Nuggets de lentille corail au chènevis et à l'huile de chanvre

Difficulté >

10 personnes

Préparation
20 mn

Cuisson > 30 mn

Temps total
< 1 heure

Conservation
3 jours

Indications nutritionnelles

Pour 1 personne :
230 Kcalories
12 g de protéines
6 g de fibres

Ingrédients

- 450 g de lentilles corail
- Herbes de Provence
- 4 carottes
- 2 oignons
- 5 c. à soupe de protéine de chanvre
- 250 g de semoule de blé
- 250 g de petits pois
- 2 gousses d'ail
- 5 c. à soupe d'huile de chanvre
- Huile (pour la poêle)

1-2-3... Instructions

1. Faire cuire les lentilles corail et la semoule séparément puis égoutter.
2. Eplucher les carottes et les râper.
3. Emincer les oignons et l'ail : les hacher finement.
4. Dans un bol : mélanger les ingrédients et incorporer les protéines de chanvre, l'huile de chanvre, les petits pois. Assaisonner à convenance avec les herbes de Provence, le sel et le poivre.
5. Façonner les nuggets et faire frire à la poêle 5 mn de chaque côté. Egoutter. Servir chaud.

Conseils

- Attention à ne faire que dorer les nuggets qui auront tendance à sécher si la cuisson est trop longue.
- Servir avec une salade verte ou avec des légumes verts, ou en complément d'un Poké Bowl ou d'une assiette végétarienne (pâtes, pousses de soja, ciboulette et nuggets).
- Cette recette végétarienne et végétalienne est **naturellement riche en protéines, en fibres, en Oméga 3 et 6**.

Pour + d'infos
https://interchanvre.org/les_debouches#l_alimentation

Potage à la protéine de chanvre

Difficulté >

10 personnes

Préparation
5 mn

Cuisson > 40 mn

Temps total
45 mn

Conservation
2-3 jours

Indications nutritionnelles

Pour 1 personne :
245 Kcalories
14 g de protéines
11 g de fibres

Ingrédients

- 300 g d'épinards hachés
- 600 g d'haricots blancs cuits
- 300 g de pois chiche cuits
- 200 g de lentille corail
- 2 L de bouillon de légumes
- 1 oignon
- 100 g de protéine de chanvre
- Herbes de Provence
- 3 gousses d'ail
- 30 ml d'huile de chanvre

1-2-3... Instructions

1. Chauffer l'huile dans une grande casserole à feu moyen.
2. Ajouter l'oignon et faire cuire, en remuant de temps en temps, jusqu'au doré, pendant 6 mn.
3. Ajouter l'ail, les lentilles, les herbes , le bouillon de légumes et cuire 20 mn.
4. Ajouter les haricots blancs et les pois chiches et cuire encore 5 mn.
5. Ajouter les épinards et cuire environ 5 mn.
6. Rectifier l'assaisonnement en sel et poivre.

Conseils

- Ce potage est un repas complet **riche en protéines**. A équilibrer avec un produit laitier pour le calcium, et du pain ou une céréale.
- Il est possible de le faire gratiner : quelques croûtons, du fromage râpé et un passage sous la salamandre.

Pour + d'infos
https://interchanvre.org/les_debouches#l_alimentation

Tofu de chanvre

Difficulté >

10 personnes

Préparation
10 mn

Cuisson > 15 mn

Temps total
< 30 mn

Conservation
3 jours

Indications nutritionnelles

Pour 100 g :
331 Kcalories
16,5 g de protéines
7 g de fibres

Ingrédients

- 750 g de chènevis décortiqué
- 750 g d'eau
- 3 pincées de sel
- Huile pour le papier sulfurisé

1-2-3... Instructions

1. Mixer le chènevis avec l'eau et le sel pour obtenir une pâte onctueuse.
2. Tapisser le fond d'un moule avec une feuille de papier sulfurisé légèrement huilée. Verser la préparation dans le moule.
3. Faire cuire à la vapeur pendant environ 15 mn. Couvrir avec un couvercle bombé pour que les gouttes d'eau ne tombent pas sur la préparation. Si vous avez un couvercle plat : tendez d'abord un torchon sur la casserole puis posez le couvercle par dessus.
4. Vérifier la cuisson du tofu qui doit être ferme et rebondissant au toucher. Sortir le moule et laisser refroidir.
5. Avec un couteau, décoller les bords puis démouler le tofu.

Conseils

- 100 g de tofu apportent autant de protéines que 100 g de viande.
- Ce tofu apporte aussi des **bonnes graisses insaturées**, un **très bon rapport Oméga 6 / Oméga 3**, et de **nombreux nutriments** : vitamines B1 et B6, en fer, en magnésium, phosphore, potassium, zinc, cuivre, manganèse.
- Proposer ce tofu en cubes pour un plat complet (pâtes, coulis de tomates et tofu), pour une assiette équilibrée avec des légumes variés, pour un poké bowl avec céréales, légumes et tofu, pour un dessert en mélange avec des fruits coupés.

