 jours au frais dans une boîte hermétique.

Source : <https://tradi.chez-la-marmotte.fr/archives/31489>

Kibbet el raheb : soupe des moines

Cuisson

60 minutes

Pour

4 personnes

Coût

€€€

Les ingrédients

Les boulettes :

- 1 petit oignon,
- 100 g de farine de blé,
- 75 g de boulgour fin,
- ½ cc de flocons de piment d'Alep,
- ½ cc de cannelle moulue,
- 1 poignée de persil,
- 3 branches de menthe,
- 6 cs d'eau
- huile d'olive,
- sel et poivre.

Le bouillon :

- 2 oignons rouges,
- 2 gousses d'ail,
- 250 g d'épinards ou de blettes parés et nettoyés,
- 150 g de lentilles,
- 2 cs de mélasse de grenade,
- le jus d'un demi citron,
- 1 belle poignée de persil,
- 3 branches de menthe,
- sel et poivre.

La recette

1. Peler et hacher finement l'oignon. Dans un saladier, mélanger l'oignon, la farine, le boulgour, les épices et les herbes aromatiques ciselées. Saler et poivrer. Ajouter l'eau et pétrir la pâte 5 minutes pour obtenir une préparation bien lisse. Former des boulettes d'environ 2 cm de diamètre. On obtient 45 boulettes environ.
2. Faire chauffer 4 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une grande casserole à fond épais. Faire dorer les boulettes à feu moyen-doux 12-15 minutes. Procéder en plusieurs fois si nécessaire. Retirer les boulettes à l'aide d'une écumoire et réserver dans une assiette.
3. Peler les oignons et l'ail. Les émincer. Les cuire 15 minutes dans la même casserole. Ajouter un peu d'huile si nécessaire. Ajouter les épinards et poursuivre la cuisson une minute. Ajouter les lentilles et la mélasse de grenade. Verser 1,5 litre d'eau et porter à ébullition et laisser mijoter 30 minutes.
4. Mettre les boulettes dans la soupe. Saler et poivrer. Poursuivre la cuisson 20 minutes.
5. Au moment de servir, arroser de jus de citron et parsemer de persil et de menthe ciselée.

Conservation : 2-3 jours au frais dans une boîte hermétique.

Source : <https://tradi.chez-la-marmotte.fr/archives/29238>

Revithosoup : soupe au houmous

Cuisson
35-40 minutes

Pour
4 personnes

Coût
€€

Les ingrédients

- 2 oignons,
- 1 carotte,
- 2 branches de céleri,
- 4 cs d'huile d'olive,
- 500 g de pois chiches cuits,
- 500 ml d'eau ou de bouillon de légumes,
- 1 gousse d'ail,
- 4 cs de tahini,
- Le jus d'un ou deux citrons,
- persil,
- paprika fumé,
- 2 cs de graines de sésame,
- sel et poivre.

La recette

1. Peler et hacher les oignons et la carotte. Hacher les branches de céleri. Placer le tout dans une grande casserole. Ajouter l'huile d'olive et faire cuire à feu moyen-doux 15 minutes.
2. Ajouter les pois chiches, couvrir avec l'eau et le bouillon et laisser mijoter 20 minutes.
3. Peler et presser l'ail.
4. Hors du feu, ajouter l'ail, le tahini, saler et poivrer. Mixer pour obtenir une texture bien onctueuse et lisse. N'hésitez pas à ajouter de l'eau pour obtenir la texture souhaitée.
5. Ajouter le jus de citron avant de répartir dans des bols. Décorer de feuilles de persil, de paprika et de graines de sésame. Arroser d'un filet d'huile d'olive.
6. Déguster bien chaud.

Conservation : 3-4 jours au frais dans une boîte hermétique.

Source : <https://tradi.chez-la-marmotte.fr/archives/29053>

Fasolada, soupe grecque de haricots blancs

Cuisson	Pour	Coût
30-40 minutes	4-6 personnes	€€€

Les ingrédients

- 2 oignons jaunes,
- 2 carottes,
- 2 branches de céleri,
- 2 cs d'huile d'olive,
- 400-500 g de passata,
- 70 g de concentré de tomate,
- 1 cs de sarriette,
- 1,5 l d'eau,
- 700 g de haricots blancs cuits,
- 200 g de feta,
- sel et poivre.

La recette

1. Peler et émincer les oignons. Éplucher les carottes et les couper en rondelles. Couper les branches de céleri en fins tronçons et ciseler le feuillage.
2. Faire chauffer l'huile d'olive dans une cocotte en fonte et y faire revenir les oignons 5 minutes. Ajouter les autres légumes et poursuivre la cuisson quelques minutes supplémentaires. Verser la passata et le concentré de tomates. Bien mélanger. Ajouter la sarriette, saler et poivrer. Enfin, ajouter les haricots blancs et l'eau.
3. Laisser mijoter une trentaine de minutes ou jusqu'à ce que les carottes soient cuites.
4. Répartir la soupe dans des bols et parsemer de feta.
5. Déguster bien chaud.

Conseil : De pas mettre de feta pour une recette respectant les règles du carême orthodoxe

Conservation : 3-4 jours au frais dans une boîte hermétique.

Source : <https://tradi.chez-la-marmotte.fr/archives/31457>

Chou braisé au poivre

Cuisson

1h15

Pour

4-6 personnes

Coût

€€

Les ingrédients

- 900 g de chou blanc (1/2),
- 5 cs d'huile d'olive ou de tournesol,
- 3 oignons,
- 1 poivron rouge,
- 1 cs de concentré de tomates,
- 1 cs d'eau,
- ½ cc de paprika doux,
- 400 g de tomates pelées en boîte,
- 1 cs de sucre,
- 1 feuille de laurier,
- 30 cl de bouillon de légumes,
- 1 citron,
- 50 g de cerneaux de noix,
- sel et poivre.

La recette

1. Retirer les premières feuilles du chou puis couper le chou en huit quartiers. Ne pas enlever le cône dur à la base, il va permettre de maintenir les feuilles ensemble lors de cuisson. Faire chauffer trois cuillères à soupe d'huile dans une grande poêle et y faire frire les morceaux de chou pendant 5 minutes d'un côté puis les retourner et poursuivre la cuisson encore 5 minutes. Au besoin, procéder en plusieurs fois si votre poêle est trop petite. Réserver dans une assiette.
2. Pendant ce temps, peler et couper en demi-lunes les oignons. Épépiner et couper en lanières le poivron.
3. Dans une cocotte en fonte, faire chauffer l'huile restante et faire revenir les oignons et le poivron une dizaine de minutes. Saler et poivrer. Ajouter le concentré de tomates délayé dans l'eau, les tomates pelées, le paprika, le sucre, la feuille de laurier et le bouillon. Écraser les tomates avec une cuillère en bois. Porter à ébullition puis baisser le feu et laisser mijoter 45 minutes.
4. Servir bien chaud, parsemer de cerneaux de noix concassés ou en poudre.

Conservation : 3-4 jours au frais dans une boîte hermétique.

Source : <https://tradi.chez-la-marmotte.fr/archives/29013>

Poireaux aigres-doux

Cuisson

45 minutes

Pour

3-4 personnes

Coût

€€

Les ingrédients

- 3 blancs de poireaux,
- 3 gousses d'ail,
- 4 cs d'huile d'olive,
- 1cs de sucre,
- 2 branches de thym,
- 1 orange ou 1 citron,
- sel et poivre.

