Manjé péyi et santé nou

Mercredi 18 Novembre 2026

Prisca Morjon
Créatrice de Moments Gourmands

BURGER VEGETAL AUX LÉGUMES RÔTIE ET LEGUMES COMPOTÉS



POUR 4 PERSONNES

Niveau : FACILE

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 20 minutes

LES INGRÉDIENTS

- 4 buns au curcuma
- *1 aubergine*
- *1 grosse tomate*
- 100g de giraumon
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomates
- *1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique*
- *1 oignon rouge*
- *2 cuillères à soupe de miel*
- *1 cuillère à soupe de moutarde*
- *4 cuillères à soupe d'huile d'olive*
- *3 gousses d'ail dégermé*
- *½ bouquet garni*
- *Sel et poivre*
- Et aussi : l*aitue, avocat, mangue, courgette... selon saison*
- *Facultatif : fromage de chèvre, oeuf au plat...*

LA RECETTE

1. Couper l'aubergine en rondelles, ainsi que la courgette selon la saison.
2. Disposer sur du papier cuisson dans un plat allant au four.
3. Assaisonner de sel, poivre, thym, huile d'olive et vinaigre balsamique.
4. Enfourner et cuire 10 minutes à 180°C.
5. Toaster les buns au four ou à la poêle légèrement beurrée durant quelques minutes. Réserver.
6. Détailler la chair du giraumon et la tomate en dés. Faire revenir dans la poêle avec le bouquet garni haché, l'ail et le concentré de tomates. Saler et poivrer. Laisser mijoter 10 à 15 minutes en ajoutant 5cl d'eau en cours de cuisson.
7. Laver la laitue et l'essorer. Peler l'oignon et le couper en rondelles. Réserver.
8. Réaliser la sauce vinaigrette en mélangeant la moutarde, l'huile, l'ail écrasé. Fouetter jusqu'à obtenir une texture crémeuse. Ajouter le miel, le thym et assaisonner de généreusement de sel et de poivre.
9. Monter les burgers le pain de sauce. Ajouter les légumes et refermer.
10. Déguster sans attendre.

Manjé péyi et santé nou
Mercredi 18 Novembre 2026

Prisca Morjon
Créatrice de Moments Gourmands



JUS ROSE VITAMINÉ AUX FRUITS ET LÉGUMES

POUR 4 PERSONNES | Niveau : FACILE
Préparation : 10 minutes

LES INGRÉDIENTS

- Chair d'1/2 bettrave
- ½ grenade ou 15cl de jus
- 6 fleurs de groseilles pays
- Chair d'un pamplemousse ou 20cl de jus
- 2 goyaves ou 20cl de jus
- 1 orange ou 10cl de jus
- 2 cuillères à soupe de miel
- Eau ou glaçons

LA RECETTE

1. Mixer tous les ingrédients.
2. Passer la préparation au tamis si nécessaire.
3. Servir très frais, sans attendre.



COOKIES ÉNERGÉTIQUES

POUR 15 COOKIES | Niveau : FACILE
Préparation : 10 minutes
Cuisson : 10 minutes

LES INGRÉDIENTS

- 250g de farine fluide
- 125g de beurre tempéré
- 30g de sucre cristal
- 50g de sucre de canne
- 100g de mélange de noix ou fruits
- 1 oeuf
- ½ sachet de levure chimique
- 150g de chocolat noir concassé
- Essence de vanille et cannelle

LA RECETTE

1. Mélanger les sucres et le beurre en pommade.
2. Ajouter les arômes, la farine, la levure et les oeufs.
3. mélanger soigneusement puis incorporer les noix et le chocolat concassé.
4. Former des boules de pâte de 40g et entreposer au réfrigérateur au moins une heure.
5. Préchauffer le four à 180°C
6. Disposer les boules de pâte sur du papier sulfurisé.
7. Enfourner 10 minutes en surveillant la cuisson.
8. En fin de cuisson, disposer les cookies sur une grille et laisser refroidir avant de servir.