

**Recettes
Fairtrade**

**pour un
style de vie
équitable**

FAIR  BRUARY

VIVRE ÉQUITABLEMENT

Comment fonctionne le commerce équitable?

Fairtrade renforce les petits agriculteurs, les travailleurs et leurs familles dans les pays du Sud afin qu'ils puissent améliorer durablement leur vie par leurs propres moyens. Il s'agit d'un processus de développement - une voie de changement en coopération avec tous les acteurs de la chaîne de création de valeur.

La prime Fairtrade, que les producteurs reçoivent en plus du prix de vente, revêt une grande importance. Ils décident démocratiquement des projets auxquels ils souhaitent consacrer cet argent. Les projets doivent servir au développement social, économique ou écologique de la communauté.

En Suisse, il existe 3000 produits certifiés dans de nombreux domaines, le choix de produits Fairtrade est vaste. L'ensemble des produits Fairtrade Max Havelaar se trouve en ligne dans notre [Product-Finder](#).

Recettes douces

Pancake noix de coco X @ira_zlatev	06
Délices de chocolat Dubaï X @ira_zlatev	08
Barres de granola fruitées X @ira_zlatev	10
Panna Cotta à l'espresso X @ira_zlatev	12
Overnight Oats tropicales X @ira_zlatev	14
Date Barks X @ira_zlatev	16
Tarte inversée avec poire et miel X @ira_zlatev	18
Coffee Brownie Cookies X @ira_zlatev	20
Millionaire Bars à la Minor	22
Smoothie au chocolat & banane	24
Gâteau au café épicé	26
Mousse au chocolat bien-être	28
Gâteau au chocolat et à l'ananas	30
Pancakes à l'épeautre et à l'ananas	32
Gâteau au chocolat et au café	34

Recettes salée

Salade de quinoa X @ira_zlatev	36
Noix de cajou au chili X @ira_zlatev	38
Pâtes au pesto d'amandes X @ira_zlatev	40
Ananas farci au riz	42
Soupe de patates douces et de cacahuètes	44
Pâte à la crème de noix de cajou	46
Salade de riz au Chimichurri	48
Soupe à la noix de coco et au citron vert	50
Wraps à l'italienne	52
Curry rouge aux lentilles & betteraves rouges	54
Piment fumé	56



Pancake noix de coco

Ingrédients (3 portions)

500 ml de babeurre à température ambiante

2 gros œufs

🌍 30 g d'huile de coco à température ambiante

150 g de farine

🌍 50 g de farine de coco

🌍 30 g de sucre

¼ de cuillère à café de sel

1 cuillère à café de levure chimique

½ cuillère à café de bicarbonate de soude

🌍 1 cuillère à café d'extrait de vanille

Pour la garniture:

Une poignée de myrtilles fraîches

Sirop d'érable à volonté

Préparation

1. Dans un grand bol, mélanger le babeurre, les œufs, le sucre, l'huile de coco et l'extrait de vanille.
2. Dans un autre bol, mélanger la farine, le sel, la levure chimique et le bicarbonate de soude.
3. Ajouter les ingrédients secs mélangés aux ingrédients humides, puis ajouter la farine de noix de coco et mélanger.
4. Faire chauffer une poêle à feu moyen, la graisser avec de l'huile de coco, y déposer 2 cuillères à soupe de pâte et la faire frire pendant environ 2 minutes des deux côtés.
5. Servir avec des baies fraîches et du sirop d'érable ou toute autre garniture de votre choix.

@ira_zlatev

Une collaboration avec Irina Goleva spécialement pour Fairbruary 2025.



Délices de chocolat Dubaï

Ingrédients (pour 6 coupes)

- 🌍 100 g de chocolat 70 %
- 🌍 100 g de chocolat
crémant
- 🌍 150 g de pâte à tartiner
à la pistache
- 70 g de pâte Kadayif
- 20 g de beurre
- 🌍 1 cuillère à soupe
de Huile de coco
- Pistaches finement
hachées et framboises
séchées pour la
décoration

Préparation

1. Faire fondre le beurre dans une poêle à frire, ajouter la pâte Kadayif et faire cuire à feu moyen pendant 3-4 minutes jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Transférer la pâte Kadayif dans un bol et la mélanger à la crème de pistache.
2. Faire fondre le chocolat et l'huile de coco au bain-marie. Déposer 2 cuillères à café de chocolat dans un moule à muffins en silicone et faire tourner avec les mains, de manière à ce que le chocolat recouvre le fond et les côtés du moule. Répéter l'opération avec le reste des moules. Réfrigérer pendant 10 minutes jusqu'à ce que le chocolat soit pris.
3. Déposez 2 cuillères à café de garniture dans les moules et recouvrez avec le reste du chocolat. Si le chocolat est épais, réchauffez-le brièvement. Saupoudrez de pistaches hachées et de framboises séchées. Réfrigérez les moules pendant encore 2 heures, jusqu'à ce qu'ils soient complètement pris.