La recette

1. Couper les blancs de poireaux en rondelles d'environ deux centimètres. Laver soigneusement. Peler et presser l'ail.
2. Dans une sauteuse, faire chauffer l'huile et y faire frire l'ail une minute. Ajouter le sucre et poursuivre la cuisson 2 minutes. Ajouter les poireaux et le thym. Saler et poivrer. Faire cuire 5 minutes avant de verser 75 ml d'eau. Couvrir et baisser le feu. Laisser mijoter 30 minutes. Retirer le couvercle, augmenter le feu et poursuivre la cuisson 5 minutes pour sécher un peu la préparation.
3. Arroser de jus d'orange et déguster chaud ou tiède.

Conservation : 3-4 jours au frais dans une boîte hermétique.

Source : <https://tradi.chez-la-marmotte.fr/archives/29053>

Chou-fleur à la coriandre

Cuisson

15 minutes

Pour

4 personnes

Coût

€€

Les ingrédients

- 400 g de fleurettes de chou-fleur,
- 160 g d'oignons épluchés,
- 80 g d'huile d'olive (j'ai mis moins),
- 4 g de graines de coriandre,
- 240 g de bouillon de légumes,
- 16 g de farine de blé T65,
- le jus d'un citron jaune,
- sel et poivre.

La recette

1. Faire cuire à la vapeur les fleurettes de chou-fleur 10-15 minutes. Écraser au pilon les graines de coriandre.
2. Émincer les oignons et les faire revenir dans une sauteuse dans l'huile d'olive. Quand les oignons sont dorés et moelleux, ajouter le chou-fleur et les faire dorer 2-3 minutes. Ajouter le bouillon et les graines de coriandre. Saler et poivrer. Laisser mijoter 3-4 minutes. Diluer la farine dans un peu d'eau et l'ajouter dans la sauce. Laisser épaissir quelques minutes.
3. Servir bien chaud en proposant du jus de citron à côté.

Conservation : 3-4 jours au frais dans une boîte hermétique.

Source : <https://tradi.chez-la-marmotte.fr/archives/29170>

Riz au four aux champignons

Cuisson

60 minutes

Pour

4 personnes

Coût

€€

Les ingrédients

- 400 g de champignons,
- 70 d'oignons épluchés,
- 80 g d'huile d'olive (j'ai mis moins),
- 1 grosse gousse d'ail,
- 200 g de riz,
- 600 g d'eau ou de bouillon de légumes,
- sel et poivre.

La recette

1. Nettoyer et couper les champignons en fines tranches. Émincer finement les oignons. Peler et presser l'ail.
2. Faire chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse et y faire revenir les oignons. Quand les oignons sont dorés et moelleux, ajouter l'ail et les champignons. Saler et poivrer. Laisser cuire 10-15 minutes.
3. Rincer le riz à l'eau puis l'ajouter dans la sauteuse. Le faire griller 2-3 minutes puis verser le bouillon ou l'eau. Amener à ébullition.
4. Verser la préparation dans un plat à gratin graissé. Couvrir de papier aluminium et faire cuire 40 minutes dans un four préchauffé à 180 °C.
5. Déguster bien chaud en accompagnement.

Conservation : 3-4 jours au frais dans une boîte hermétique.

Source : <https://tradi.chez-la-marmotte.fr/archives/29170>

Moutzenta, riz aux lentilles

Cuisson

40 minutes

Pour

4-6 personnes

Coût

€€

Les ingrédients

- 250 g de lentilles vertes,
- 130 g de riz,
- 4 oignons,
- 3 gousses d'ail,
- 4 cs d'huile de tournesol ou d'olive,
- 1 cc de graines de cumin,
- ½ grenade,
- 1 poignée de persil,
- 50 g d'amandes effilées ou concassées,
- 50 g de cerises griottes séchées ou de canneberges séchées,
- ½ citron.

La recette

1. Rincer les lentilles à l'eau claire et les mettre dans une casserole. Couvrir d'eau et amener à ébullition. Baisser le feu, laisser cuire à petit bouillon 10 minutes. Rincer le riz puis l'ajouter et poursuivre la cuisson 10 minutes. Attention, temps de cuisson à adapter en fonction des marques : se référer au temps de cuisson indiqué sur le paquet. Égoutter, remettre dans la casserole (hors du feu) et couvrir d'un couvercle.
2. Peler et émincer les oignons et l'ail. Faire chauffer l'huile dans une poêle et y faire cuire l'oignon et l'ail à feu moyen 20 minutes. Mélanger de temps en temps.
3. Pendant ce temps, récupérer les arilles de grenade et ciseler le persil. Mélanger les arilles, le persil, les amandes et les cerises dans un saladier. Arroser de jus de citron. Réserver.
4. Ajouter le mélange de riz et de lentilles dans les oignons et bien mélanger. Rectifier l'assaisonnement.
5. Verser la poêlée dans un plat et parsemer avec le mélange à base de grenade.
6. Déguster sans attendre.

Conservation : 3-4 jours au frais dans une boîte hermétique.

Source : <https://tradi.chez-la-marmotte.fr/archives/29013>

Gratin de pois chiches aux oignons

Cuisson	Pour	Coût
50-55 minutes	4 personnes	€€

Les ingrédients

- 360 g d'oignons épluchés et coupés en demi-lune,
- 60 g d'huile d'olive,
- 400 g de passata ou de coulis de tomates,
- 2 cs d'herbes de Provence,
- 1 cc de farine de blé T65 (ou de riz),
- 400 g de pois chiches cuits,
- sel et poivre.

La recette

1. Faire chauffer 40 g d'huile d'olive dans une sauteuse et y faire revenir 160 g d'oignons. Quand les oignons sont dorés et moelleux, ajouter le coulis de tomate, les herbes de Provence et la farine. Saler et poivrer. Poursuivre la cuisson à feu doux 3-4 minutes avant d'ajouter les pois chiches. Bien mélanger.
2. Mélanger les oignons et l'huile restante.
3. Verser la préparation dans un plat à gratin et recouvrir avec les oignons.
4. Faire cuire 40-45 minutes dans un four préchauffé à 165 °C.
5. Déguster bien chaud avec une portion de céréales et une portion de légumes cuits ou crus pour un repas complet.

Conservation : 3-4 jours au frais dans une boîte hermétique.

Source : <https://tradi.chez-la-marmotte.fr/archives/29170>

Kotlety de chou

Cuisson

20 minutes

Pour

4 personnes

Coût

€€

Les ingrédients

- 1 kg de chou blanc,
- 1 oignon jaune ou rouge,
- 1 gousse d'ail,
- $\frac{1}{2}$ verre de farine de blé T65 (80 g),
- $\frac{1}{2}$ verre de flocons d'avoine (60 g),
- 100 g de chapelure,
- sel et poivre,
- paprika (facultatif),
- aneth (facultatif),
- huile végétale.

La recette

1. Couper le chou grossièrement et le faire blanchir une dizaine de minutes dans une casserole d'eau salée bouillante. Égoutter.
2. Hacher le chou dans un robot ménager équipé de sa lame en S. Égoutter et presser soigneusement pour évacuer un maximum d'eau. Réserver.
3. Peler l'oignon et la gousse d'ail. Les hacher.
4. Dans un grand saladier, mélanger le chou avec l'oignon, l'ail, la farine et les flocons d'avoine mixés. Saler et poivrer. Ajouter l'aneth et le paprika si vous aimez.
5. Façonner des galettes et les rouler dans la chapelure.
6. Faire chauffer un bon fond d'huile dans une poêle antiadhésive et faire cuire les galettes quelques minutes de chaque côté. Disposer sur du papier absorbant.
7. Servir bien chaud.

