



Recettes pour utiliser les produits Vrac de la POP



Les ingrédients en orange sont disponibles en vrac au magasin

Des informations sur les produits sont disponibles dans un document et sur le site de Pop la Coop

Salade de kasha / avocat – sarrasin

150 gr de **Kasha (sarrasin)**

2 avocats coupés en morceaux et citronné

Quelques feuilles de chou pommé coupées en fines lanières

Graines de tournesol

Noix de cajou passées au four

Persil ou autre herbe aromatique

Pour la sauce : 2cs d'huile (**colza** ou mélange colza/olive par ex), 1 cs de **vinaigre de cidre**, 1 cs de purée de sésame, 1 cs de **sauce soja / tamari**

Faire cuire le kasha dans 1,5 volume d'eau : porter l'eau à ébullition, ajouter le kasha et mélanger. A la reprise de l'ébullition couvrir et cuire 5mn à feu moyen. Puis laisser gonfler 5mn hors du feu à couvert. Transférer dans un plat et laisser refroidir.

Ajouter l'avocat, le chou, la sauce et mélanger. Saupoudrer avec le persil, les graines et les noix de cajou coupées en morceaux.

On peut remplacer avocat et chou par toutes sortes de légumes crus ou cuits, ajouter du tofu...

Salade de kasha / betterave / orange – sarrasin

150 gr **de Kasha (sarrasin)**

1 betterave (ou un morceau) crue râpée

2 ou 3 oranges

Quelques feuilles de chou pommé coupées en fines lanières

1 petit oignon rouge (ou un morceau) émincé

Olives noires

Persil ou autre herbe aromatique

Pour la sauce : 3cs d'huile (**colza** ou mélange colza/olive par ex), 1.5 cs de **vinaigre de cidre**, 1 cc d'eau de fleur d'oranger

Faire cuire le kasha dans 1,5 volume d'eau : porter l'eau à ébullition, ajouter le kasha et mélanger. A la reprise de l'ébullition couvrir et cuire 5mn à feu moyen. Puis laisser gonfler 5mn hors du feu à couvert. Transférer dans un plat et laisser refroidir.

Peler à vif les oranges, les couper en rondelles, puis chaque rondelle en 4 ou 6.

Ajouter au kasha la betterave râpée, le chou, l'oignon, les morceaux d'orange et leur jus, les olives.

Ajouter la sauce et mélanger. Saupoudrer de persil.

Hoummos – pois chiches

Pour 4 personnes:

**400 g de pois chiches secs ou
500g de pois chiches cuits
égouttés**

égouttés

4 cuil à soupe (60g) de
tahini/tahina (ou de purée de
sésame)

1 ou 2 gousses d'ail haché ou en
purée

Jus de 2 citrons (8 c. à soupe
environ)

1 c. à café de sel

Garniture: Huile d'olive / piment
en poudre / menthe / persil séché/
quelques pois chiches



- Faire tremper les pois chiches, idéalement 12-24h (méthode rapide : on verse de l'eau bouillante sur les pois chiches, on couvre et on laisse tremper à couvert une heure).
- Les égoutter, les mettre dans une casserole et verser de l'eau froide 2 cm au-dessus du niveau des pois chiche. Porter à ébullition et laisser frémir. La cuisson peut varier de 30 à 45 min en fonction de la taille et du type de pois chiche (si on veut aller plus vite, ajouter une c à café de bicarbonate de soude et la cuisson sera 2 fois plus rapide). On teste régulièrement la cuisson : les pois chiches doivent pouvoir s'écraser facilement au doigt. Egoutter.
- Verser le tahina et le jus de citron dans un bol. Mélanger.
- Placer l'ail dans le bol d'un robot ménager avec 1 c. à café de sel et mixer pendant quelques instants. Ajouter ensuite les pois chiches cuits (encore chauds) dans le bol du robot, et continuer à mixer jusqu'à obtenir un mélange crémeux. Incorporer le mélange de citron et de tahina aux pois chiches sans cesser de mixer. jusqu'à l'obtention d'une texture homogène. Délayer au besoin, avec un peu d'eau de cuisson des pois chiches. Gouter, et rajouter éventuellement sel ou citron, selon le gout.
- Présenter dans un plat ou dans une assiette creuse en argile, et napper d'huile d'olive. Saupoudrer, au choix. de piment en poudre. Décorer avec quelques grains de pois chiches cuits et un peu de persil haché ou quelques feuilles de menthe

Feuilletés aux lentilles

Les lentilles, délicieuses en elles-mêmes, peuvent tout à fait être servies sans la base feuilletée.