@ira_zlatev

Une collaboration avec Irina
Goleva spécialement pour
Fairbruary 2025.



Barres de granola fruitées

Ingrédients

- 180 g de flocons d'avoine
- 🌍 100 g de noix mélangées
- 🌍 100 g d'abricots secs
- 30 g de graines de tournesol
- 30 g de graines de courge
- 🌍 140 g de beurre de cacahuètes
- 🌍 40 ml d'huile de coco, fondue
- 60 ml de sirop d'érable
- 🌍 10 dattes dénoyautées
- 3 cuillères à soupe de cranberries séchées
- 🌍 50 g de chocolat blanc, fondu (facultatif)

Préparation

1. Faire tremper les abricots secs dans de l'eau chaude pendant 30 minutes.
2. Hacher grossièrement les noix. Mettre les noix, les graines de tournesol et les graines de courge dans une poêle et les faire griller à feu moyen pendant 3-4 minutes. Vider l'eau des abricots et les hacher grossièrement avec les dattes.
3. Mettre le beurre de cacahuètes, l'huile de coco et le sirop d'érable dans une casserole & mélanger à feu moyen jusqu'à ce que le mélange soit lisse.
4. Mettre tous les ingrédients secs dans un grand bol, verser le mélange de beurre de cacahuètes dessus & mélanger. Verser le mélange dans des moules à barres de céréales et presser avec les doigts.
5. Mettez les barres au frais pendant au moins 3 heures. Vous pouvez également verser le mélange dans un moule à gâteau 20x20 et le découper en barres après l'avoir laissé refroidir.
6. Démoulez les barres et décorez-les de chocolat blanc fondu.

@ira_zlatev

Une collaboration avec Irina Goleva spécialement pour Fairbruary 2025.



Panna Cotta à l'espresso

Ingrédients

(4 portions)

500 ml de crème 35% de matière grasse + 100 ml pour le service

🌐 60 g de sucre

🌐 120 ml d'Espresso fraîchement infusé ou de café décaféiné

5 feuilles de gélatine

🌐 Copeaux de chocolat pour la présentation

Préparation

1. Faire tremper la gélatine dans de l'eau froide pendant 5 minutes.
2. Mettre la crème, le sucre et le café infusé dans une casserole et porter à ébullition. Retirer du feu. Égoutter la gélatine trempée et la placer dans le mélange de crème, mélanger jusqu'à ce que la gélatine soit complètement dissoute.
3. Verser le mélange de crème dans des verres de service, laisser refroidir à température ambiante, puis réfrigérer pendant 3 heures jusqu'à ce qu'il soit pris.
4. Avant de servir, fouetter le reste de la crème pour obtenir des pics fermes et la répartir sur la panna cotta.
5. Décorer avec des copeaux de chocolat.

@ira_zlatev

Une collaboration avec Irina Goleva spécialement pour Fairbruary 2024.



Overnight oats tropicales

Ingrédients

(2 portions)

- 🌍 1 brique (330 ml) de lait de noix de coco
- 🌍 2 bananes
- 🌍 1 mangue
- 🌍 2 fruits de la passion
- 🌍 1 ananas, plusieurs tranches
- 🌍 1 citron vert
- 1 cuillère à soupe de graines de chia
- 100 g de flocons d'avoine
- 3 cuillères à soupe de sirop d'érable
(ou plus selon le goût)

Préparation

10 minutes, temps d'attente: 180 minutes / pendant la nuit

1. Dans un bol, mélanger les flocons d'avoine, les graines de chia, la crème de coco, le jus de citron vert et le sirop d'érable.
2. Éplucher et couper la mangue en cubes. Éplucher et couper les bananes en tranches. Éplucher et couper l'ananas en tranches.
3. Assembler les bol: placer 2 cuillères à soupe du mélange d'avoine dans un pot, recouvrir de cubes de mangue, de tranches de banane et d'une cuillère de pulpe de fruit de la passion. Répéter l'opération avec la deuxième couche. Décorer avec des tranches d'ananas et une tranche de citron vert.
4. Réfrigérer pendant 3 heures ou toute la nuit.

Conseil:

Préparer dans un bocal et déguster ensuite en route ou au bureau.

@ira_zlatev

Une collaboration avec Irina Goleva spécialement pour Fairbruary 2024.