Source : <https://tradi.chez-la-marmotte.fr/archives/23448>

Kebbeh laktin du Père Augustin

Cuisson

60 minutes

Pour

6-8 personnes

Coût

€€€

Repos

30 minutes

Les ingrédients

Le fond de tarte :

- 400 g de purée de potiron,
- 1 oignon,
- 250 g de boulgour fin,
- ½ cc de cannelle moulue,
- 1 bonne pincée de flocons de piment d'Alep,
- 3 cs de farine de blé T65,
- huile d'olive,
- sel et poivre.

La garniture :

- 3 oignons rouges,
- 2 oignons jaunes,
- 2 gousses d'ail,
- 200 g d'épinards équeutés et lavés,
- 1 petit pied de blettes nettoyé et émincé,
- 1 cc de graines de cumin,
- ½ cc de flocons de piment d'Alep,
- 3 cs de mélasse de grenade,
- 2 cs de pignons de pin grillés
- 3 cs d'huile d'olive,
- sel et poivre.

La recette

1. Peler et hacher l'oignon. Dans un saladier, mixer la purée de potiron avec le boulgour, l'oignon et les épices. Laisser reposer 30 minutes afin que le boulgour absorbe l'humidité du potiron.
2. Ajouter trois cuillères à soupe de farine dans la préparation à base de potiron. Saler et poivrer.
3. Huiler soigneusement un plat à tarte d'environ 24 cm de diamètre. Verser la préparation dans le moule et avec les mains l'étaler de manière uniforme au fond et sur les bords du plat pour obtenir un fond de tarte. Huiler généreusement les bords du fond de tarte.
4. Faire cuire 35 minutes dans un four préchauffé à 200 °C.
5. Pendant ce temps, préparer la garniture. Peler et émincer les oignons et l'ail. Faire chauffer l'huile d'olive et faire revenir les oignons et l'ail une dizaine de minutes. Ajouter les épices et la mélasse. Saler et poivrer. Poursuivre la cuisson 10 minutes. Ajouter les épinards et les blettes et faire cuire 10 minutes supplémentaires.
6. Installer la garniture sur le fond de tarte. Parsemer de pignons de pin.
7. Laisser tiédir 5 minutes avant de démouler et de servir.

Source : <https://tradi.chez-la-marmotte.fr/archives/29211>

Carême catholique

Purée de pois cassés toute simple

Cuisson

60 minutes

Pour

4-6 personnes

Coût

€€

Repos

1 nuit

Les ingrédients

- 500 g de pois cassés,
- 2 carottes moyennes,
- 2 oignons,
- 3 gousses d'ail,
- noix de muscade,
- clous de girofle,
- sel et poivre.

La recette

1. La veille, rincer les pois cassés. Les faire tremper les pois dans un grand volume d'eau.
2. Le lendemain, rincer les pois cassés et les mettre dans une grande casserole. Couvrir généreusement d'eau. Mettre à cuire.
3. Peler les oignons et piquer chacun de quelques clous de girofle et les mettre dans la casserole. Éplucher les carottes, les couper en rondelles. Peler et dégermer les gousses d'ail. Mettre le tout dans la casserole. Faire cuire 50 à 60 minutes jusqu'à ce que les pois cassés soient bien moelleux.
4. À l'aide d'une écumeoire, retirer les pois cassés et les légumes pour les mettre dans un saladier. Retirer les clous de girofle des oignons. Ajouter un peu d'eau de cuisson et commencer à mixer. Ajouter de l'eau jusqu'à obtenir la texture souhaitée. Saler, poivrer et ajouter un peu de noix de muscade râpée.
5. Servir bien chaud.

Conservation : 3-4 jours au frais dans une boîte hermétique.

Source : <https://tradi.chez-la-marmotte.fr/archives/25413>

Soupe au couscous et légumes de saison

Cuisson
40-50 minutes

Pour
6-8 personnes

Coût
€€

Les ingrédients

- 1 petit céleri rave râpé,
- 200 g de chou rouge râpé,
- 4-6 petites carottes,
- 1-2 oignons,
- 1 gousse d'ail,
- 180 g de graines de couscous semi-complet,
- 1 cube de bouillon de légumes,
- 2 litres d'eau,
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive,
- 1 cuillère à soupe d'herbes de Provence,
- 1 cuillère à café de cumin moulu (ou autres épices de votre choix),
- 2 feuilles de laurier,
- sel et poivre.

La recette

1. Peler et émincer l'oignon. Peler et presser l'ail. Gratter les carottes et les couper en rondelles.
2. Dans une cocotte en fonte, faire chauffer l'huile d'olive et y faire revenir quelques minutes l'oignon émincé. Ajouter l'ail puis les légumes. Faire doré le tout quelques minutes.
3. Mouiller avec l'eau et ajouter le cube de bouillon, les herbes aromatiques et les épices. Saler et poivrer. Faire cuire à couvert sur feu moyen-doux une quarantaine de minutes.
4. Ajouter le couscous et poursuivre la cuisson 10 minutes, le temps que la semoule gonfle.
5. Rectifier l'assaisonnement et servir bien chaud.

Conservation : 3-4 jours au frais dans une boîte hermétique.

Source : <https://tradi.chez-la-marmotte.fr/archives/25126>

Bouillon de poulet aux légumes et aux pâtes

Cuisson

2h20

Pour

6-8 personnes

Coût

€€€

Repos

1 nuit

Les ingrédients

- 1 carcasse de poulet cru,
- 2 belles carottes,
- 2 branches de céleri,
- 1 blanc de poireau,
- 2 oignons,
- 2 gousses d'ail,
- 1 cs de poivre en grains,
- 1 bouquet garni,
- 250 g de petites pâtes,
- 400 g de pois chiches cuits,
- 1 poignée de chou kale (facultatif),
- sel.

La recette

1. Éplucher les légumes. Couper les carottes et le blanc de poireau en rondelles. Couper le céleri en tronçons. Émincer les oignons et presser l'ail.
2. Placer la carcasse de poulet dans une grande marmite. Ajouter les légumes, le bouquet garni, le poivre et le sel. Couvrir d'eau. Amener à ébullition puis baisser le feu et laisser mijoter deux heures. Écumer au besoin lors de la cuisson.
3. Laisser refroidir une nuit. Dégraisser et filtrer le bouillon. Récupérer la viande sur la carcasse, l'effilocher et l'ajouter aux légumes.
4. Remettre la viande, les légumes, les pois chiches, le chou kale et le bouillon filtré dans une cocotte. Faire réchauffer, ajouter les pâtes. Faire cuire le temps indiqué sur le paquet.
5. Servir bien chaud.

Conservation : 3-4 jours au frais dans une boîte hermétique.

Source : <https://tradi.chez-la-marmotte.fr/archives/27295>

Soupe de pois cassés épicée

Cuisson	Pour	Coût	Repos
60 minutes	4-6 personnes	€€	1 nuit

Les ingrédients

- 250 g de pois cassés,
- 1 oignon,
- 6 gousses d'ail,
- 2 cuillères à café de cumin moulu,
- 1 cuillère à café de Quatre Épices,
- 1 l de bouillon de légumes,
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive,
- sel de céleri ou sel classique,
- poivre.

La recette

1. Le veille, rincer les pois cassés. Les verser dans un saladier et couvrir d'eau. Laisser tremper 12 heures.
2. Le lendemain, égoutter les pois cassés et les rincer à l'eau claire.
3. Peler et émincer l'oignon. Le faire revenir dans l'huile d'olive dans une grande casserole ou une cocotte.
4. Peler, dégermer et presser l'ail. L'ajouter à l'oignon.
5. Verser les pois cassés et le bouillon. Épicer, saler et poivrer.
6. Couvrir et laisser mijoter entre 45 et 60 minutes. Quand les pois cassés s'écrasent facilement, c'est cuit.
7. Mixer finement. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
8. Servir bien chaud.

Conservation : 3-4 jours au frais dans une boîte hermétique.