Les lentilles noires sont parfaites. Les lentilles vertes peuvent convenir.

Si vous souhaitez éviter de griller et de broyer les graines, utilisez des épices moulues, en divisant par deux les quantités.

Pour 4 personnes

200 g de lentilles noires

2 feuilles de laurier

2 cuil. à café de graines de cumin

2 cuil. à café de graines de coriandre

1 oignon moyen

grossièrement haché

2 gousses d'ail écrasées

250 g de yaourt à la grecque / ou lait fermenté

50 g de jeunes feuilles d'épinard

3 cuil. à soupe de coriandre ciselée

3 cuil. à soupe de menthe ciselée 1 citron pour le jus

400 g de pâte feuilletée

1 oeuf fermier battu

Huile d'olive

Sel et poivre noir

Faites cuire les lentilles de 20 à 30 min dans 1 l d'eau bouillante avec les feuilles de laurier. Égouttez-les dans une passoire et réservez.

Poêlez à sec les graines de coriandre et de cumin pendant 2 min, jusqu'à ce que le mélange embaume. Pilez-les ensuite en poudre fine dans un mortier.

Faites chauffer 1 cuil. à soupe d'huile d'olive dans une petite casserole et faites-y fondre l'oignon de 6 à 8 min. jusqu'à ce q. soit doré. Ajoutez les épices pilées et l'ail. Prolongez la cuisson de 2 min, puis incorporez cette préparation aux lentilles cuites et laissez refroidir. Ajoutez le yaourt, les épinards, les herbes, le jus du citron et 4 cuil. à soupe d'huile d'olive. Goûtez et mer.: au besoin un peu de sel et de poivre.

Abaissez la pâte feuilletée sur 3 mm d'épaisseur et découpez-,

4 disques d'environ 8 cm de diamètre. Disposez-les sur une planche, de cuisson et mettez-les pour 30 min au réfrigérateur. Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7).

Badigeonnez la pâte d'oeuf battu et enfournez pour 10 à 15 min jusqu'à ce qu'elle soit dorée des deux côtés. Laissez légèrement refroidir.

Pour servir, répartissez les disques de pâte dans les assiettes garnissez de lentilles et terminez avec un filet d'huile d'olive

On peut remplacer les feuillets par des blinis de lentilles corail



Galettes/blinis de lentilles corail

Ingrédients pour 1 quarantaine de blinis

1 tasse (250 ml) de **Lentilles corail**

2 tasses d'eau

1 cuillère à café de sel

Bien laver les lentilles. Les faire tremper pendant 3h.

Ajouter les lentilles et l'eau dans un blender (ou utiliser un mixer plongeant) et mixer les lentilles jusqu'à ce que la pâte soit bien lisse. Ajouter le sel.

Couvrir et laisser reposer toute la nuit.

Chauffer une poêle antiadhésive à feu moyen-vif. Graisser très légèrement avec de l'huile d'olive.

Pour des blinis ajouter Une petite cuillère à soupe de pâte dans la poêle chaude ; utiliser le dos de la cuillère pour étaler en un cercle. Cuire le premier côté environ 1 1/2 à 2 minutes, avant de retourner. Cuire la deuxième face environ 2 minutes, avant de transférer dans une assiette.

Gardez les pains plats chauds recouverts d'une serviette pendant la cuisson et l'empilage.



Petite vidéo montrant comment étaler la pâte.