Datteln
Nougat
Butter



Date Barks

Ingrédients

(pour 20x25 cm)

🌍 30 dattes dénoyautées

3 cuillères à soupe de
beurre de cacahuètes

🌍 30 g de cacahuètes

🌍 100 g de chocolat
Crémant

🌍 1 cuillères à soupe
d'huile de coco

Préparation

20 minutes, temps d'attente: 30 minutes

1. Sur une feuille de papier sulfurisé, aligner des dattes fendues et presser chacune d'entre elles sur la feuille avec le côté inférieur d'une tasse.
2. Déposer une cuillère de beurre de cacahuète sur le dessus et l'étaler à l'aide d'une cuillère sur les dattes. Saupoudrer de cacahuètes.
3. Faire fondre le chocolat avec l'huile de coco au bain-marie et le verser sur l'écorce. Utiliser une cuillère pour étaler le chocolat de façon à ce qu'il recouvre tout.
4. Placer au congélateur pendant 30 minutes, ou jusqu'à ce que le chocolat ait pris.

Conseil:

A emporter comme snack énergétique.

@ira_zlatev

Une collaboration avec Irina
Goleva spécialement pour
Fairbruary 2024.



Tarte inversée avec poire et miel

Ingrédients

(pour un moule rond
de 23 cm)

🌍 60 ml de miel

60 g de beurre

🌍 60 g de sucre

½ cuillère à café de sel

1 pâte feuilletée

6 petites poires

🌍 Le jus d'un citron

🌍 50 g de noix mélangées,
hachées

50 g de fromage de
chèvre émietté

Une branche de thym
frais

Préparation

45 minutes, temps d'attente: 30 minutes

1. Préchauffez le four à 180°C.

2. Mettez les poires épluchées, coupées en deux et épépinées dans un saladier avec le jus de citron pour éviter qu'elles ne brunissent.

3. Mettez le miel, le sucre, le sel et le beurre dans une casserole et faites cuire à feu moyen pendant 2 minutes jusqu'à ce que vous obteniez un caramel lisse.

4. Verser le caramel dans un plat allant au four. Placez les poires dans le plat à four, côté coupé vers le haut. Posez la pâte feuilletée dessus, rabattez les bords vers l'intérieur et faites 3-4 petites entailles dans la pâte à l'aide d'un couteau bien aiguisé.

5. Cuire au four pendant 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit gonflée et dorée. Laisser reposer 5 minutes, puis démouler délicatement sur une assiette. Parsemer de fromage de chèvre, de noix hachées et de feuilles de thym. Si vous le souhaitez, ajoutez un peu de miel. Servir chaud.

@ira_zlatev

Une collaboration avec Irina
Goleva spécialement pour
Fairbruary 2024.



Coffee brownie cookies

Ingrédients

(pour 9 grands cookies)

- 🌍 30 ml d'espresso
- 🌍 200 g de chocolat Crémant
90 g de farine
- 🌍 10 g de cacao en poudre
60 g de beurre, coupé en cubes
- 2 gros œufs à température ambiante
- 🌍 80 g de sucre blanc
- 🌍 80 g de sucre roux
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 🌍 50 g de pépites de chocolat
Pincée de sel

Préparation

30 minutes, temps d'attente: 20 minutes

1. Préchauffer le four à 180 °C. Tapisser une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Faire fondre le chocolat et le beurre au bain-marie en remuant de temps en temps jusqu'à obtention d'une masse lisse. Laisser refroidir.
3. Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur à main, battre les sucres et les œufs pendant 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient pâles et mousseux. Dans un autre bol, mélanger la farine, la levure et le sel.
4. Ajouter le mélange de chocolat au mélange d'œufs et l'incorporer à l'aide d'une spatule. Verser l'espresso et l'incorporer à l'aide d'une spatule. Ajouter le mélange de farine et l'incorporer à nouveau.
6. Déposer des cuillères à soupe de pâte sur la plaque de cuisson, en veillant à laisser suffisamment d'espace entre les biscuits. Ajouter 5 à 7 pépites de chocolat sur chaque biscuit. Faire cuire pendant 11-12 minutes. Laisser reposer sur la plaque pendant 10 minutes, puis transférer les biscuits sur une grille pour les laisser refroidir complètement.

@ira_zlatev

Une collaboration avec Irina Goleva spécialement pour Fairbruary 2024.