Source : <https://tradi.chez-la-marmotte.fr/archives/23345>

Soupe de légumes racines aux flageolets

Cuisson	Pour	Coût
40-50 minutes	4-6 personnes	€€

Les ingrédients

- 1 gros oignon,
- 250 g de petits pâtes crues,
- 500 g de flageolets cuits,
- 2 panais moyens,
- 1 belle carotte,
- ½ rutabaga moyen,
- ¼ de céleri rave,
- 1 poignée de cerfeuils tubéreux,
- quelques clous de girofle,
- 1 cuillère à soupe de paprika doux,
- 1 cuillère à café de cumin moulu,
- sel au céleri,
- poivre.

La recette

1. Peler l'oignon et y planter quelques clous de girofle. Éplucher les légumes. Tailler la carotte en rondelles et les autres légumes en cubes de la même taille. Laisser les cerfeuils tubéreux épluchés entiers.
2. Dans une cocotte en fonte, mettre tous les légumes avec l'oignon et les épices. Couvrir largement d'eau. Saler et poivrer. Poser le couvercle et faire cuire à feu moyen doux environ 30-35 minutes. Les légumes doivent être presque tendres.
3. Dix-quinze minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les pâtes et les flageolets et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que les pâtes soient *al dente* et les flageolets chauds.
4. Servir bien chaud dans des bols avec un peu de persil.

Conservation : 3-4 jours au frais dans une boîte hermétique.

Source : <https://tradi.chez-la-marmotte.fr/archives/23274>

Soupe à la morue, pois chiches et épinards

Cuisson

40 minutes

Pour

4 personnes

Coût

€€€

Les ingrédients

- 4 œufs,
- 2 oignons,
- 2 gousses d'ail,
- 2 carottes moyennes,
- 1 blanc de poireau,
- ½ poivron vert,
- 1 cc d'huile d'olive,
- 10 cl de passata ou de tomates concassées,
- 75 cl d'eau,
- 1 cc de paprika fumé,
- 1 cc de paprika doux,
- 500 g de pois chiches cuits,
- 300 g de pousses d'épinards,
- 250-300 g de morue dessalée,
- sel et poivre.

La recette

1. Faire durcir les œufs dans une casserole d'eau bouillante. Les plonger dans un saladier d'eau froide. Laisser refroidir puis écaler et réserver.
2. Éplucher les oignons, l'ail et les carottes. Émincer les oignons, presser l'ail et couper les carottes en rondelles. Couper le poireau en tronçons d'environ un centimètre. Détailer le poivron épépiné en dés. Faire chauffer l'huile d'olive dans une cocotte et y faire revenir les légumes une dizaine de minutes en mélangeant de temps en temps.
3. Laisser les légumes s'attendrir avant d'ajouter les tomates. Saler et poivrer. Ajouter un peu d'eau et laisser cuire 15-20 minutes. Mixer les légumes pour obtenir une texture lisse.
4. Remettre sur le feu et ajouter les paprika, l'eau et les pois chiches. Laisser cuire une dizaine de minutes.
5. En parallèle, faire pocher la morue une dizaine de minutes dans une casserole d'eau bouillante. Égoutter, retirer la peau, désarêter et effeuiller la chair du poisson. Réserver.
6. Ajouter les pousses d'épinards et poursuivre la cuisson quelques minutes. Enfin, ajouter le poisson.
7. Répartir la soupe dans des assiettes et ajouter un œuf coupé en deux par personne.
8. Déguster bien chaud.

Conservation : 3-4 jours au frais dans une boîte hermétique.

Source : <https://tradi.chez-la-marmotte.fr/archives/31415>

Soupe de tomates aux pois chiches

Cuisson

30 minutes

Pour

4 personnes

Coût

€€

Les ingrédients

- 1 oignon,
- 2 gousses d'ail,
- 1 cs d'huile d'olive,
- 600 g de tomates pelées en boîte,
- 1 cc de paprika ou autres épices de votre choix,
- 15 cl de bouillon de votre choix,
- 400 g de pois chiches cuits,
- 80 g de semoule cuite,
- sel et poivre.

La recette

1. Peler l'oignon et les gousses d'ail. Émincer l'oignon et presser l'ail. Faire chauffer l'huile d'olive dans une casserole à fond épais et y faire revenir l'oignon 5 minutes. Ajouter l'ail et poursuivre la cuisson 1 minute avant d'ajouter les tomates pelées, leur jus, les épices et le bouillon. Saler et poivrer. Faire cuire 20 minutes à couvert.
2. Mixer pour obtenir une soupe bien onctueuse. Au besoin, rajouter un peu d'eau si la soupe est trop épaisse. Rectifier l'assaisonnement au besoin. Ajouter les pois chiches et la semoule.
3. Faire réchauffer 5 minutes.
4. Déguster bien chaud.

Conservation : 3-4 jours au frais dans une boîte hermétique.

Source : <https://tradi.chez-la-marmotte.fr/archives/31294>

Soupe de lentilles épicées

Cuisson	Pour	Coût	Repos
60 minutes	6-8 personnes	€€	30 minutes

Les ingrédients

- 500 g de lentilles vertes crues,
- 100 g de riz semi-complet de Camargue cru,
- 30 cl d'huile d'olive,
- 4 oignons émincés,
- 1 branche de céleri émincé,
- 1 grosse carotte,
- 2 tomates pelées (ici en boîte),
- 3 cuillères à soupe de concentré de tomate,
- 4 gousses d'ail,
- 3 l d'eau,
- 1 cube de bouillon de légumes,
- 2 cuillères à café de paprika,
- 1 cuillère à soupe de cumin,
- le zeste d'un citron jaune,
- sel et poivre.

La recette

1. Rincer les lentilles et le riz, puis les mettre à tremper dans un saladier une trentaine de minutes.
2. Pendant ce temps, peler la carotte et les gousses d'ail. Détailer la carotte en dés et presser l'ail.
3. Faire chauffer l'huile d'olive dans une cocotte en fonte et y faire revenir les oignons, la carotte, le céleri et les tomates. Au bout de 4-5 minutes, ajouter l'ail et le concentré de tomates. Poursuivre la cuisson 1 à 2 minutes.
4. Ajouter les lentilles et le riz égouttés, le cube de bouillon et l'eau. Saler et poivrer, et ajouter les épices et le zeste de citron. Mélanger, porter à ébullition pendant 5 minutes.
5. Baisser le feu et laisser mijoter 40-45 minutes à couvert en mélangeant de temps en temps. Rectifier l'assaisonnement au besoin.
6. Servir bien chaud avec du yaourt ou de la crème si vous aimez.

Conservation : 3-4 jours au frais dans une boîte hermétique.

Source : <https://tradi.chez-la-marmotte.fr/archives/25271>

Soupe de pois cassés, poireaux et cumin

Cuisson	Pour	Coût	Repos
1h05	4 personnes	€€	1 nuit

Les ingrédients

- 200 g de pois cassés,
- 6 poireaux moyens,
- 2 cs d'huile d'olive,
- 1 cc de graines de cumin,
- 2 l d'eau,
- le zeste et le jus d'un citron jaune,
- sel et poivre.

La recette

1. La veille, faire tremper les pois cassés dans un grand volume d'eau.
2. Le lendemain, récupérer les verts de poireaux et garder les blancs pour un autre usage. Émincer les verts de poireaux.
3. Faire chauffer l'huile d'olive dans une cocotte en fonte et y faire revenir les verts de poireaux avec les graines de cumin 5 minutes.
4. Égoutter et rincer à l'eau claire les pois cassés. Les ajouter dans la cocotte. Verser deux litres d'eau et laisser cuire à feu doux une heure.
5. En fin de cuisson, saler et poivrer. Mixer pour obtenir une soupe bien homogène.
6. Zester et presser le citron. Ajouter le zeste de citron et le jus de citron dans la soupe. Rectifier l'assaisonnement au besoin.
7. Déguster bien chaud.