Pour + d'infos
https://interchanvre.org/les_debouches#l_alimentation

Pesto d'ortie et chènevis

Difficulté >

10 personnes

Préparation
10 mn

Conservation
1 semaine au froid

Indications nutritionnelles

Pour 1 personne :
253 Kcalories
2 g de protéines
0,3 g de fibres

Ingrédients

- 200 g de feuille d'ortie
- 20 cl d'huile de chanvre
- 60 g de chènevis décortiqué
- 30 g de parmesan râpé
- 6 gousses d'ail
- Jus de citron

1-2-3... Instructions

1. Laver les feuilles d'ortie avec des gants puis essorer dans une essoreuse à salade.
2. Mixer l'ortie avec les autres ingrédients.
3. Le pesto d'ortie s'oxydant très rapidement, recouvrir d'une fine couche d'huile après chaque utilisation.

Conseils

- A servir avec des légumes, des crudités ou sur des toasts.

Pour + d'infos
https://interchanvre.org/les_debouches#l_alimentation

Choux-fleur rôtie au chènevis et à l'huile de chanvre

Difficulté >

10 personnes

Préparation
5 mn

Cuisson > 30 mn

Temps total
35 mn

Conservation
4 jours au froid

Indications nutritionnelles

Pour 1 personne :
155 Kcalories
2 g de protéines
2,5 g de Fibres

Ingrédients

- 3 choux-fleurs
- 20 cl d'huile de chanvre
- 60 g de chènevis décortiqué
- Sel et poivre blanc
- 1 bouquet de basilic

1-2-3... Instructions

1. Cuire les choux-fleurs à la vapeur pendant 20 mn.
2. Détailler les fleurs et les disposer sur une plaque.
3. Assaisonner de chènevis, huile de chanvre, sel et poivre blanc.
4. Faire dorer au four à 220 °C pendant 5-10 mn en remuant.
5. Ajouter le basilic lavé, essoré et ciselé.

Conseils

- A servir avec une viande ou un poisson, ou comme plat principal, avec une salade contenant du fromage et des dés de jambon.
- **Pour améliorer la tolérance intestinale des sujets sensibles, ajouter un peu de graines de cumin ou d'anis vert** qui permettent d'absorber les gaz intestinaux.

Pour + d'infos
https://interchanvre.org/les_debouches#l_alimentation

Carrot-cake à la protéine de chanvre et chènevis

Difficulté >

10 personnes

Préparation
15 mn

Cuisson > 35 mn

Temps total
< 1 heure

Conservation
3 jours

Indications nutritionnelles

Pour 1 personne :
295 Kcalories
16 g de protéines
3,8 g de fibres

Ingrédients

- 250 g de farine
- 5 grosses carottes
- 3 échalotes
- 60 g de protéine de chanvre
- 1 sachet de levure chimique
- 150 g d'emmental râpé
- 100 g de chènevis
- 5 c. à soupe d'huile de chanvre
- 10 c. à soupe d'eau
- Sel et poivre
- Beurre pour le moule

1-2-3... Instructions

1. Eplucher les carottes.
2. Emincer les échalotes.
3. Dans un mélangeur, broyer les carottes et les échalotes avec l'eau, puis ajouter l'ensemble des ingrédients.
4. Bien mélanger et ajouter encore de l'eau si besoin.
5. Saler et poivrer.
6. Beurrer le moule et verser la préparation.
7. Mettre au four pendant 30-35 mn à 180 °C en chaleur tournante.

Conseils

- Cette recette végétarienne est **deux fois plus riche en protéines, en Oméga 3 et 6 qu'un cake salé**, sans les graisses saturées du beurre. Elle est aussi source de calcium indispensable au quotidien.
- Servir tiède ou froid avec un coulis de tomate.
- Couper en cubes pour agrémenter un poké bowl ou une salade composée.

Pour + d'infos
https://interchanvre.org/les_debouches#l_alimentation

Gâteau au chocolat et chènevis

Difficulté >

10 personnes

Préparation
15 mn

Cuisson > 35 mn

Temps total
< 1 heure

Conservation
3 jours

Indications nutritionnelles

Pour 1 personne :
586 Kcalories
11 g de protéines
3,6 g de fibres

Ingrédients

- 250 g de farine
- 200 g de sucre
- 200 g de chocolat pâtissier
- 150 g de beurre fondu
- 5 œufs
- Beurre pour le moule
- 2 sachets de levure chimique
- 5 c. à soupe d'huile de chanvre
- 150 g de chènevis décortiqué
- 10 c. à soupe d'eau

1-2-3... Instructions

1. Faire fondre le chocolat au bain-marie avec 5 c. à soupe d'eau.
2. Dans un saladier, battre les œufs avec le sucre, jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
3. Ajouter la farine, la levure, le beurre fondu, le chènevis décortiqué et le chocolat, puis l'eau. Mélanger.
4. Verser la préparation jusqu'à mi-hauteur d'un moule beurré.
5. Mettre au four 30/35 mn à 180 °C en chaleur tournante.

