

<https://vmjin.tetaneutral.net/spip/spip.php?article10>



# Recettes GASET

- Wiki -



Date de mise en ligne : mercredi 20 mars 2019

---

Copyright © No Name Wiki - Tous droits réservés

---

## Sommaire

- [Index des recettes](#)
- [Recettes sur le net](#)

*Les recettes des membres du groupement d'achats. Seront particulièrement utiles pour les produits peu connus qu'on commande parfois (farine de lentilles par exemple).*

### Mode d'emploi :

- double-clic sur le texte pour l'éditer
- écrivez votre recette, mettez un tire en gras (ou en utilisant les boutons de formatage ci-dessus)
- ajoutez des fichiers (image, document texte,...) en faisant un glisser-déposer dans la fenêtre d'édition. Les fichiers apparaissent dans le petit carré gris à droite. Il ne vous reste plus qu'à copier-coller le petit code apparaissant dans la boîte (par exemple ). Le fichier apparaîtra alors au téléchargement.

## Index des recettes

- Quelques recettes en vrac <https://vmjin.tetaneutral.net/html/recettes>
- [Scones](#) (Pays Anglo-saxons)
- [Steam-cakes](#) (Japon)
- [Poe-banane](#)(Tahiti)
- [Millet aux légumes printaniers](#)
- [Muffins à la courge butternut](#)



**Muffins Butternut** Recette des muffins à la courge butternut au format image A4, prêt à imprimer

- **Moelleux amandes-chataignes**

- 1/2l de lait végétal ou echataignesau
- 200g de poudre d'amandes
- 5 càs de farine de châtaigne
- 2 oeufs
- un peu de vanille ou cannelle

Séparer le blanc des jaunes d'oeufs et mélanger les jaunes avec le lait.

Ajouter la poudre d'amandes et la farine de châtaignes.

Battre les blancs en neige et les incorporer délicatement.

Enfourner environ 40-50 min à 150°C.

*! Surveiller la cuisson*

- **Biscuits à la courge**

- 450g de farine
- 60g d'huile
- 100g de sucre
- 110ml de lait végétal ou d'eau
- 85g de courge cuite à la vapeur
- 10g de levure

Mélanger au blender l'huile, le sucre, le lait et la courge.

Mélanger la farine et la levure

Verser la purée obtenue au blender sur la farine en mélangeant.

Laisser reposer 1h au frigo.

Travailler la pâte à la main et étaler jusqu'à obtenir 1/2cm d'épaisseur.

Découper les biscuits.

Badigeonner d'un peu de lait végétal.

Enfourner 10-15 min à 180°C.

## Recettes sur le net

- Recettes de plantes sauvages comestibles :  
<https://cuisinesauvage.org/>  
<http://couplan.com/fr/dossiers/plantes-recettes.php>
- 278 recettes végétariennes (PDF) [http://avis.free.fr/livret\\_278\\_recettes.pdf](http://avis.free.fr/livret_278_recettes.pdf)