Conservation : 3-4 jours au frais dans une boîte hermétique.

Source : <https://tradi.chez-la-marmotte.fr/archives/31539>

Soupe rustique aux foies de volaille

Cuisson	Pour	Coût	Repos
1h10	4 personnes	€€€	1 nuit

Les ingrédients

- 200 g d'épeautre,
- 3 échalotes,
- 500 g de carottes,
- 1 poireau,
- 1 cube de bouillon,
- 1 cc de paprika aigre-doux ou doux,
- 1 cs de concentré de tomate,
- 1,5 l d'eau,
- 400 g de foies de volaille,
- sel et poivre.

La recette

1. La veille, faire tremper l'épeautre dans un grand volume d'eau.
2. Peler les échalotes et les carottes. Émincer les échalotes. Couper les carottes en rondelles. Couper le poireau en tronçons d'environ un centimètre.
3. Égoutter et rincer l'épeautre à l'eau claire. Le mettre dans une cocotte avec les légumes, le cube de bouillon, le paprika et le concentré de tomate. Couvrir avec l'eau. Saler et poivrer. Faire cuire à couvert jusqu'à ce que l'épeautre soit moelleux (environ une heure).
4. Couper les foies de volaille en gros morceaux et les ajouter dans la soupe. Poursuivre la cuisson environ 10 minutes. Rectifier l'assaisonnement.
5. Servir bien chaud avec du yaourt à la grecque ou de la crème fraîche.

Conservation : 3-4 jours au frais dans une boîte hermétique.

Source : <https://tradi.chez-la-marmotte.fr/archives/31323>

Soupe d'endives à la sauge et au citron

Cuisson

35 minutes

Pour

4 personnes

Coût

€€

Les ingrédients

- 1 oignon,
- 2 gousses d'ail,
- 4 endives moyennes,
- 1 belle pomme de terre,
- 1 cs d'huile d'olive,
- 1 l de bouillon de légumes,
- 6 feuilles de sauge,
- le zeste et le jus de citron jaune bio,
- 200 g de yaourt à la grecque,
- sel et poivre.

La recette

1. Peler l'oignon et les gousses d'ail. Émincer l'oignon et presser l'ail. Retirer le cône amer à la base des endives et les feuilles abîmées au besoin. Les laver, les couper en rondelles. Peler, laver et couper en cubes la pomme de terre.
- 2/ Faire chauffer l'huile d'olive dans une casserole à fond épais et y faire revenir 5 minutes l'oignon. Ajouter l'ail, poursuivre la cuisson une minute puis ajouter les endives et les pommes de terre. Faire dorer 5 minutes.
3. Verser le bouillon. Poivrer. Ajouter les feuilles de sauge. Porter à ébullition puis baisser le feu et laisser cuire à couvert 20-25 minutes.
4. Hors du feu, mixer. Incorporer le yaourt à la grecque, le jus de citron et une bonne partie du zeste de citron. Rectifier l'assaisonnement au besoin.
5. Servir bien chaud dans des bols, parsemer de zeste de citron et décorer de feuilles de sauge.
6. Déguster bien chaud.

Conservation : 3-4 jours au frais dans une boîte hermétique.

Source : <https://tradi.chez-la-marmotte.fr/archives/31361>

Pâtés de lentilles corail

Cuisson	Pour	Coût	Repos
40 minutes	4 personnes	€€	15 minutes

Les ingrédients

- 250 g de lentilles corail,
- 200 g de boulgour fin,
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive,
- 1 oignon,
- 1 cuillère à café de cumin moulu,
- 1 poignée de persil,
- sel et poivre.

La recette

1. Rincer les lentilles corail. Les faire cuire comme indiqué sur le paquet.
2. Rincer le boulgour et le faire gonfler 15 minutes dans de l'eau bouillante.
3. Peler et émincer l'oignon. Le faire revenir dans une poêle avec deux cuillères à soupe d'huile d'olive.
4. Égoutter les lentilles corail et le boulgour. Laisser refroidir.
5. Dans un saladier, mettre le boulgour, l'oignon frit, le persil et le cumin. Saler et poivrer. Malaxer les ingrédients rapidement et façonner les pâtés. Les déposer sur une plaque de cuisson couverte de papier sulfurisé.
6. Badigeonner les pâtés avec l'huile d'olive restante puis enfourner dans un four préchauffé à 180 °C pour 20 minutes environ.
7. Servir tiède.

Conservation : 3-4 jours au frais dans une boîte hermétique.

Source : <https://tradi.chez-la-marmotte.fr/archives/23315>

Salade de pommes de terre du dimanche

Cuisson

30 minutes

Pour

6-8 personnes

Coût

€€€

Les ingrédients

- 1 kg de pommes de terre,
- 400 g de macédoine égouttée en boîte,
- 300 g de talon de jambon,
- 4 œufs durs,
- 2 gros cornichons aigre-doux ou des cornichons standard,
- ½ bouquet d'aneth,
- 4 cs de mayonnaise,
- sel et poivre.

La recette

1. Éplucher, laver et couper les pommes de terre en cubes. Les faire cuire à l'eau ou à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient bien moelleuses. Laisser tiédir, puis les écraser grossièrement et incorporer la mayonnaise et l'aneth. Saler et poivrer.
2. Couper le talon de jambon en dés. Couper les cornichons en petits cubes. Écaler et couper les œufs en deux.
3. Mettre la préparation à base de purée dans un grand plat creux en laissant le centre du plat libre. Au centre, déposer la macédoine et les dés de jambon. Décorer le pourtour avec les cornichons et poser les demi-œufs sur les pommes de terre.
4. Réserver au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Conservation : 2-3 jours au frais dans une boîte hermétique.

Source : <https://tradi.chez-la-marmotte.fr/archives/27321>

Salade de boulgour du placard

Cuisson	Pour	Coût	Repos
Pas de cuisson	4 personnes	€€€	1 nuit

Les ingrédients

- 250 g de boulgour moyen,
- 1 cc de harissa (facultatif),
- 400 g de pois chiches cuits,
- 1 pincée de cumin moulu,
- 1 pincée de coriandre moulue,
- 120 g de poivron en conserve,
- 150 g de tomates confites à l'huile,
- 100 g d'olives vertes dénoyautées,
- 1 citron jaune bio,
- sel et poivre.

La recette

1. Verser le boulgour dans une boîte refermable. Amener à ébullition le même volume d'eau que de boulgour. Ajouter la harissa et les épices dans l'eau bouillante, puis la verser sur le boulgour. Saler et poivrer. Mélanger et laisser gonfler à couvert.
2. Pendant ce temps, préparer les autres ingrédients. Détailler les poivrons en petits dés et couper les olives en rondelles. Zester et presser le citron.
3. Ajouter tous les ingrédients au boulgour. Arroser avec le jus de citron. Mélanger et entreposer au frais 12 heures, le temps que le boulgour gonfle complètement.
4. Déguster froid.

Conservation : 3-4 jours au frais dans une boîte hermétique.

Source : <https://tradi.chez-la-marmotte.fr/archives/27180>

Gratin de légumes aux pois cassés

Cuisson	Pour	Coût	Repos
1h20	4-6 personnes	€€	1 nuit

Les ingrédients

- 400 g de fleurettes de chou-fleur frais ou surgelé,
- ½ boule de céleri,
- 4 carottes,
- 200 g de pois cassés secs,
- 1 oignon,
- 300 g de fromage blanc 0 %,
- 1 petit-suisse 0 %,
- 1 œuf,
- 20 cl de bouillon de légumes,
- 3 cs de moutarde à l'ancienne
- 1 cs de féculle de maïs,
- ½ cc d'ail en poudre,
- épices au choix,
- 4 cs d'huile d'olive,
- sel et poivre.