Millionnaire bars à la Minor

Ingrédients

(pour 15 barres)

180 g de farine

125 g de beurre végétalien

75 g de sucre en poudre

 300 g de chocolat noir

gros sel de mer

 3 paquets de Minor
Almond Vegan

Préparation

30 minutes, temps d'attente: 40 minutes

1. Battre le beurre et le sucre en poudre jusqu'à obtenir une crème. Ajouter la farine et une pincée de sel au mélange de beurre et mélanger jusqu'à obtenir une pâte lisse.
2. Étendre la pâte sur une épaisseur d'environ 1,5 cm et la découper au couteau pour qu'elle ait la même taille que les barres Minor. Cuire au four à 160 degrés à chaleur tournante pendant environ 15 minutes.
3. Faire fondre le chocolat au bain-marie, en badigeonner le shortbread et placer une barre Minor dessus. Le chocolat agit ici comme une colle et maintient les deux barres ensemble.
4. Verser le chocolat sur le shortbread Minor. Tant que le chocolat est encore liquide, ajouter du gros sel de mer sur les barres.

Bon appétit!



Smoothie au chocolat & banane

Ingrédients

(pour 4 personnes)

🌍 2 bananes, pelées

🌍 1 Avocat

300 g de légumes
congelés Myrtilles

🌍 3 cuillères à soupe de
cacao en poudre

une pincée de sel

🌍 une pincée de cannelle

500 ml de lait d'amande

🌍 4 cs de flocons de noix de
coco

Préparation

10 minutes

1. Couper les bananes et l'avocat en gros morceaux.

2. Mettre les bananes, l'avocat, les myrtilles congelées, le cacao, le sel de mer et la cannelle dans le mixeur.

3. Ajoutez le lait d'amande et réduisez en purée jusqu'à obtenir une boisson lisse et crémeuse, d'une belle couleur lait-chocolat.

4. Répartir le smoothie dans 4 verres et garnir avec 1 cuillère à soupe de flocons de noix de coco et du cacao en poudre supplémentaire (avec un tamis).



Gâteau au café épice

Ingrédients

(pour 4 personnes)

- 🌐 4 cuillères à soupe d'amandes effilées
1 pincée de sel
- 🌐 400 ml d'espresso
400 g de auto-propulsé Farine (= farine avec poudre à lever)
- 🌐 400 g de sucre brun, tamisé
- 🌐 3 cc de cannelle
1 cc de cardamome en poudre

Préparation

15 minutes, temps d'attente: 70 minutes

1. Préchauffer le four à 160 degrés. Graisser un moule (diamètre d'environ 25 cm) et le parsemer d'amandes effilées sur tout le pourtour.
2. Mélanger tous les autres ingrédients dans un grand saladier et ajouter une pincée de sel pour obtenir une pâte lisse.
3. Versez la pâte dans le moule, enfournez à mi-hauteur et laissez cuire pendant 70 minutes maximum jusqu'à ce que le gâteau soit bien doré.
4. Au bout de 60 minutes, faire un test avec les bâtonnets : enfoncer une brochette métallique dans le gâteau ; si celle-ci est propre et sèche après avoir été retirée, le gâteau est prêt. s'il reste de la pâte sur la brochette, poursuivre la cuisson du gâteau.
5. Retirer le moule du four et le laisser refroidir. Démouler le gâteau et le couper en tranches épaisses.



Mousse au chocolat bien-être

Ingrédients

(pour 2 personnes)

🌱 2 avocats mûrs

🌱 2 cc de jus de citron

🌱 30 g de cacao en poudre

🌱 2 cuillères à soupe de be-
urre de cacahuètes

150 - 200 ml de sirop
d'érable

🌱 1 cc de cannelle

🌱 150 ml de lait de coco
froid

🌱 50 g de chocolat foncé
(végan), finement haché

Préparation

10 minutes, temps d'attente: 1 heure

1. Réduire l'avocat en purée avec le jus de citron, le cacao en poudre, le beurre de cacahuètes, le sirop d'érable ainsi que la cannelle et le lait selon les goûts, jusqu'à obtenir une mousse molle (assurez-vous au préalable que l'avocat est bien mûr)
2. Incorporer le chocolat noir à la mousse et laisser refroidir 1 heure au réfrigérateur.
3. Servir la mousse en portions, affiner avec la crème de coco et décorer avec un peu de chocolat noir supplémentaire.



Gâteau au chocolat et à l'ananas

Ingrédients

(pour 8 personnes)

Margarine végétale

350g de farine de blé
tamisée


1 paquet de levure
chimique

une pincée de sel


1 cuillère à café de sucre
vanillé

 300 g de sucre de canne

200 ml d'huile d'olive


 1 banane, pelée et coupée
en morceaux

 250 ml de lait de coco

 5 anneaux d'ananas, sans
la tige, coupés en
morceaux

 50 g de chocolat noir vé-
gétalien, haché menu

 100 g de chocolat noir vé-
gétalien, en morceaux

 20 g de noix de coco
râpée

 morceaux de mangue
séchés

Violettes ou autres fleurs
comestibles

Préparation

25 minutes, temps d'attente: 40 minutes

1. Préchauffez le four à 200° C. Graissez un moule à charnière (Ø 24 cm) avec de la margarine et saupoudrez-le d'un peu de farine.