Poêlée de petit épeautre aux légumes d'automne

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 2S MIN - CUISSON : 30 MIN

400 g de petit épeautre

1 patate douce
¼ de boule de céleri
200 g de châtaignes cuites à la vapeur (ou sous vide)

1 c à café de graines de cumin

40g de noisettes décortiquées

20 g de beurre
5 c à soupe d'huile de tournesol

Pour la sauce

4 carottes

2 c à soupe d'huile de tournesol

1 c à café de cumin en poudre

3 brins de thym

1 c à café de miel

1 c à soupe de crème de soja

Sel, poivre



Préchauffez le four à 200 °C (therm. 6-7). Épluchez les carottes. Coupez-les en deux dans l'épaisseur, puis dans la longueur, et mélangez-les avec l'huile de tournesol, le cumin en poudre et le thym.

Pelez la patate douce et le céleri. puis coupez-les en petits cubes. Mélangez-les avec 3 cuillerées à soupe d'huile de tournesol, salez et poivrez. Étalez le tout sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Déposez les carottes sur une autre plaque et enfournez le tout pour 20 minutes.

Pendant ce temps, faites cuire le petit épeautre dans une grande casserole d'eau salée (le temps de cuisson est variable ; il doit rester un peu ferme : essayer au bout de 20 min et tester régulièrement). Egoutter.

Lorsque les légumes sont cuits, mixez les carottes avec le miel et la crème de soja, puis délayez petit à petit la purée obtenue avec de l'eau chaude. Salez, poivrez et réservez.

Faites fondre le beurre avec l'huile de tournesol restante dans une sauteuse. Ajoutez les châtaignes et les graines de cumin. Faites-les dorer quelques minutes. puis ajoutez le petit épeautre égoutté et les légumes rôtis. Mélangez, ajoutez les noisettes concassées et servez avec la sauce à la carotte.

On peut remplacer l'huile de tournesol par colza ou olive

Recettes utilisant le boulgour

Gratin de butternut farci au boulgour et bleu

Pour 4 personnes

- 20cl de crème fraîche
- **1 poignée de cerneaux de noix**
- 100g de fromage râpé
- 2 butternuts
- **200g de boulgour**
- 150g de bleu
- 1/2 botte de ciboulette



Couper les courges butternuts en 2, enlever les graines.

Cuire à la vapeur pendant 30 minutes.

Porter 2 fois le volume de boulgour en eau à ébullition dans une casserole puis retirer la casserole du feu.

Verser les 200 g de Boulgour, couvrir et laisser gonfler 10 à 15 min.

Saler en fin de cuisson.

Prélever la chair des butternuts et mélanger au boulgour.

Ajouter les noix concassées, le bleu, la crème fraîche et la ciboulette. Saler et poivrer.

Farcir les butternuts.

Saupoudrer de fromage râpé et enfourner le temps de faire dorer à 200°C (thermostat 6-7).

Boulgour à la compote de fruit

Pour 4 personnes

1 tasse de boulgour

1 tasse de compote multi-fruits maison ou préparée

4 c. à soupe de sucre roux

1 tasse 1/2 d'eau

1/2 c à café de cannelle

Faites cuire le boulgour dans l'eau bouillante jusqu'à évaporation de l'eau, rajoutez la compote, le sucre, laissez cuire quelques minutes à feu doux et dégustez !



Taboulé libanais

- 3 grosses tomates
- 2 citrons
- 2 oignons verts (avec les feuilles)
- 5 bottes de persil frais
- **1 tasse à café de boulgour fin**
- quelques feuilles de menthe fraîches
- 200 g d'huile d'olive
- sel fin, poivre noir du moulin



Hachez finement le persil et coupez les tomates en petits dés (en conservant leur jus).

Dans un saladier, mélangez le boulgour cuit avec le persil haché, les dés de tomates et leur jus.

Mélangez bien et laissez macérer pendant 30 min au frais.

Coupez les feuilles de menthe et les oignons verts puis ajoutez-les au saladier de boulgour au persil et à la tomate.

Salez et poivrez à votre convenance

Pressez les citrons pour en recueillir le jus.

Arrosez le taboulé libanais avec le jus de citron et l'huile d'olive.

Mélangez à nouveau et rectifiez l'assaisonnement si besoin.