La recette

1. La veille au soir, faire tremper les pois cassés dans un grand volume d'eau.
2. Le lendemain, égoutter les pois cassés et les rincer. Les mettre dans une grande casserole d'eau froide. Amener à ébullition et laisser cuire 45 minutes. Les pois cassés doivent rester entiers. Égoutter et réserver.
3. Faire cuire le chou-fleur à la vapeur.
4. Peler et émincer l'oignon. Le faire revenir dans une sauteuse avec l'huile d'olive. Éplucher les carottes et le céleri. Les couper en dés. Les ajouter dans la sauteuse et poursuivre la cuisson 5 minutes. Saler, poivrer et épicer à votre convenance. Verser le bouillon et laisser mijoter 15 minutes.
5. Battre l'œuf avec le fromage et le petit-suisse. Ajouter la féculle diluée dans un peu d'eau. Saler et poivrer. Mélanger les légumes et les pois cassés et la préparation à base de fromage blanc. Verser dans un plat de gratin.
6. Enfourner pour 30 minutes dans un four préchauffé à 200 °C.
7. Déguster bien chaud accompagné d'une salade.

Conservation : 3-4 jours au frais dans une boîte hermétique.

Source : <https://tradi.chez-la-marmotte.fr/archives/28930>

Risotto aux pois chiches et aux épinards

Cuisson	Pour	Coût
30-45 minutes	4-6 personnes	€€€

Les ingrédients

- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive,
- 1 oignon,
- 2 gousses d'ail,
- 250-300 g de champignons de Paris,
- 1,25 l de bouillon de légumes,
- 200 g de riz de Camargue complet,
- 350 g de pois chiches cuits,
- 350 g d'épinards frais,
- 50 g de parmesan ou de Grana Padano ou autre fromage que vous avez dans votre réfrigérateur,
- sel et poivre.

La recette

1. Peler l'oignon et les gousses d'ail. Émincer l'oignon et presser l'ail. Nettoyer et couper en tranches les champignons. Faire revenir l'oignon dans l'huile d'olive dans une sauteuse. Quand il commence à dorer, ajouter l'ail et les champignons.
2. Porter à ébullition le bouillon de légumes en parallèle.
3. Rincer le riz et l'ajouter dans la sauce. Mélanger et laisser nacer quelques minutes. Verser environ une tasse de bouillon bien chaud et mélanger jusqu'à ce que presque tout le liquide soit absorbé. Recommencer jusqu'à épuisement du bouillon.
4. En fin de cuisson, ajouter les pois chiches et les épinards. Poursuivre la cuisson quelques minutes jusqu'à ce que les épinards fondent. En dernier, ajouter le fromage. Mélanger. Rectifier l'assaisonnement au besoin.
5. Servir bien chaud.

Conservation : 3-4 jours au frais dans une boîte hermétique.

Source : <https://tradi.chez-la-marmotte.fr/archives/25189>

Marmite de morue

Cuisson

60 minutes

Pour

4-6 personnes

Coût

€€€

Les ingrédients

- 400 g de morue dessalée,
- 500 g de pommes de terre à chair ferme,
- 500 g de champignons de Paris,
- 400 g de tomates pelées en boite,
- 1 oignon,
- 1 branche de céleri,
- 1-2 carottes,
- 1 gousse d'ail,
- 10 cl de vin blanc,
- 1 cs d'herbes de Provence,
- 2 cs d'huile d'olive,
- sel et poivre.

La recette

1. Peler l'oignon, l'ail et les carottes. Émincer l'oignon, presser l'ail et couper les carottes en petits dés. Hacher la branche de céleri. Nettoyer les champignons et les couper en quatre.
2. Faire chauffer l'huile d'olive dans une cocotte en fonte et y faire revenir l'oignon, l'ail, les carottes et le céleri quelques minutes.
3. Rincer les morceaux de morue et les ajouter avec les champignons, mouiller avec le vin. Laisser évaporer puis ajouter les tomates pelées avec leur jus et les herbes de Provence. Saler et poivrer. Laisser mijoter à couvert 40 minutes.
4. Éplucher, laver et couper en rondelles les pommes de terre. Les ajouter au bout de 10 minutes de cuisson. Ajouter de l'eau en cours de cuisson si nécessaire.
5. Servir bien chaud.

Conservation : 2-3 jours au frais dans une boîte hermétique.

Source : <https://tradi.chez-la-marmotte.fr/archives/27353>

Tarte à la tomate et aux maquereaux

Cuisson	Pour	Coût
35-40 minutes	4-6 personnes	€€€

Les ingrédients

- 1 pâte à tarte de votre choix,
- 100-150 g de tomates confites à l'huile maison ou du commerce,
- 200-230 g de yaourt à la grecque,
- 2 œufs,
- 2 boîtes de maquereaux tomate et basilic,
- sel et poivre.

La recette

1. Foncer la pâte dans un moule à tarte. Piquer le fond de tarte à l'aide d'une fourchette. Disposer les tomates bien égouttées sur le fond de tarte. Les écraser légèrement.
2. Battre les œufs avec le yaourt à la grecque. Ajouter la sauce des boîtes de maquereaux. Saler légèrement et poivrer. Mélanger. Verser sur les tomates.
3. Émietter grossièrement les filets de maquereaux sur la tarte.
4. Enfourner pour 35-40 minutes dans un four préchauffé à 180 °C.
5. Déguster bien chaud avec une salade.

Conservation : 2-3 jours au frais dans une boîte hermétique.

Source : <https://tradi.chez-la-marmotte.fr/archives/27249>

Pains et recettes sucrées

Lagana, le pain au sésame du lundi pur

Cuisson	Pour	Coût	Repos
20-22 minutes	1 pain	€€	2 heures

Les ingrédients

- 7 g de levure sèche de boulanger,
- 275 ml d'eau tiède,
- 1 cs de sucre en poudre,
- 500 g de farine de blé T65,
- $\frac{3}{4}$ de cc de sel,
- 2 cs d'huile d'olive,
- 3 cs de graines de sésame.

La recette

1. Délayer la levure et la moitié du sucre dans l'eau tiède. Laisser reposer 5 minutes.
2. Dans la cuve d'un robot pâtissier, mélanger la farine et le sel. Creuser un puits et y verser l'huile et l'eau. Pétrir 10-15 minutes jusqu'à obtenir une pâte homogène, élastique et non collante. Laisser reposer 1h à 1h30 dans un saladier huilé dans un endroit tiède à l'abri des courants d'air.
3. Fariner légèrement un plan de travail et y dégazer la pâte rapidement. Huiler une plaque de cuisson et étaler la pâte dessus. Elle doit faire environ un centimètre d'épaisseur. Couvrir et laisser reposer 20 minutes.
4. Dissoudre le sucre restant dans deux cuillères à soupe d'eau bouillante. Enfoncer délicatement les doigts dans la pâte pour faire des petits creux puis badigeonner d'eau sucrée et parsemer de graines de sésame.
5. Faire cuire 20-22 minutes dans un four préchauffé à 200 °C.
6. Laisser complètement refroidir sur une grille avant de déguster.