2. Mettre la farine de blé, la levure chimique, le sel, le sucre vanillé & le sucre de canne dans un saladier et bien mélanger.

Dans un autre bol, mélangez l'huile, la banane et le lait de coco à l'aide d'un mixeur plongeant.

3. Mélangez les ingrédients secs et liquides. Incorporer les morceaux d'ananas et le chocolat haché (50g). Mélangez bien, mais ne mélangez pas trop longtemps (la pâte doit être épaisse et visqueuse). Versez la pâte dans le moule et faites cuire la tarte pendant environ 50 minutes. Piquez délicatement un cure-dent au milieu de la tarte. Si la pâte n'y adhère plus, elle est cuite. Dans le cas contraire, continuez la cuisson. Laissez refroidir la tarte et renversez-la délicatement sur une assiette.

4. Faire fondre le reste du chocolat (100g) au bain-marie. Verser le chocolat fondu sur la tarte. Décorer avec de la noix de coco râpée, des morceaux de mangue séchée et des violettes.



Pancakes d'épeautre à l'ananas

Ingrédients

(pour 4 personnes)

- 🌱 5 cs d'huile de coco
- 🌱 2 cs de miel
- 🌱 1/2 ananas, sans le trognon, épluché et coupé en lamelles
- 250 g de farine d'épeautre
- 2 œufs
- 🌱 2 bananes mûres, finement écrasées
- 🌱 jus et zeste d'un citron
- 1 cc de levure chimique
- une pincée de sel
- 400 ml de lait (d'amande)
- 4 cuillères à soupe bombées de crème fraîche
- 🌱 Coco râpé

Préparation

30 minutes

1. Faire fondre 2 cuillères à soupe d'huile de coco, ajouter le miel et en frotter les tranches d'ananas. Mettre de côté et laisser la marinade s'imprégner.
2. Tamiser la farine d'épeautre dans un saladier, ajouter les œufs, les bananes écrasées, le jus et le zeste de citron, la levure chimique et le sel. Incorporer le lait (d'amande) et mélanger le tout jusqu'à obtention d'une pâte souple. Si la pâte est trop sèche ou trop épaisse, ajouter plus de lait.
3. Faire chauffer le reste de l'huile de coco dans une poêle antiadhésive et faire dorer la pâte à crêpes des deux côtés à feu moyen. Réserver au chaud dans la poêle ou entre deux assiettes.
4. Faire chauffer la poêle à feu moyen et faire dorer les tranches d'ananas pendant environ 3 minutes des deux côtés.
5. Servir les crêpes avec l'ananas et une cuillerée de crème fraîche. Selon les préférences, arroser de miel et saupoudrer de noix de coco râpée.




Conseil : remplacer la crème fraîche par de la ricotta, du cream cheese ou du mascarpone.



Gâteau au chocolat et au café

Ingrédients

(pour 8 personnes)

-  100 ml de café fort
-  250 g de sucre
-  250 g de chocolat noir
(60%)
- 250 g de beurre coupé en
dés
- 4 œufs entiers
- 1 cuillère à soupe de
farine de blé
- Crème fouettée

Préparation

1. Tapisser un moule rond de papier sulfurisé, le graisser avec un peu de beurre et le placer dans une grande casserole remplie d'eau.
2. Faire fondre le café et le sucre au bain-marie, ajouter le chocolat et Remuer jusqu'à ce que la masse soit fondue. Ajouter ensuite le beurre en petits morceaux, mélanger jusqu'à ce que la masse soit homogène, laisser refroidir légèrement. Incorporer peu à peu l'œuf et la farine.
3. Verser la préparation dans le moule et laisser mijoter le gâteau pendant 40 minutes à feu doux dans la casserole.
4. Faire cuire le gâteau au four à 180 degrés pendant environ 20 minutes. Servir avec de la crème fouettée légèrement fouettée.