Conseils

- Dense, ce gâteau **apporte des protéines et de bons acides gras essentiels**.
- Ce gâteau accompagnera parfaitement une salade de fruits ou un yaourt nature.
- Pour un goûter, couper des cubes d'un centimètre de côté.
- Saupoudrer des graines de chènevis décortiquées pour décorer.

Pour + d'infos
https://interchanvre.org/les_debouches#l_alimentation

Banana-cake à la protéine de chanvre et chènevis

Difficulté >

10 personnes

Préparation
10 mn

Cuisson > 35 mn

Temps total
< 1 heure

Conservation
3 jours

Indications nutritionnelles

Pour 1 personne :
273 Kcalories
11,5 g de protéines
5,7 g de fibres

Ingrédients

- 8 bananes
- 150 g de protéine de chanvre
- 100 g de sucre
- 1 sachet de levure chimique
- 200 g de farine
- 150 ml d'eau
- 100 g de chènevis décortiqué
- 4 c. à soupe d'huile de chanvre

1-2-3... Instructions

1. Écraser les bananes dans un mixer avec le sucre, puis ajouter la protéine et l'eau, enfin la farine, la levure et l'huile. Mixer pour avoir une pâte lisse.
2. Mettre dans un moule et faire cuire 35 mn au four préalablement chauffé à 180 °C.

Conseils

- Un vrai dessert avec très peu de sucre ajouté : **à recommander aux sujets sensibles au sucre.**
- Idéal pour accompagner une salade de fruit ou un yaourt.

Pour + d'infos
https://interchanvre.org/les_debouches#l_alimentation

Cup-cake à la protéine de chanvre

Difficulté >

10 personnes

Préparation
15 mn

Cuisson > 20 mn

Temps total
< 1 heure

Conservation
3 jours

Indications nutritionnelles

Pour 1 personne :
400 Kcalories
13 g de protéines
7 g de fibres

Ingrédients

- 400 g de farine
- 100 g de protéine de chanvre
- 150 g de sucre
- 100 g de chocolat
- 5 œufs
- 50 g de chènevis
- 2 c. à soupe d'huile de chanvre
- 10 c. à soupe d'eau
- 1 sachet de levure chimique

1-2-3... Instructions

1. Faire fondre le chocolat.
2. Mélanger la farine, la protéine, le sucre, la levure et casser les œufs dedans.
3. Ajouter l'huile et remuer.
4. Ajouter enfin le chènevis, puis le chocolat fondu. Mélanger bien.
5. Répartir dans des moules individuels et faire cuire au four à 200 °C pendant 20 mn.

Conseils

- Proposer ces cups cake avec un dessert fruitier, pour l'équilibre.
- **Source de protéines**, ils constituent aussi un en cas **adapté aux seniors et aux sportifs**.

Pour + d'infos
https://interchanvre.org/les_debouches#l_alimentation

Crêpe à la protéine de chanvre et chènevis

Difficulté >

10 personnes

Préparation
10 mn

Repos > 1 heure

Cuisson > 35 mn

Temps total
< 1 heure

Conservation
3 jours

Indications nutritionnelles

Pour 1 personne :
450 Kcalories
20 g de protéines
5,3 g de fibres

Ingrédients

- 500 g de farine
- 150 g de protéine de chanvre
- 1,5 L de lait
- 8 œufs
- 2 c. à soupe d'huile de chanvre
- Fleur d'oranger
- Beurre pour la poêle
- 1 pincée de sel

1-2-3... Instructions

1. Battre les œufs, avec quelques grains de sel. Lorsque le mélange mousse, ajouter la farine et la protéine de chanvre.
2. Mélanger pour obtenir une pâte homogène.
3. Ajouter peu à peu 1/2 L de lait entier pour obtenir une pâte lisse. Laisser reposer 1 heure.
4. Ajouter de la fleur d'oranger et 4 c. à soupe d'huile de chanvre.
5. Faire cuire les crêpes en les laissant tendres.

Conseils

- Agrémenter de coulis de fruits ou d'une compote de pommes, pour l'équilibre.
- Pour un goûter sain, tartiner de fromage blanc et de coulis de fruits.
- **Sans sucre ajouté**, ces crêpes font une **base pour un menu principal**, avec jambon, champignons de paris ou sauce tomate et fromage râpé.