Conservation : 48 heures

Source : <https://tradi.chez-la-marmotte.fr/archives/28930>

Pain à l'oignon de saint Maur

Cuisson	Pour	Coût	Repos
40 minutes	1 pain	€€	2h30

Les ingrédients

- 2 oignons moyens,
- 80 ml d'huile d'olive,
- 125 ml de lait,
- 4 cuillères à soupe de miel,
- 2 cuillères à café de sel,
- 250 ml d'eau,
- 8 g de levure de boulanger déshydratée,
- 380 g de farine de blé T150,
- 265 g de farine de blé T65.

La recette

1. Peler et ciseler les oignons. Les faire revenir dans l'huile d'olive dans une poêle quelques minutes.
2. Faire tiédir l'eau et y délayer la levure. Laisser reposer 5 minutes.
3. Dans le bol d'un robot pâtissier ou un saladier, mélanger les farines. Ajouter le sel, le lait, le miel et l'eau. Pétrir 5 à 10 minutes jusqu'à obtenir une pâte bien lisse, élastique et non collante. Incorporer les oignons et pétrir 2-3 minutes.
4. Couvrir le saladier d'un torchon et laisser lever une heure.
5. Fariner un plan de travail et y dégazer la pâte. La diviser en deux et former deux boules.
6. Graisser deux moules à manqué de 24-26 cm de diamètre et y déposer les pâtons. Couvrir et laisser lever une bonne heure. La pâte doit doubler de volume.
7. Préchauffer le four à 180 °C et y enfourner les pains pour 30 à 35 minutes de cuisson.
8. À la sortie du four, laisser tiédir 5 minutes puis démouler et laisser refroidir sur une grille.
9. Déguster coupé en tranche à température ambiante.

Conservation : 48 heures

Source : <https://tradi.chez-la-marmotte.fr/archives/25297>

Pain cocotte rustique noix et noisettes

Cuisson	Pour	Coût	Repos
45-50 minutes	1 pain	€€	2h45

Les ingrédients

- 500 g de farine 5 céréales T130,
- 7 g de sel,
- 10 g de levure de boulanger déshydratée,
- 32 cl d'eau,
- 80 g de cerneaux de noix,
- 100 g de noisettes décortiquées.

La recette

1. Verser un fond d'eau dans une cocotte en fonte. Refermer la cocotte et porter à ébullition. Vider la cocotte et l'essuyer. La refermer pour conserver la chaleur.
2. Délayer la levure dans 10 cl d'eau tiède et laisser reposer 15 minutes.
3. Dans le bol d'un robot pâtissier ou dans un saladier, mélanger la farine et le sel. Verser le mélange eau et levure et l'eau restante. Pétrir une dizaine de minutes jusqu'à obtenir une pâte homogène, élastique et non collante.
4. Déposer une feuille de papier cuisson légèrement huilée au fond de la cocotte et y déposer le pâton. Refermer et laisser reposer 1 heure.
5. Sur un plan de travail fariné, dégazer la pâte et y incorporer les cerneaux de noix et les noisettes grossièrement concassées. Façonner une boule bien régulière. Fariner légèrement et remettre dans la cocotte. Refermer et laisser reposer 1 h 30.
6. Avant d'enfourner, dessiner des grignes sur le pain à l'aide d'un couteau bien aiguisé ou une lame de rasoir.
7. Enfourner toujours à couvert dans un four froid et faire cuire 45 minutes à 230 °C. Retirer le couvercle et poursuivre la cuisson 5 à 10 minutes.
8. Laisser refroidir sur une grille.

Conservation : 48 heures

Source : <https://tradi.chez-la-marmotte.fr/archives/23423>

Petits pains au zaatar

Cuisson	Pour	Coût	Repos
25-30 minutes	9 petits pains	€€€	2 heures

Les ingrédients

- 1 cs de sucre en poudre,
- 7 g de levure de boulanger sèche,
- 275 ml d'eau tiède,
- 500 g de farine de blé T65,
- ¾ de cc de sel,
- 125 ml d'huile d'olive,
- 6 cs de zaatar,
- ½ cc de flocons de piment d'Alep.

La recette

1. Placer le sucre et la levure dans un bol, verser l'eau tiède. Mélanger et laisser reposer 5 minutes.
2. Verser la farine et le sel dans un saladier ou la cuve d'un robot pâtissier. Mélanger puis creuser un puits et y verser 25 ml d'huile d'olive et le mélange eau et levure. Pétrir entre 10 et 15 minutes jusqu'à obtenir une pâte lisse, élastique et non collante. Déposer dans un saladier, couvrir d'un torchon et laisser reposer 1h30 dans un endroit tiède à l'abri des courants d'air.
3. Fariner un plan de travail et y dégazer la pâte avant de l'étaler en grand rectangle de 26 x 40 cm environ. Badigeonner d'huile d'olive et parsemer de flocons de piment et de zaatar. Laisser un centimètre de bord libre tout autour. Rouler la pâte sur elle-même pour obtenir un boudin puis débiter le boudin en 9 morceaux.
4. Huiler un plat carré de 23 cm de côté et y ranger les morceaux de façon à ce que la spirale soit apparente sur le dessus. Couvrir et laisser reposer 30 minutes.
5. Faire cuire 25-30 minutes dans un four préchauffé à 180 °C. À la sortie du four, arroser les pains avec l'huile d'olive restante. Laisser refroidir 10 minutes puis démouler.
6. Déguster tiède.

Conservation : 48 heures

Source : <https://tradi.chez-la-marmotte.fr/archives/29053>

Le zaatar : <https://cuisine.chez-la-marmotte.fr/archives/27163>

Crumble de la Mi-Carême

Cuisson	Pour	Coût
30-40 minutes	6-8 personnes	€€€

Les ingrédients

- 1 kg de poires,
- 1 kg de pommes,
- 100 g de farine de blé T65,
- 100 g de farine de blé T150,
- 100 g de sucre roux,
- 125 g de cerneaux de noix,
- 150 g de beurre.

La recette

1. Peler et épépiner les fruits. Les couper en 8 et les mettre dans un grand plat à gratin.
2. Concasser les cerneaux de noix. Dans un saladier, mélanger la farine, le sucre et la poudre d'amande. Déposer le beurre coupé en cubes. Sabler les ingrédients du bout des doigts pour obtenir une belle pâte à crumble. La répartir sur les fruits.
3. Faire cuire entre 30 et 40 minutes dans un four préchauffé à 180 °C.

Conservation : 3-4 jours au frais.

Source : <https://tradi.chez-la-marmotte.fr/archives/25218>

Croissants perdus au four

Cuisson	Pour	Coût	Repos
25-30 minutes	4 personnes	€€€	15 minutes

Les ingrédients

- 4-6 croissants rassis,
- 250 g de myrtilles surgelées,
- 4 blancs d'œufs,
- 1 œuf entier,
- 50 g de lait concentré ou 50 g de sucre,
- 50 cl de lait,
- arôme au choix (vanille, rhum...).

La recette

1. Couper les croissants en deux dans l'épaisseur et les disposer dans un grand plat à gratin. Parsemer de myrtilles.
2. Dans un saladier, battre les œufs avec le lait concentré. Verser le lait petit à petit. Parfumer l'appareil à votre convenance.
3. Verser la préparation sur les croissants et laisser reposer 15-20 minutes.
4. Faire cuire dans un four préchauffé à 180 °C.
5. Déguster tiède.

Conservation : 3-4 jours au frais

Source : <https://tradi.chez-la-marmotte.fr/archives/27380>

Bugnes de la Mi-Carême

Cuisson	Pour	Coût	Repos
Quelques minutes	4 personnes	€€€	3 heures

Les ingrédients

- 5 g de levure boulangère déshydratée ou 10 g de levure fraîche,
- 2 cuillères à soupe d'eau tiède,
- 250 g de farine de blé T65,
- 75 g de beurre,
- 2 œufs,
- 1 cuillère à café de sel,
- 20 g de sucre,
- 1 cuillère à soupe de fleur d'oranger,
- le zeste d'un citron jaune bio,
- sucre glace.

