

## Crème au Beurre

Faire un sirop de 125 grs de sucre et 1/2 tasse à café d'eau faire fondre sur le feu puis porter à l'ébullition pendant 1 minute laisser refroidir dans un grand bol manier 125 grs de beurre très frais jusqu'à ce qu'il fasse la pommade et blanchisse ajoutez alors l'un après l'autre deux jaunes d'œufs en mélangeant parfaitement puis le sirop par petite dose laisser au frais. On peut parfumer cette crème au chocolat ou café. Dans le premier cas on fait ramollir 2 barres de chocolat et on les mélange avec les œufs. Dans le second cas on ajoute le café très fort ou micuse de l'extrait de café une cuillère à soupe avant de verser celui-ci dans la crème.

## Sauce Sabade

- + Tofu 125g ou cercelles germées
  - + 1 citron
  - + Sauce Soja
  - + huile
  - + 1 petit peu de piment d'annabaris
- Mixer le tout

<sup>gâteaux</sup>  
Recette de Base pour pâte sucrée au sésame  
1 verre d'eau - 1 pincée de sel  
1 verre huile sésame ou Tournesol  
3 verres de farine Repasé

Pâte sucrée, farine de châtaigne  
1 verre de châtaigne  
2 verre farine E 110.

Pâte sucrée avec des Raisins

Faire tremper les raisins dans de l'eau  
la veille. même processus on met l'eau des  
Raisins au lieu de mettre de l'eau.

Biscuit coca ou poudre d'amande ou noisette  
1 verre d'eau - 1 verre huile, sel  
2 verre de poudre de coca ou Amande ou noisette  
1 peu de sucre, un peu de farine, juste pour  
faire venir les macarons

Biscuits au Sesame

1 verre de Sesame. Mélangez à la pâte de Base

gratin, huilez le moule Étalez la quinoa  
mettre un peu de Laman + légumes.

Mixez les lentilles

+ haricot Rouge airt Passey infuse de Boeuf

+ Purée Umébris + Sauce de Soja

+ Leurre Maltée + Sesame et grains de lin

Mettre au four.

Gratin <sup>légumes</sup> ~~indifférentes~~ légumes Croustade

Couper très fin sans matière grasse  
sans eau

Cuisson à l'étouffée dans Boeufmatel

Céréale qui cuisent Rapidement

Millet quinoa, Bulgour Sorgho

les Pave. Cuisson 20m dans 2 volumes

Cuisson lente - Riz orge ble

les faire tremper la veille

2 volumes d'eau  $\frac{3}{4}$  heure

## Sauce pour manger avec le poisson

faire revenir echalottes ou oignons  
dans un peu d'huile, une fois revenus  
ajouter 1 verre de vin blanc et eau.  
et laisser cuire ~~une~~ quinze à vingt minutes  
passer le tout et écraser bien les oignons  
revenir un petit peu. un peu de farine pour  
épaissir la sauce.