Pour + d'infos
https://interchanvre.org/les_debouches#l_alimentation

Pain perdu à la protéine de chanvre et chènevis

Difficulté >

10 personnes

Préparation
10 mn

Cuisson > 10 mn

Temps total
< 20 mn

Conservation
3 jours

Indications nutritionnelles

Pour 1 personne :
221 Kcalories
6,9 g de protéines
1,9 g de fibres

Ingrédients

- 10 tranches de pain/ brioche rassises
- 300 ml de lait
- 5 œufs
- 60 g de sucre
- 30 g de beurre
- 2 c. à soupe de protéines de chanvre

1-2-3... Instructions

1. Casser les œufs dans une assiette creuse et les battre avec la protéine de chanvre.
2. Verser le lait dans une assiette creuse.
3. Tremper les tranches de pain dans le lait, puis dans le mélange d'œuf une fois ramollies, puis faire dorer dans la poêle avec le beurre fondu.
4. Faire dorer de chaque côté les tranches imbibées.
5. Saupoudrer de sucre avant de servir.

Conseils

- Servir le pain perdu en accompagnement d'une salade de fruits, d'une compote ou d'un coulis de fruits.
- Ce dessert fera aussi un en cas **riche en protéines et calcium pour les seniors**.

Pour + d'infos
https://interchanvre.org/les_debouches#l_alimentation

Riz au lait avec coulis de caramel et chènevis

Difficulté >

10 personnes

Préparation
10 mn

Cuisson > 35 mn

Temps total
< 1 heure

Conservation
2 jours

Indications nutritionnelles

Pour 1 personne :
383 Kcalories
12,5 g de protéines
3,3 g de fibres

Ingrédients

- 1,5 L de lait
- 400 g de riz rond
- 200 g de sucre
- 100 g de chènevis décortiqué
- 1 gousse de vanille
- 1 pincée de sel

1-2-3... Instructions

1. Porter à ébullition le lait avec le sucre et la gousse de vanille fendue.
2. Incorporer le riz, le sel et faire cuire à feu moyen pendant 30 mn tout en remuant.
3. Laisser cuire jusqu'à aboutir à la texture souhaitée.
4. Laisser tiédir et soupoudrer de chènevis décortiqué.

Conseils

- Un exemple de recette classique dans laquelle on ajoute à la fin des **graines de chènevis qui apportent le petit goût de noisette fraîche très agréable**, les bons nutriments de cette graine, mais qui permettent aussi de montrer aux convives combien il est pris grand soin d'eux et de leur santé.

Pour + d'infos
https://interchanvre.org/les_debouches#l_alimentation

Energy-ball au chènevis

Difficulté >

Pour 15 energy ball

Préparation
20 mn

Repos > 1 heure

Cuisson > 15 mn

Temps total
< 2 heures

Conservation
1 semaine

Indications nutritionnelles

Pour 1 pièce :
115 Kcalories
3,3 g de protéines
1,5 g de fibres

Ingrédients

- 100 g de noix de cajou
- 100 g de datte dénoyautée
- 50 g de chènevis décortiqué
- 50 g de poudre d'amande

1-2-3... Instructions

1. Concasser les noix de cajou. Mixer les dates avec les amandes. Mélanger alors l'ensemble des ingrédients.
2. Placer la pâte au réfrigérateur 1 heure.
3. Avec vos mains légèrement mouillées, former des boulettes de la taille d'une noix.

Conseils

- Choisir des fruits secs non salés ni sucrés.
- Consommer ces boules rapidement ou les conserver au frais.

Pour + d'infos
https://interchanvre.org/les_debouches#l_alimentation

Biscuit au chènevis

Difficulté >

Pour 10 biscuits

Préparation
15 mn

Cuisson > 15 mn

Temps total
30 mn

Conservation
2 semaines

Indications nutritionnelles

Pour 1 biscuit :
136 Kcalories
6,5 g de protéines
2,7 g de fibres

Ingrédients

- 200 g de farine de blé
- 50 g de protéine de chanvre
- 50 g de sucre
- 1/2 sachet de sucre vanillé
- 1 c. à café de bicarbonate de soude
- 1 c. à soupe de cannelle en poudre
- 1 œuf
- 2 c. à soupe d'huile de chanvre
- 2 c. à soupe de chènevis décortiqué

1-2-3... Instructions

1. Mélanger la farine et la poudre de protéines, les sucres, le bicarbonate et la cannelle.
2. Ajouter l'œuf, l'huile puis mélanger pour obtenir une pâte homogène.
3. Diviser la pâte en une dizaine de boulettes.
4. Les rouler dans le chènevis décortiqué puis aplatir sur une tôle à pâtisserie légèrement farinée.
5. Enfourner à 180 °C pour 10-15 mn, puis laisser refroidir. Conserver dans une boite hermétique.