Salade de quinoa avec vinaigrette au gingembre

Ingrédients

(pour 2 portions)

🌍 130 g Bio Quinoa Tricolore

2 poivrons

1 grosse tomate

1 concombre

1 petit oignon rouge

Brindille de menthe

2 c. à café d'huile d'olive

Graines de ¼ de grenade

Für das Dressing:

🌍 ½ c. à café de
gingembre moulu

4 c. à café d'huile d'olive

2 c à café de
vinaigre de vin

Jus de ½ citron

Sel et poivre à volonté

Préparation

1. Cuire le quinoa selon les instructions figurant sur l'emballage.
2. Recouvrir une plaque de cuisson de papier sulfurisé. Couper les poivrons en deux, les épépiner et les placer sur la plaque de cuisson. Ajouter 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et cuire au four à 200 °C pendant 30 minutes - les poivrons doivent avoir l'air brûlés. Laisser reposer 10 minutes, puis retirer la peau et couper en morceaux.
3. Couper en petits dés la tomate, le concombre, l'oignon et la menthe.
4. Dans un bocal, mettre tous les ingrédients de la vinaigrette et secouer pour mélanger.
5. Dans un bol, placer le quinoa chaud, les poivrons grillés chauds et tous les autres ingrédients coupés en dés. Verser la vinaigrette sur le tout et mélanger. Éplucher la grenade et saupoudrer les graines sur le dessus.

@ira_zlatev

Une collaboration avec Irina
Goleva spécialement pour
Fairbruary 2024.



Noix de cajou au chili

Ingrédients

- 🌍 250 g de noix de cajou
- 🌍 1 citron vert - jus et zeste
 - ½ cuillère à soupe de poudre de chili
 - ½ cs de paprika en poudre
- ½ cuillère à soupe de sel
- 2 cs de sirop d'érable
- flocons de piment selon le goût

Préparation

1. Préchauffer le four à 200°C. Recouvrir une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé.
2. Dans un bol, mélanger les noix de cajou, la poudre de chili, le paprika, le sel, le sirop d'érable, le zeste et le jus de citron vert. Transférer les noix de cajou sur la plaque à biscuits et les répartir en une couche uniforme.
3. Cuire au four pendant 7 minutes, puis remuer et cuire encore 6-7 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Retirer du four et saupoudrer de flocons de piment selon le goût.

@ira_zlatev

Une collaboration avec Irina Goleva spécialement pour Fairbruary 2024.



Pâtes au pesto d'amandes

Ingrédients

(pour 2 portions)

 60 g d'amandes

2 poignées de feuilles de basilic frais

½ cuillère à café de sel

100 ml d'huile d'olive extra vierge

100 g de fromage Parmigiano Reggiano, râpé + plus pour servir

1 gousse d'ail

200 g de tomates cerises, coupées en deux

130 g de spaghettis

Sel et poivre

Préparation

20 minutes

1. Faire griller les amandes dans une casserole chaude pendant environ 1 minute.
2. Mettre les amandes grillées, le basilic, l'huile d'olive, la gousse d'ail et le sel dans le bol d'un mixeur et mélanger jusqu'à obtention d'un mélange.
3. Verser le pesto dans un grand bol et le mélanger au Parmigiano Reggiano râpé.
4. Cuire les spaghettis jusqu'à ce qu'ils soient Al Dente. Ajouter 100 ml d'eau de cuisson des pâtes et les tomates cerises coupées en deux au pesto et mélanger. Assaisonner de sel et de poivre au goût. Ajouter les spaghettis cuits et mélanger. Râper davantage de Parmigiano sur le dessus.

@ira_zlatev

Une collaboration avec Irina Goleva spécialement pour Fairbruary 2024.



Ananas farci au riz

Ingrédients

(pour 4 personnes)

2 oignons

 2 cc de poudre de curry

 250 g de riz long grain bio

 1 ananas

1 piment rouge

2 gousses d'ail

3 oignons en botte

2 poivrons

2 carottes

150 g de petits pois

 50 g de noix de cajou

3 cs de sauce soja

Coriandre

Préparation

20 minutes, temps d'attente: 20 minutes

1. Couper un oignon en petits dés et le faire revenir dans une casserole avec la poudre de curry jusqu'à ce qu'il devienne transparent. Ajouter le riz et le faire revenir brièvement. Mouiller avec 500 ml d'eau salée et laisser mijoter à feu moyen.

2. Entre-temps, couper l'ananas dans le sens de la longueur et l'évider. Couper la chair en cubes. Emincer le deuxième oignon, le piment, l'ail et les oignons de printemps. Couper les poivrons et les carottes en fins bâtonnets.

3. Mettre l'oignon, le piment et l'ail dans une poêle chauffée à l'huile et les faire revenir. Ajouter les bâtonnets de poivron et de carotte et poursuivre la cuisson pendant environ 5 minutes. Ajouter les légumes au riz et les faire revenir à feu vif.

4. Ajouter maintenant les petits pois, l'ananas, les oignons botte et les noix de cajou hachées et assaisonner avec la sauce soja. Mettre le riz dans l'ananas évidé et servir avec la coriandre.

Un superbe point de mire sur la table !