Réservez au frais avant de servir

Recettes à base de graines

Pudding de chia au lait d'amande



Ingrédients - 4 personnes

- 500 ml Lait d'amandes
 - **8 cuil. à soupe Graines de chia**
 - **2 cuil. à soupe Sucre de coco**
 - **1 grosse poignée Raisins secs**
 - **1 grosse poignée Amandes**
 - 2 cuil. à soupe Copeaux de coco
 - 4 cuil. à soupe Myrtilles
 - 4 Fraises
- Dans un saladier, fouettez vivement le lait d'amandes avec le sucre de coco et les graines de chia pendant 3 min. Afin que le mélange soit bien homogène.
 - Répartissez le mélange dans chaque bols puis placez au réfrigérateur. Mélangez 2 à 3 fois en l'espaces de quelques heures afin que les graines ne se collent pas entre elles puis réservez une nuit au réfrigérateur.
 - Avant de servir, déposez des amandes concassées, de la noix de coco, les raisins secs, les fraises et des myrtilles.

Craquelins aux graines de tournesol

- Préchauffez le four à 175 °C (350 °F).
 - Dans un bol, mélangez tous les ingrédients secs.
 - Dans un autre bol, mélangez les huiles et l'eau.
 - Versez le mélange liquide dans le mélange sec et pétrissez le tout à la cuillère de bois, à la main ou au malaxeur jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
 - Séparez la pâte en 2 ou 3 parties.
 - Étendez une boule entre 2 feuilles de papier parchemin et étendez-la au rouleau à pâte à 2 ou 3 mm d'épaisseur.
 - Enlevez le papier du dessus et coupez la pâte en rectangles ou selon la forme désirée.
 - Répétez l'opération pour chacune des boules de pâte.
 - Saupoudrez de l'origan et du basilic, au goût.
 - Glissez les papiers avec les craquelins sur des plaques à biscuits et faites cuire au four de 30 à 35 minutes ou jusqu'à légère coloration. Tournez les craquelins à mi-cuisson.
 - Laissez-les refroidir. Une fois refroidi, le craquelin doit être craquant et la pâte, entièrement cuite. Si les craquelins sont encore un peu mous, faites-les cuire au four jusqu'à la bonne consistance.
- **Graines de tournesol salées 250 ml (1 tasse)**
 - Graines de sésame • 60 ml ¼ tasse)
 - **Graines de citrouille - 60 ml ¼ tasse)**
 - Farine tout usage - 375 ml (1 ½ tasse)
 - Poudre à lever - 15 ml (1 c. à soupe)
 - Sel (si vos graines de tournesol sont non salées, ajoutez plus de sel) 5 ml (1 c. à soupe)
 - Huile d'olive - 60 ml ¼ tasse
 - Huile de tournesol - 60 ml ¼ tasse
 - Eau - 125 ml ½ tasse
 - Origan séché Basilic séché - Au goût



Galette de son d'avoine

- Casser 1 œuf dans un bol.
- Ajouter 3 cuillères à soupe **de son d'avoine** puis 1 (grosse) cuillère à soupe de fromage blanc.
- Ajouter le sucre/l'édulcorant ou les épices en quantité souhaitée
- Faire cuire dans une petite poêle anti-adhésive (ou mieux une poêle acier vendue à Pop !!!).

[Petite vidéo.](#)

Recettes céréales et granola

Palets aux abricots

- 30 g de flocons d'avoine**
- 80 g d'abricots secs**
- 60 g de muesli** (au rayon céréales petit déjeuner)
- 40 g de noix de coco râpée
- 30 g d'amandes hachées**
- 70 g de farine
- 70 g de sucre roux**
- 2 c à soupe de miel
- 2 œufs moyens
- 160 g de beurre.

Pour 4 à 6 personnes
Préparation : 15 min
Cuisson : 30 min



Beurrez un moule, à bord haut, carré ou rectangulaire. Chauffez le four sur th. 6 (180 °C). Coupez les abricots en dés assez petits. Dans un saladier, mélangez 140 g de beurre ramolli avec le sucre et le miel. Incorporez les œufs un à un. Ajoutez la farine, les flocons d'avoine, le muesli, les amandes hachées, les dés d'abricots puis la noix de coco. Mélangez soigneusement et répartissez la pâte dans le moule beurré. Egalisez la surface à la spatule. Glissez au four puis laissez cuire 30 min. Laissez refroidir. Servez coupé en carrés. Conseil : ces gâteaux se conservent 4 jours maximum dans un récipient hermétique. Si les abricots sont un peu secs, réhydratez-les 30 min dans du thé chaud. Egouttez-les avant de les hacher en dés.