Conseils

- Ces biscuits accompagnent un dessert fruitier, laitier, ou se consomment aussi en goûter ou au petit déjeuner. **Riches en protéines**, ils conviennent au **petit déjeuner des seniors et des sportifs**.

Pour + d'infos
https://interchanvre.org/les_debouches#l_alimentation

Lait de chanvre

Difficulté >

10 personnes

Préparation
10 mn

Trempage
10 heures

Conservation
2-3 jours

Indications nutritionnelles

Pour 1 personne :
195 Kcalories
5,5 g de protéines
1 g de fibres

Ingrédients

- 250 g de chènevis décortiqué
- 2 L d'eau filtrée
- 75 g de sucre
- 1 pincée de vanille en poudre

1-2-3... Instructions

1. Faire tremper le chènevis dans de l'eau potable pendant 10 h. Vider l'eau de trempage et rincer le chènevis.
2. Déposer le chènevis dans un blender, ajouter l'eau filtrée, le sucre et la poudre de vanille.
3. Mixer pendant 1 mn.
4. Filtrer le mélange à travers un sac à lait végétal ou un linge fin et bien presser pour en extraire le jus.

Conseils

- Cette boisson est agréable mais ne remplace pas le lait. Elle permet aux **intolérants aux produits laitiers** de consommer des céréales de petit déjeuner, ou de préparer du riz au lait ou autres desserts lactés.

Pour + d'infos
https://interchanvre.org/les_debouches#l_alimentation

Congrès ALL HEMP – Le chanvre dans l'agroalimentaire

Recettes

Fraisier

Par Alexandra Garaffi, cheffe

Composition

Pour 3 entremets de 18cm de diamètre soit 3x6 personnes
Pain de gêne au chanvre, punch vanille, diplomate au lait de chanvre, fraises

Pain de gêne au chanvre

- Pour 1 plaque 40/60 cm
- 370 g de pâte d'amande 50%
- 500 g d'œufs
- 77 g de farine de chanvre
- 4 g de levure chimique
- 4 g de sel
- 135 g de beurre

Détendre la pâte d'amande, à la feuille au batteur, en ajoutant un premier œuf. Une fois détendu, remplacer la feuille par le fouet puis continuer à incorporer progressivement les œufs en laissant le temps à la préparation de monter.

En parallèle, réaliser un beurre noisette à la casserole puis le réserver dans un récipient.

Une fois la préparation bien aérée, verser ¼ de celle-ci dans le beurre fondu, ajouter la farine de chanvre, le sel et la levure chimique puis mélanger. Lorsque le mélange est homogène le réintroduire délicatement dans la préparation aérée.

Verser le tout sur une plaque avec une feuille de cuisson. Cuire au four ventilé à 170°C pendant 10 à 12 minutes.

Punch vanille

- 100 g de sucre
- 145 g d'eau
- 5 g d'extrait de vanille

Porter à ébullition l'eau et le sucre puis ajouter l'extrait de vanille et réserver.

Lait de chanvre

- 125 g de chènevis décortiqué
- 1000 g d'eau filtrée
- 35 g de sucre vanillé maison ou 35 g de sucre et une pincée de vanille en poudre

Faire tremper le chènevis dans de l'eau potable pendant 10h. Vider l'eau de trempage et rincer le chènevis.

Déposer le chènevis dans un blender, ajouter l'eau filtrée et le sucre vanillé. Mixer pendant 1 minute.

Filtrer le mélange à travers un sac à lait végétal ou un linge fin et bien presser pour en extraire le jus.

Diplomate au lait de chanvre

- 500 g de lait de chanvre
- ½ gousse de vanille
- 100 g de sucre
- 100 g de jaunes d'œufs
- 40 g de poudre à crème
- 450 g de crème végétale
- 4 g de gélatine
- 20 g d'eau froide

Hydrater la gélatine avec l'eau froide.

Porter à ébullition le lait de chanvre avec la demi-gousse de vanille fendu et grattée. Dans le même temps blanchir les jaunes d'œufs avec le sucre puis ajouter la poudre à crème.

Lorsque le lait de chanvre bout, verser la moitié sur le mélange jaune, sucre et poudre à crème. Mélanger puis remettre en casserole et cuire 3 min environ à ébullition. Réserver pour qu'elle soit à 15°C environ lors de la prochaine étape.

Monter la crème végétale au fouet assez ferme. Fondre la gélatine au micro-ondes quelques secondes.

