

# Notre premier duo recettes pour Noël

AABC ASSOCIATION LES ATELIERS DU BIEN-ÊTRE CRÉACTIF·MARDI 5 NOVEMBRE 2019·



Nous vous l'annonçons dès dimanche, voici la première recette gourmande destinée à nous faire patienter jusque aux fêtes (mais oui c'est possible.. si.. si).

**Pudding (gâteau moelleux quasi spongieux) aux épices et son Thé Tchaï, tous deux merveilleusement parfumés**

- **Recette du pudding**

Préchauffez le four thermostat 180° (à 200° en fonction de votre four).

Préparer les ingrédients:



des ingrédients frais et parfumés

- 2 carottes bio de préférence, lavées (vous lirez pourquoi dans la recette)
- 150 g de farine de blé T55 (vous pouvez la remplacer par de la farine de riz et sarrasin pour une recette sans gluten)
- 50 g de fécule de maïs
- 1 cuillère à café de levure chimique (vous pouvez la remplacer par du bicarbonate)
- 2 belles pommes à préparer en compote
- 80 g de sucre cassonade (sucre roux)
- 2 cuillères à café d'épices mélangées (pour moi cardamome, muscade, cannelle et vanille)
- 1 petit bout de gingembre frais (c'est au choix, peu parfume beaucoup)
- 140 ml de lait d'amande (ou coco si vous préférez)
- 50 ml d'huile de tournesol ou mélange type Isio 4
- une bonne cuillère à soupe de zestes d'orange.



première étape:mélanger les ingrédients dans deux saladiers

Mélangez dans un saladier les farines, et la levure; dans un autre, la compote de pommes (vous la faites sans sucre mais avec un peu d'eau), le sucre, le lait d'amande, les épices et l'huile. Avec un fouet vous obtiendrez un mélange bien homogène, il faut cependant "touiller" pendant quelques minutes.

Ajoutez le mélange de farines, peu à peu pour éviter les grumeaux.

Pelez vos carottes (réservez les pelures pour vous préparer, sans rapport avec la cuisine, un macérat d'huile d'olive (ou d'amande douce) aux carottes! Idéal pour embellir le teint, ce macérat vous donnera bonne mine tout l'hiver. Avec un résultat zéro déchet qui plus est).



carottes râpées à ajouter au mélange

Rappez vos carottes, puis incorporez les à votre préparation. Avec une pincée de zeste d'oranges. Mélangez bien.



plus qu'à enfourner

Versez votre préparation dans un moule à cake (ici en silicone), déposez le reste des zestes d'orange à la surface, et enfournez pour 35/40 minutes.

Une fois le pudding cuit et démoulé, laissez le refroidir tranquillement sur une grille, et préparez votre thé Tchaï.

- **La recette du Thé Tchaï**

Il vous faut prévoir:

- du thé noir en vrac
- 1,5 à 2 étoile(s) de badiane (anis étoilé)
- 4 graines de cardamone
- du gingembre frais râpé (quantité au choix de votre goût personnel)
- 2 grosses cuillères à soupe de cassonade (sucre roux)
- 1/2 tasse de lait d'amande, ou lait de vache (y compris sans lactose)
- 1,5 tasse d'eau
- une théière que vous remplissez d'eau bouillante pour ne pas "stresser le thé"



le thé Tchaï bientôt prêt

Pendant que la théière s'ébouillante tranquillement, versez l'eau dans une casserole que vous mettez sur le feu vif. Ajoutez 2 cuillères à café de thé noir, l'anis étoilé (badiane), la cardamome et le gingembre. Laissez bouillir 4-5 minutes en remuant de temps à autre.

Baissez le feu et ajoutez le lait ainsi que le sucre. Mélangez doucement. Laissez votre thé "cuire" ainsi durant quelques minutes, le temps que le lait soit bien coloré en fait.



thé et épices plus lait et sucre

Videz votre théière, posez une passoire et versez votre thé dans la passoire en filtrant bien.



savez-vous que ces "résidus" peuvent encore servir? dans des savons...

Votre thé est prêt à être dégusté, avec un morceau de pudding... Et en avant l'esprit joyeux!



délicieusement parfumé le thé Tchaï est source de bienfaits

### **Pourquoi un thé Tchaï?**

d'abord parce que c'est un thé merveilleusement parfumé, et ensuite parce que ses épices possèdent de nombreuses vertus dont notamment d'être revitalisantes, digestives et antiseptiques, outre le fait qu'il apporte magnésium et calcium.

Prenez le temps de “respirer” votre thé avant de le boire. Confortablement installé dans un fauteuil ou sur votre canapé (n’ayez pas peur des miettes, le pudding justement n’en laisse aucune!), humez tous les parfums de cette boisson formidable qui, en plus, n’apporte aucune excitation, le thé noir étant en fait un thé vert oxydé.

C’est la boisson typique et quotidienne en Inde.

### **Pourquoi un pudding carottes-orange-épices?**

Parce qu’il sent bon les préparatifs de Noël, qu’il est particulièrement digeste (notamment car il est fait sans œuf) et qu’il peut s’accommoder de bien des façons, tout en se conservant plusieurs jours au réfrigérateur.

Il est un des chouchous des enfants qui lui trouvent de belles couleurs et c’est un “cake” typique de nos amis anglo-saxons qui lui ajoutent bien des gourmandises... C’est un dessert plein de pep’s!!

On se retrouve demain pour notre deuxième duo de recettes!

D’ici-là, prenez un temps pour vous, un temps pour inspirer et expirer... pleinement.

A suivre? le programme des ateliers de Noël...

Cécile