La recette

1. Faire fondre le beurre et réserver. Délayer la levure dans l'eau tiède.
2. Dans le bol d'un robot pâtissier, verser la farine et y creuser un puit. Y déposer les œufs et commencer à pétrir puis ajouter le beurre fondu, le sel, le sucre, la fleur d'oranger, le zeste de citron et le mélange eau et levure. Pétrir jusqu'à obtenir une pâte bien homogène.
3. Couvrir et laisser reposer trois heures à dans un endroit tiède à l'abri des courants d'air.
4. Faire chauffer un bain d'huile.
5. Sur un plan de travail légèrement fariné, étaler la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie sur 5 mm d'épaisseur. Découper des rectangles de 10 cm sur 5 cm avec une roulette à pâte cannelée. Découper également une entaille, toujours avec la roulette, au centre des bugnes.
6. Mettre quelques bugnes à frire en même temps, en fonction de la largeur de votre casserole ou de votre friteuse. Retourner à mi-cuisson. Puis égoutter et déposer sur du papier absorbant. Saupoudrer de sucre glace.
7. Recommencer jusqu'à épuisement des beignets.

Source : <https://tradi.chez-la-marmotte.fr/archives/23395>

Phanouropita : le gâteau perdu et retrouvé de saint Phanourios

Les ingrédients

La pâte :

- 200 g de cerneaux de noix,
- 250 ml d'huile d'olive,
- 150 g de sucre blond de canne,
- 250 ml de jus d'orange,
- le zeste d'une orange bio,
- 300 g de farine de blé T65,
- 15 g de levure chimique,
- 1 cc de cannelle moulue,
- 100 g de raisins secs.

Le glaçage et la décoration :

- 100 g de sucre glace,
- 1-2 cs de Grand Marnier ou de jus d'orange ou d'eau,
- tranches d'orange et de citron confits.

La recette

1. Concasser grossièrement 75 g de noix. Réserver. Réduire en poudre le reste des noix et réserver.
2. Graisser le moule et garnir le fond d'un disque de papier sulfurisé.
3. Mélanger l'huile d'olive avec le sucre jusqu'à obtenir un mélange homogène. Ajouter le jus et le zeste d'orange. Puis incorporer la poudre de noix, la farine, la cannelle et la levure. Bien mélanger. Enfin ajouter les noix hachées et les raisins secs.
4. Verser la pâte dans le moule.
5. Faire cuire 40-45 minutes dans un four préchauffé à 180 °C.
6. Laisser refroidir le gâteau 10 minutes avant de le démouler sur une grille.
7. Préparer le glaçage. Mettre le sucre glace dans un bol et ajouter le liquide petit à petit jusqu'à obtenir une texture légèrement fluide. Glacer le gâteau en créant les motifs à l'aide d'une fourchette. Décorer éventuellement avec des fruits confits.

Conservation : 3-4 jours.

Source : <https://tradi.chez-la-marmotte.fr/archives/28880>

Cornuelles des Rameaux

Cuisson	Pour	Coût	Repos
20 minutes	20 pièces	€€	1 heure

Les ingrédients

- 250 g de farine de blé T65,
- 100 g de sucre,
- 75 g de beurre mou,
- 1 jaune d'œuf,
- 1 œuf,
- 10 g de levure chimique,
- 1 pincée de sel,
- 1 cuillère à soupe de Pastis (ou plus si vous aimez l'anis).

La recette

1. Mélanger le beurre, le sucre et le sel sans faire blanchir le mélange. Ajouter la farine et sabler la pâte avec les doigts. Ajouter l'œuf entier, la moitié du jaune d'œuf (garder le reste pour dorner les biscuits), le pastis et la levure. Travailler la pâte jusqu'à obtenir une pâte homogène.
2. Emballer dans du film alimentaire et placer une heure au frais.
3. Fariner un plan de travail et y abaisser la pâte sur une épaisseur de 3-4 millimètres. Découper des triangles et percer un trou en leur milieu à l'aide d'un emporte-pièce.
4. Disposer sur des plaques de cuisson recouvertes de papier sulfurisé. Badigeonner les biscuits avec le jaune restant dilué avec un peu d'eau.
5. Enfourner pour 15-20 minutes dans un four préchauffé à 180 °C.
6. Laisser refroidir avant de stocker dans une boîte.

Conservation : 8-10 jours dans une boîte à biscuits

Source : <https://tradi.chez-la-marmotte.fr/archives/25367>

Pivcici, roulés à la confiture, bière et noix

Cuisson	Pour	Coût
15-18 minutes	32 pièces	€€€

Les ingrédients

- 250 g de farine de blé T65,
- 1 ½ cc de levure chimique,
- 1 pincée de sel,
- 100 ml d'huile de pépin de raisin,
- 100 ml de bière,
- 60 g environ de confiture (abricot, orange ou coing),
- 150 g de sucre,
- 100 ml d'eau,
- le jus d'un demi-citron,
- 100 g de cerneaux de noix.

La recette

1. Dans un saladier, mélanger la farine, la levure et le sel. Y creuser un puits et y verser l'huile et la bière. Fouetter jusqu'à obtenir une pâte, puis pétrir la pâte une ou deux minutes sur un plan de travail légèrement fariné.
2. Diviser la pâte et étaler une première portion de pâte en un cercle entre deux feuilles de papier sulfurisé sur une épaisseur de 2 mm. Découper la pâte en deux, puis en quatre, en huit et enfin en 16 triangles. Déposer une petite quantité de confiture à la base de chaque triangle, puis rouler la pâte sur la confiture, de la base jusqu'à la pointe pour obtenir un croissant. Déposer les croissants sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Recommencer avec le deuxième pâton.
3. Faire cuire 15 à 18 minutes dans un four préchauffé à 170 °C.
4. Pendant ce temps, faire un sirop. Verser le sucre, l'eau et le jus de citron dans une casserole. Amener à ébullition, puis laisser mijoter 5 minutes.
5. Concasser les cerneaux de noix assez finement.
6. Plonger les croissants dans le sirop quand ils sortent du four, puis les rouler dans les noix concassées.
7. Laisser refroidir avant de déguster.

Conservation : 8-10 jours dans une boîte à biscuits.

Source : <https://tradi.chez-la-marmotte.fr/archives/29107>

Compote de courge à la noix de coco

Cuisson	Pour	Coût	Repos
30 minutes	3-4 personnes	€€	2 heures

Les ingrédients

- 500 g de courge pelée et coupée en cubes d'un centimètre de côté,
- 60 g de sucre,
- 45 g de noix de coco râpée,
- 50 g de lait de coco.

La recette

1. Faire cuire la courge à la vapeur jusqu'à ce qu'elle soit bien moelleuse. La mixer finement.
2. Mettre la purée de courge dans une casserole et la faire sécher 3-4 minutes à feu moyen. Hors du feu, ajouter le sucre, la noix de coco râpée et le lait de coco. Bien mélanger.
3. Répartir dans des bols ou des coupelles. Laisser tiédir puis placer au réfrigérateur deux heures minimum.
4. Déguster frais. Décorer éventuellement de copeaux de noix de coco ou d'éclats de noisettes.

Conservation : 2-3 jours au frais dans une boîte hermétique.

Source : <https://tradi.chez-la-marmotte.fr/archives/29107>

©Marmotte cuisine, février 2026.

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction, intégrale ou partielle, réservés pour tous pays. L'auteur ou l'éditeur est seul propriétaire des droits et responsable du contenu de ce livre.

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayant droit ou ayant cause, est illicite et constitue une contrefaçon, aux termes des articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.