Mélanger la pâtissière au fouet pour la lisser et ajouter la gélatine fondue ainsi que la crème fouettée délicatement.

Montage

Poser un cercle de 18 cm de diamètre sur un carton de présentation de taille supérieur. Mettre un rhodoïd dans le cercle pour faciliter le démoulage.

Disposer des demi-fraises sur le pourtour en plaquant la coupe de la fraise contre le cercle. Pocher de la diplomate sur ce pourtour pour maintenir les fraises.

Poser un disque de pain de gêne de 14 cm de diamètre dans le fond et l'imbiber du punch vanille.

Pocher de la diplomate à hauteur d'1cm environ puis disposer des morceaux de fraises. On compte en moyenne 35 g de fraises par personnes.

Dresser un trait de diplomate afin de faire adhérer le deuxième disque de pain de gêne de 16 cm de diamètre et l'imbiber de punch vanille.

Lisser à ras du cercle de diplomate. Réserver 30 min au réfrigérateur avant de réitérer l'opération de lissage. Réserver.

Décorer le dessus avec un soupçons de poudre de cacao et du nappage miroir. Retirer le cercle et décorer avec quelques fruits rouges frais.

Tendre gourmandise – En-cas sportif

Par Alexandra Garaffi, cheffe

Composition

Pour une trentaine de goûter aux abricots moelleux

Pâte

- 380 g poudre d'amande
- 380 g sucre
- 380 g œufs
- 200 g margarine
- 40 g de farine de riz complet
- 15 g de farine de chanvre
- 200 g d'abricots moelleux

Dans la cuve du batteur, mélanger au fouet la poudre d'amande et le sucre.

Ajouter progressivement les œufs puis monter pendant 3 minutes. En vitesses réduite, incorporer les farines tamisées puis la margarine fondu tiède.

Hacher finement les abricots moelleux et les incorporer.

Garnir dans des moules savarin Flexipan® rond ou ovale. Garnir aux 2/3 environ 50 g.

Couvrir le moule avec une feuille de Silpat® ou de papier cuisson puis poser sur le dessus avec une grille.

Cuire 20 minutes à 160°C. Laisser refroidir 5 minutes avant de démouler.

Focaccia aux olives

Par Alexandra Garaffi, cheffe

Composition

Pour 24 parts soit une plaque 40/60 cm

Pâte

- 678 g d'eau chaude
- 33 g de levure boulangère
- 120 g d'huile de chanvre
- 600 g d'œufs
- 30 g de vinaigre blanc
- 286 g de farine de sorgho ou millet
- 143 g de farine de chanvre
- 654 g de fécule de pommes de terre
- 225 g de farine de tapioca
- 24 g de sel
- 45 g de sucre
- 24 g de gommes de xanthane
- 24 g d'herbes sèches
- 200 g de tomates séchées
- 100 g d'olive noire
- 100 g d'olive verte

Mélanger l'eau chaude, la levure, l'huile de chanvre, les œufs et laisser reposer 30 minutes. Ajouter le vinaigre.

Mélanger les ingrédients secs à la feuille puis ajouter le premier mélange. Laisser tourner 5 à 7 minutes en première vitesse. Ajouter les tomates séchées et coupées ainsi que les olives.

Débarrasser sur plaque huilée, laisser pousser 35 à 40 minutes environ à 27°C.

Napper le dessus d'eau et saupoudrer d'herbes sèches

Cuire à 180°C pendant 20 minutes environ.

A la sortie du four badigeonner au pinceau d'huile d'olive puis saupoudrer un peu de fleur de sel.

Congrès ALL HEMP
Le rayonnement du Chanvre français

Nuggets de lentille corail au chènevis et à l'huile de chanvre

Par Interchanvre

Pour 10 personnes

Ingrédients

- 450 g de lentilles corail
- Herbes de Provence
- 4 carottes
- 2 oignons
- 5 c. à soupe de protéine de chanvre
- 250 g de semoule de blé
- 250 g de petits pois
- 2 gousses d'ail
- 5 c. à soupe d'huile de chanvre
- Huile (pour la poêle)

Faire cuire les lentilles corail et la semoule séparément puis égoutter.

Eplucher les carottes et les râper.

Emincer les oignons et l'ail : les hacher finement.

Dans un bol : mélanger les ingrédients et incorporer les protéines de chanvre, l'huile de chanvre, les petits pois. Assaisonner à convenance avec les herbes de Provence, le sel et le poivre.

Façonner les nuggets et faire frire à la poêle 5 min de chaque côté. Egoutter. Servir chaud.