Soupe de patates douces & cacahuètes

Ingrédients

(pour 6 personnes)

2 oignons

1 gousse d'ail


2 patates douces

2 carottes

500 ml de bouillon de légumes

 400 ml de lait de coco

400 g de tomates passées

 4 cc de purée de cacahuètes

1/2 cc de poudre de chili

 1/2 cc de poudre de paprika

coriandre

 cacahuètes

Préparation

20 minutes, temps d'attente: 14 minutes

1. Couper les oignons en petits dés et les faire revenir dans une casserole avec l'ail.

2. Peler les patates douces et les carottes et les couper en dés, puis les mettre dans la casserole et les arroser avec le bouillon de légumes, le lait de coco et les tomates passées.

3. Faire cuire à feu moyen jusqu'à ce que les patates douces soient bien cuites. Cela prend environ 15 minutes.

4. Ajouter la purée de cacahuètes et assaisonner avec les épices. Garnir de coriandre et de cacahuètes.

Un plat délicieusement réconfortant!



Pâtes à la crème de noix de cajou

Ingrédients

(pour 2 personnes)

 100 g de noix de cajou

½ chou-fleur

4 cuillères à soupe d'huile

d'olive

 Paprika en poudre

300 g de pâtes

1 oignon

2 gousses d'ail

400 g de tomates, en

morceaux

2 cuillères à soupe de

concentré de

tomates

10 tomates séchées

Préparation

15 minutes, temps d'attente: 180 minutes


1. Arroser les noix de cajou d'eau et les laisser tremper pendant au moins 3 heures.
2. Laver le chou-fleur et le couper en bouquets. Mélanger avec 2 cuillères à soupe d'huile et du paprika en poudre et faire cuire au four pendant environ 15 minutes à 220 degrés (en haut ou en bas).
3. Faites cuire les pâtes al dente selon les instructions de l'emballage et retirez 100 ml d'eau des pâtes.
4. Couper l'oignon et l'ail en gros dés et les mettre dans un robot ou un mixeur avec les noix de cajou égouttées, les tomates en morceaux, 5 tomates séchées, le concentré de tomates et utiliser l'eau des pâtes pour réduire en purée.
5. Chauffer la sauce dans une casserole, ajouter les pâtes et le chou-fleur et déguster !



Salade de riz au Chimichurri

Ingrédients

(pour 4 personnes)

 300 g de riz brun à long grain ou de riz basmati

1 gros oignon rouge, haché

3 cs de vinaigre de vin rouge

4 tomates moyennes

4 oignons de printemps, coupé en rondelles

5 cs de persil ciselé

1 gousse d'ail, finement haché

2 cs d'origan frais, finement haché

1 cs de cumin

6 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation

30 minutes

1. Cuire le riz comme indiqué sur l'emballage. Ensuite, laisser refroidir à découvert.
2. Mélanger l'oignon et le vinaigre dans un grand bol.
3. Couper les tomates en petits dés. Ajouter ensuite le mélange d'oignons et mélanger avec le reste des ingrédients et le riz. Assaisonner la salade avec du sel et du poivre et laisser reposer un peu. Délicieux avec de la viande ou de la volaille grillée ou simplement comme plat principal végétalien.

Conseil:

Des lamelles de poivron grillées donnent encore plus de goût à cette salade.



Soupe au coco et au citron vert

Ingrédients (pour 4 personnes)

1 bouquet de coriandre

 1 citron vert

1 gousse de piment rouge

1 tige de citronnelle

2 cubes de bouillon de légumes, dissous dans 400 ml d'eau bouillante

 400 ml de lait de coco

 3 cm de gingembre frais, épluché et râpé

 Mélange de poivre

un peu de sauce soja pour servir

Préparation 20 minutes

1. Laver et hacher finement la coriandre, laver le citron vert, râper le zeste et presser le jus. Laver le piment, le couper en deux dans le sens de la longueur et l'épépiner complètement si la soupe ne doit pas être trop épicée. Eplucher la tige de citronnelle et hacher finement le noyau tendre restant.

2. Porter le bouillon à ébullition et ajouter le lait de coco. Ajouter la coriandre, le jus et le râpé de citron vert, le poivre, la tige de citronnelle broyée et le gingembre râpé et laisser mijoter brièvement la soupe.

3. Garnir avec le mélange de poivre et affiner éventuellement avec un peu de sauce soja.

Conseils:

Garnir de pousses de légumes comme les poireaux ou les pousses de soja. Cuire les nouilles de riz ou les nouilles Soba séparément et les ajouter juste avant de servir.