Barres de céréales au granola pommes et canneberges

Ingrédients Pour 9 barres de céréales :

- 150g de granola pommes et canneberges (ou autre granola de Pop)**
- 55g de miel
- 25g de beurre

Faire fondre le beurre et le miel à feu doux dans une petite casserole.

Mélanger le granola aux pommes et canneberges avec ce sirop. Répartir la pâte dans des moules à financiers et bien tasser avec le dos d'une cuillère. Faire cuire à 170°C pendant 10 minutes.

Laisser refroidir puis démouler doucement.

Déposer les barres dans une assiette et mettre au congélateur pendant 10 minutes pour qu'elles se tiennent bien.



Petits biscuits aux fruits secs et sarrasin (sans gluten)

Ingrédients

250g flocons sarrasin ou avoine

250g bananes

2 cs sirop érable

50g huile (olive ou colza)

1cs 4 épices ou cannelle

1 pincée de sel

1 poignée d'amandes ou noisettes en morceaux

80g chocolat noir concassé (ou palets chocolat cassés en 4)

Ecraser les bananes avec une fourchette. Mélanger avec les flocons, le sirop d'érable, l'épice, le sel et l'huile. Ajouter les oléagineux. Former des boules (à la main ou avec deux cuillères à soupe) et les déposer sur une plaque de cuisson. Cuire à 180° préchauffé pendant 20mn environ (adapter selon la taille des biscuits).

Petits biscuits aux fruits secs et carottes

Ingrédients

80g de carottes rapées

125g farine blé T80

1cc poudre à lever

2cc cannelle

180g de fruits secs et oléagineux

40g de sucre coco

2cs huile (olive ou **colza**)

2cs purée amandes ou cajou ou noisettes

2 œufs

Mélanger carottes, farine, poudre à lever, cannelle, fruits secs et oléagineux en morceaux, sucre.

Dans un bol battre l'huile avec la purée d'oléagineux et les œufs entiers.

Mélanger rapidement les deux préparations, juste pour amalgamer.

Verser dans des petits moules. Cuire 15 mn environ selon la taille.

Scones aux noix et fruits

Ingrédients

155g de flocons d'avoine Baby en vrac

200g de farine blé T80

50 à 70g de sucre (en fonction de votre gout et du fruit utilisé)

1 sachet de poudre à lever

½ c à café de sel

170g de beurre froid sortant du frigo (on peut réduire à 100g et mettre plus de lait fermenté/yaourt)

1 c à café de vanille liquide

100 ml de lait fermenté, yaourt ou fromage blanc. *On peut en mettre plus si on aime les scones très moelleux.*

1 œuf

1 verre (250 ml) de noix (amandes, noisettes, noix)

1 verre de fruits frais ou secs coupés en morceaux (abricots, prunes, framboises, pommes) ; *on peut se lâcher et en mettre presque le double, mais les biscuits sont plus friables, se gardent moins longtemps.*

On peut ajouter des épices (cannelle, cardamome...).

Bonnes combinaisons : framboises/pistaches, pommes/noix/cannelle, prune/mirabelle/amande/romarin.

Préchauffer le four à 180°.

Mélanger tous les ingrédients secs.

Couper le beurre en petits cubes, mélanger aux ingrédients secs jusqu'à ce qu'il n'y ait presque plus de morceaux de beurre visibles (au robot ou à la main).

Ajouter la vanille, le lait fermenté et l'œuf. Mélanger le moins possible jusqu'à incorporation. *Consistance* : pâte à cookies.

Ajouter les fruits et noix, incorporer juste pour répartir.

Faire entre 10 et 15 boules (le contenu d'une cuillère à glace est idéal) et les espacer sur 1 ou 2 plaques (ils vont s'étaler un peu).

Cuire environ 20 mn. Tester à partir de 17 min : quand on presse un scone avec le doigt, l'empreinte du doigt doit « rebondir » un peu.

Laisser refroidir sur une grille avant de déguster ou de conserver quelques jours dans une boîte en métal.