Conseils

- Attention à ne faire que dorer les nuggets qui auront tendance à sécher si la cuisson est trop longue.
- Servir avec une salade verte ou avec des légumes verts, ou en complément d'un Poké Bowl ou d'une assiette végétarienne (pâtes, pousses de soja, ciboulette et nuggets).
- Cette recette végétarienne et végétalienne est naturellement riche en protéines, en fibres, en Oméga 3 et 6.

Indications nutritionnelles

Pour 1 personne :
230 Kcalories
12 g de protéines
6 g de fibres

NUTRI MARKETING
Innovation Alimentaire & Communication

Congrès ALL HEMP
Le rayonnement du Chanvre français

Tofu de chanvre

Par Interchanvre

Pour 10 personnes

Ingrédients

- 750 g de chènevis décortiqué
- 750 g d'eau
- 3 pincées de sel
- Huile pour le papier sulfurisé

Mixer le chènevis avec l'eau et le sel pour obtenir une pâte onctueuse.

Tapisser le fond d'un moule avec une feuille de papier sulfurisé légèrement huilée.

Verser la préparation dans le moule. Faire cuire à la vapeur pendant environ 15 mn.

Couvrir avec un couvercle bombé pour que les gouttes d'eau ne tombent pas sur la préparation. Si vous avez un couvercle plat : tendez d'abord un torchon sur la casserole puis posez le couvercle par-dessus.

Vérifier la cuisson du tofu qui doit être ferme et rebondissant au toucher. Sortir le moule et laisser refroidir.
Avec un couteau, décoller les bords puis démouler le tofu.

Conseils

- 100 g de tofu apportent autant de protéines que 100 g de viande.
- Ce tofu apporte aussi des bonnes graisses insaturées, un très bon rapport Oméga 6 / Oméga 3, et de nombreux nutriments : vitamines B1 et B6, en fer, en magnésium, phosphore, potassium, zinc, cuivre, manganèse.
- Proposer ce tofu en cubes pour un plat complet (pâtes, coulis de tomates et tofu), pour une assiette équilibrée avec des légumes variés, pour un poké bowl avec céréales, légumes et tofu, pour un dessert en mélange avec des fruits coupés.

Indications nutritionnelles

Pour 100 g :
331 Kcalories
16,5 g de protéines
7 g de fibres

NUTRI MARKETING
Innovation Alimentaire & Communication

Pesto d'ortie et chènevis

Par Interchanvre

Pour 10 personnes

Ingrédients

- 200 g de feuille d'ortie
- 20 cl d'huile de chanvre
- 60 g de chènevis décortiqué
- 30 g de parmesan râpé
- 6 gousses d'ail
- Jus de citron

Laver les feuilles d'ortie avec des gants puis essorer dans une essoreuse à salade.

Mixer l'ortie avec les autres ingrédients.

Le pesto d'ortie s'oxydant très rapidement, recouvrir d'une fi ne couche d'huile après chaque utilisation.

Conseils

- A servir avec des légumes, des crudités ou sur des toasts.

Indications nutritionnelles

Pour 1 personne :
253 Kcalories
2 g de protéines
0,3 g de fibres

Boulettes de haricots blancs

Livre de recettes Osez le chanvre en cuisine d'Angélique Roussel, éditions La plage

Pour 12 boulettes environ

Ingrédients

- 400 g de haricots blancs cuits
- 1 c. à soupe de purée de chanvre
- 1 c. à café de moutarde
- 1 c. à café de coriandre en poudre
- 4 c. à soupe de chapelure sans gluten
- 5 à 6 c. à soupe de graines de chanvre décortiquées
- Sel, poivre

Préchauffer le four à 160°C (th 5)

Mixer les haricots blancs avec l'ensemble des ingrédients, sauf la chapelure et les graines de chanvre, jusqu'à obtenir une pâte lisse.

Verser la pâte obtenue dans un saladier puis ajouter la chapelure. Mélanger et assaisonner.

Former des boules entre vos mains.

Verser les graines de chanvre dans une assiette puis rouler les boulettes dans les graines afin de bien les enrober.

Placer les boulettes sur une plaque allant au four.

Enfourner pour 20-25 minutes environ.

Pâtes fraîches au chanvre

Livre de recettes Osez le chanvre en cuisine d'Angélique Roussel, éditions La plage

Pour 4 personnes

Ingrédients

- 120 g de farine de riz semi-complet
- 30 g de farine de chanvre
- 20 g de fécule de maïs
- 1 pincée de sel
- 1 c. à café de gomme de guar
- 2 c. à soupe d'huile d'olive + 1 filet
- 15 cl d'eau chaude

Dans un saladier, mélanger les farines, la fécule, le sel et la gomme de guar. Ajouter 1 c. à soupe d'huile d'olive puis 15 cl d'eau chaude petit à petit, en mélangeant avec une cuillère en bois. Pétrir à la main jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et homogène.