Wraps à l'italienne

Ingrédients

(pour 4 personnes)

500 g de tomates cerises

2 cs d'huile d'olive

 1/2 ananas frais

6 cs de basilic, finement haché

2 cs de câpres, grossièrement hachées

250 g de ricotta, aérée

50 ml de crème fouettée

8 petits wraps

 poivre

Préparation

25 minutes

1. Préchauffez le four à 175 °C. Répartir les tomates sur la plaque de cuisson, les arroser d'huile, les saupoudrer de sel et de poivre. Glisser la plaque au milieu du four et faire griller les tomates pendant 15 minutes.

2. Couper l'ananas en petits dés et les mélanger dans un saladier avec le basilic et les câpres. Saler et poivrer.

3. Mélanger la ricotta avec la crème fouettée dans un saladier, assaisonner avec une pincée de sel.

4. Répartir le mélange de ricotta sur les wraps. Ajouter la marinade d'ananas et les tomates.

Conseil: également bon avec de la mozzarella de bufflonne et du jambon de Parme.



Curry aux lentilles et betteraves

Ingrédients

(pour 4 personnes)

 2 cs d'huile de coco

1 gousse d'ail

1 oignon rouge

 2 cm de gingembre

 2 1/2 cs de cannelle

1 cs de graines de cumin

 1 cs de curry

1 1/2 cs de curcuma

1/2 cs de citronnelle en poudre

1 petit piment

100 g de lentilles rouges, séchées

1 betterave, coupée en dés

1 carotte, en petits morceaux

1 poivron rouge, coupé en petits dés

60 ml de sauce soja

2 tomates, grossièrement coupées

lait de coco

 une poignée de coriandre

poivre

cresson

Préparation

35 minutes

1. Faire chauffer l'huile de coco dans un wok. Couper finement l'ail, l'oignon et le gingembre et les ajouter. Faire revenir le tout brièvement. Ajouter ensuite la cannelle, le cumin, le curry, le curcuma, la citronnelle et le piment. Bien mélanger.

2. Ajouter les lentilles et les légumes et les faire revenir brièvement

3. Ajouter 500 ml d'eau en remuant. Laisser mijoter lentement jusqu'à ce que les lentilles aient absorbé l'eau.

4. Ajouter la sauce soja en remuant constamment. Laisser mijoter à feu doux jusqu'à ce que les lentilles aient absorbé le reste du liquide. Il faut environ 20 minutes pour que les lentilles soient cuites.

5. Ajouter une cuillère de lait de coco dans les 5 dernières minutes.

6. Servir le curry avec du cresson et affiner avec de la coriandre fraîche et le mélange de poivre.



Piment fumé

Ingrédients

(pour 4 personnes)

3 cuillères à soupe d'huile de tournesol

2 oignons rouges coupés en Tranches coupées

3 gousses d'ail, hachées

1/2 cs de cumin

3 cc de Pul Biber (flocons de paprika)

 3 cc de paprika en poudre

2 boîtes de tomates pelées

2 boîtes de haricots noirs

 1 bâton de cannelle

 2 tasses d'espresso

 Sucre de canne (facultatif)

1 poignée de persil

1 poignée de coriandre

1 oignon de printemps, coupé en rondelles

Préparation

45 minutes

1. Verser l'huile dans une grande casserole et y faire revenir l'oignon et l'ail. Ajouter le cumin, le Pul Biber et le paprika fumé en poudre et faire revenir le tout pendant environ 1 minute, jusqu'à ce que les épices commencent à dégager leur parfum.
2. Ajoutez les tomates, la cannelle et l'espresso et versez de l'eau jusqu'à ce que les tomates soient recouvertes ; portez à ébullition et laissez mijoter à feu doux. Après 20 minutes, ajouter les haricots et laisser mijoter le chili à couvert pendant 15 minutes. Assaisonnez ensuite avec du Pul Biber, du sel, du poivre et éventuellement un peu de sucre.
3. Dressez le chili dans des bols et garnissez de persil, de coriandre et d'oignons nouveaux.

Que signifie le terme Fairtrade?

Le label Fairtrade désigne les produits issus du commerce équitable. Ils sont soumis à des critères sociaux, écologiques et économiques complets. Pour que cela fonctionne, tous les acteurs de la chaîne d'approvisionnement sont impliqués, des producteurs aux consommateurs en passant par les distributeurs



L'objectif du commerce équitable est de créer un monde dans lequel les petits agriculteurs et les travailleurs peuvent décider eux-mêmes de leur avenir.

Plus d'infos [ici](#).



Prix minimum stable



Promotion de
l'égalité des droits



Protection de l'environnement
et du climat



Prime pour les projets
communautaires



Éviter le travail des
enfants



Contrôle et vérification
indépendants