



Menu

🍷 spécial 🍷

Pâques

by

Le
Bootcamp

www.LeBootCamp.com





Menu spécial Pâques

APÉRITIF

Cookies salés pistache,
flocons de sarrasin



ENTRÉE

Oeufs cocotte
sur son lit d'épinard



PLAT

Palourdes aux légumes
du printemps



DESSERT

Gâteau cru au chocolat



Le
Bootcamp

www.LeBootCamp.com





Toute l'équipe

Le
Bootcamp

vous souhaite de

joyeuses
Pâques



www.LeBootCamp.com





Recettes de Pâques

APÉRITIF

Cookies salés pistache, flocons de sarrasin



- 👥 8 personnes
- 🕒 10 min de préparation
- 🍳 10 min de cuisson

Ingrédients :



- 45 g de farine sans gluten
- 40 g de flocons de sarrasin
- 80 g de pistaches hachées
- 30 g de parmesan ou de gruyère râpé
- 1 oeuf
- 40 g de beurre
- 1 c. à café de levure
- 1 pincée de sel

Étapes :

- Préchauffez le four à 210°C.
- Dans un saladier, mélangez les ingrédients secs.
- Ajoutez les pistaches hachées, le fromage fraîchement râpé, l'oeuf battu en omelette et le beurre fondu.
- Mélangez bien jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Chemisez une plaque allant au four avec du papier sulfurisé.
- Formez des petites boules, placez les sur la plaque et écrasez les un peu avec la paume de votre main.
- Enfournez pour 10 minutes jusqu'à ce que les cookies soient dorés.
- Laissez refroidir les cookies avant de les enlever de plaque.



LE +

Sans produits laitiers : remplacez le fromage par du fromage de soja

Végétarien : remplacez l'oeuf par du jus de citron additionné à du lait végétal



Le
Bootcamp

www.LeBootCamp.com





Recettes de Pâques



ENTRÉE

Oeufs cocotte sur son lit d'épinard



👥 8 personnes

🕒 10 min de préparation

🕒 15 min de cuisson

Ingrédients :



- 8 gros œufs
- 400 g d'épinards frais, c'est la saison
- 300 g de fromage frais (type Saint Môret)
- 2 échalotes émincées finement
- 2 gousses d'ail avec sa peau
- 2 CS d'huile d'olive
- Sel et poivre du moulin, une râpée de muscade
- Ciboulette, menthe

Étapes :

- Préchauffez le four à **180°C**.
- Lavez et équeutez les épinards
- Émincez l'ail et les échalotes
- Dans une poêle, faites chauffer l'huile et faites-les revenir à feu doux
- Ajoutez les épinards et faites-les cuire **5 minutes**
- Assaisonnez et mettez un peu de noix de muscade râpée
- Dans des cocottes, déposez les épinards et recouvrez-les d'une cuillère de fromage frais
- Cassez un œuf dans chaque cocotte. Parsemez de ciboulette et/ou de menthe et enfournez
- Au bout de **7 à 8 minutes**, fermez les cocottes avec leur couvercle et terminez la cuisson pendant environ **2 minutes**.



LE +

Sans produits laitiers : remplacez le St Môret par du fauxmage

Végétarien : ne mettez pas d'œufs dans la préparation tout simplement



Le
Bootcamp

www.LeBootCamp.com





Recettes de Pâques



PLAT

Palourdes aux légumes du printemps



- 8 personnes
- 25 min de préparation
- 35 min de cuisson

Ingrédients :



- 40 palourdes
- 2 bottes d'asperges vertes
- 400 g de petits pois
- 200 g de fèves pelées
- 4 CS d'huile d'olive
- 4 échalotes
- 2 verres de blanc sec
- Sel, poivre



LE +

Végétarien : remplacez les palourdes par du tofu

Étapes :

- Nettoyez les palourdes
- Émincez les 4 échalotes et faites les fondre dans 4 CS d'huile d'olive. Ajoutez les palourdes et le vin blanc. Assaisonnez.
- Couvrez et laissez cuire une dizaine de minutes. Les coquillages doivent tous s'ouvrir. Retirez-les de la sauteuse et filtrez le jus afin d'enlever les impuretés rejetées par ces dernières.
- Dans une casserole d'eau bouillante salée, plongez les asperges coupées en tronçons ainsi que les petits pois pour 10 min. Dans une autre casserole, ébouillantez les fèves 2 min seulement.
- Égouttez tous les légumes.
- À nouveau dans la sauteuse, mélangez les légumes et les palourdes. Arrosez le plat de jus de citron si vous le souhaitez et faites réchauffer la préparation 5 min.



Le
Bootcamp

www.LeBootCamp.com

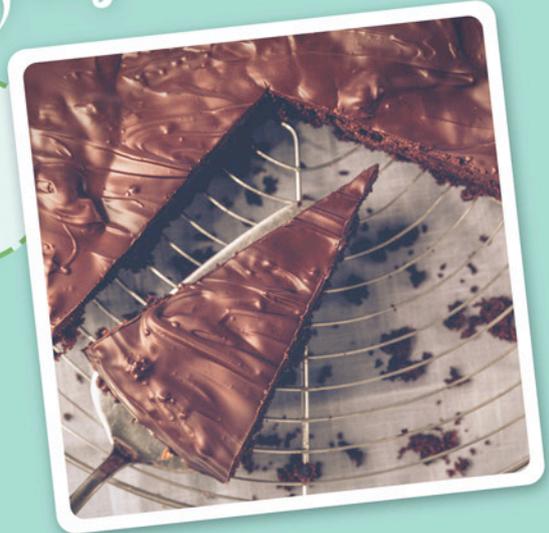




Recettes de Pâques

DESSERT

Gâteau cru au chocolat



- Pour un moule de 18 à 22 cm soit **8 personnes**
- **30 min** de préparation
- **3 h** de réfrigération

Ingrédients :



PÂTE CRUE :

- 100 g d'amandes
- 75 g de noix de cajou
- 4 CS de sirop d'agave
- 4 dattes moelleuses
- 1 CS de râpé de noix de coco

GANACHE AU CHOCOLAT :

- 1 banane
- 1 avocat
- 60 g de dattes
- 1/2 citron
- 50 ml d'eau
- 50 g de cacao cru
- 3 CS d'huile de coco



Étapes :

- Dans un blender, mixez les amandes et les noix de cajou.
- Ajoutez le reste des ingrédients et mixez à nouveau.
- Chemisez votre moule et étalez la pâte au fond et sur les bords.
- Placez au frais en attendant de faire votre mousse au chocolat.
- Pour la mousse, dans un blender, mixez la banane, l'avocat, les dattes, le jus du demi citron et l'eau jusqu'à obtenir une texture fine. Ajoutez le cacao et mixez à nouveau. Terminez par rajouter l'huile de coco fondue. Si besoin, rajoutez de l'eau.
- Sortez votre pâte du réfrigérateur et garnissez-la de la mousse au chocolat. Lissez le dessus et placez le gâteau au réfrigérateur quelques heures.
- Avant de servir si vous le souhaitez pour la déco rajoutez quelques petits sujets en chocolat



LE +

Convient à tout type de régime alimentaire



Le
Bootcamp

www.LeBootCamp.com