Filmer la pâte et laisser reposer 10 minutes.

Verser un filet d'huile d'olive sur la pâte, la pétrir une nouvelle fois, puis la séparer en 4 pâtons. Etaler chaque pâton sur un plan de travail fariné puis abaisser la pâte à une très fine épaisseur ou la passer au laminoir à pâtes.

Pour la cuisson, plonger les pâtes dans une casserole d'eau bouillante additionnée d'1 c. à soupe d'huile d'olive. Compter environ 1 minute de cuisson lorsque les pâtes remontent à la surface.

Egoutter et servir aussitôt.

NB : Il est également possible de suivre une recette pour faire des pâtes « classiques », en remplaçant jusqu'à 20 % la farine de blé par de la farine de chènevis.

Congrès ALL HEMP
Le rayonnement du Chanvre français

« Vromage » à saupoudrer

Livre de recettes Osez le chanvre en cuisine d'Angélique Roussel, éditions La plage

Pour 1 petit pot

Ingrédients

- 80 g de graines de chanvre décortiquées
- 2 c. à soupe de levure maltée
- ½ c. à café de sel
- ½ c. à café d'ail en poudre

Placer les ingrédients dans le bol d'un blender et mixer par à-coups jusqu'à ce que la préparation ressemble à une poudre assez fine.

Placer la préparation dans un pot hermétique et conserver au frigo, jusqu'à une semaine.

Purée de chanvre

Livre de recettes Osez le chanvre en cuisine d'Angélique Roussel, éditions La plage

Pour 1 bocal

Ingrédients

- 200 g de graines de chanvre décortiquées
- 1 c. à café d'huile de chanvre

Placer les graines de chanvre et l'huile dans le bol d'un blender.

Mixer jusqu'à obtenir un mélange homogène.

Congrès ALL HEMP
Le rayonnement du Chanvre français

Boisson au chanvre

Par Interchanvre

Pour 10 personnes

Ingrédients

- 250 g de chènevis décortiqué
- 2 L d'eau filtrée
- 75 g de sucre
- 1 pincée de vanille en poudre

Faire tremper le chènevis dans de l'eau potable pendant 10 h. Vider l'eau de trempage et rincer le chènevis.

Déposer le chènevis dans un blender, ajouter l'eau filtrée, le sucre et la poudre de vanille. Mixer pendant 1 mn.

Filtrer le mélange à travers un sac à lait végétal ou un linge fin et bien presser pour en extraire le jus.

Conseils

- Cette boisson est agréable mais ne remplace pas le lait. Elle permet aux intolérants aux produits laitiers de consommer des céréales de petit déjeuner, ou de préparer du riz au lait ou autres desserts lactés.

Indications nutritionnelles

Pour 1 personne :
195 Kcalories
5,5 g de protéines
1 g de fibres

NUTRI MARKETING
Innovation Alimentaire & Communication

Energy-ball au chènevis

Par Interchanvre

Pour 15 energy-ball

Ingrédients

- 100 g de noix de cajou
- 100 g de datte dénoyautée
- 50 g de chènevis décortiqué
- 50 g de poudre d'amande

Concasser les noix de cajou. Mixer les dates avec les amandes. Mélanger alors l'ensemble des ingrédients.

Placer la pâte au réfrigérateur 1 heure.

Avec vos mains légèrement mouillées, former des boulettes de la taille d'une noix.

Indications nutritionnelles

Pour 1 pièce :
115 Kcalories
3,3 g de protéines
1,5 g de fibres

Conseils

- Choisir des fruits secs non salés ni sucrés.
- Consommer ces boules rapidement ou les conserver au frais.

Barres crues et protéinées

Livre de recettes Osez le chanvre en cuisine d'Angélique Roussel, éditions La plage

Pour 12 barres environ

Ingrédients

- 125 g de graines de chanvre décortiquées
- 1 c. à soupe de graines de courge
- 30 g de graines de tournesol
- 30 g de noix de coco râpée
- 2 c. à soupe de protéines de chanvre
- 125 g de purée de chanvre
- 2 c. à soupe d'huile de coco fondue
- 6 cl de sirop d'érable
- 1 c. à café de vanille liquide

Huiler un plat à gratin ou des petits moules à cake (sauf si vous utilisez des moules en silicone).

Dans un saladier, mélanger les ingrédients secs.

Dans un second saladier, mélanger les ingrédients liquides / humides. Verser sur le premier saladier. Mélanger doucement.

Transférer le mélange dans les moules. Bien tasser.

Placer au frigo 30 min ou 15 min au congélateur.

Les barres se conservent au frigo dans un récipient hermétique jusqu'à 3 semaines, et 3 mois au congélateur. Dans ce cas, les sortir 2 heures avant de les consommer.

****