

16 RECETTES

POUR (R)ÉVEILLER VOS
PAPILLES GUSTATIVES !

Faciles et rapides, avec
des fruits et légumes de
saison, pour stimuler
votre goût et votre
odorat



4 thèmes en référence
à 4 grands films,
l'occasion de revisiter
vos classiques !



Le sommaire

Tabac, goût et odorat _____ p 1

Partie 1 : Des recettes qui donnent de l'énergie ! _____ p 2

- Smoothie à la betterave et au gingembre (p 3)
- Blue Virgin (p 4)
- Smoothie au kiwi et au citron (p 5)
- Soupe au chou-fleur et au curcuma (p 6)

Partie 2 : Des recettes à partager _____ p 7

- Samoussas aux épinards (p 8)
- Cake tomates séchées et chorizo (p 9)
- Houmous (p 10)
- Muffins à la cannelle et aux pommes (p 11)

Partie 3 : Des recettes avec peu d'ingrédients _____ p 12

- Pancakes à la fleur d'oranger (p 13)
- Tarte au butternut et au chèvre (p 14)
- Salade d'agrumes (p 15)
- Purée de carottes, coco et curry (p 16)

Partie 4 : Des recettes avec des ingrédients venant du Nord _____ p 17

- Soupe à l'oignon (p 18)
- Endives roulées au jambon (p 19)
- Gaufres à la vanille (p 20)
- Ch'Tiramisu au spéculoos (p 21)

A vous de jouer ! _____ p 22

Notes _____ p 23

Tabac, goût & odorat

Les substances toxiques contenues dans le tabac et sa fumée affectent les lèvres, la bouche et la langue, dégradant le goût et l'odorat. Ainsi, le nombre de papilles gustatives est diminué.

A l'arrêt du tabac, les capacités gustatives et olfactives reviennent peu à peu, selon le niveau de dépendance et la durée de la période tabagique.

48 heures après la dernière cigarette, le goût et l'odorat s'améliorent. Cependant, ce sont les goûts et les odeurs les plus fortes qui reviendront en premiers, puis les plus subtils.

Ce livret de recettes a pour objectif de vous accompagner vers l'arrêt du tabac, à travers 16 recettes pour (r)éveiller vos papilles gustatives.



Des recettes qui donnent de l'énergie





Smoothie à la betterave et au gingembre

Ingrédients pour 2 verres :

- 200 g de betterave rouge cuite
- 1 citron
- 1/2 morceau de gingembre
- 150 ml d'eau

Instructions :

Temps de préparation : 10 minutes

1. Presser le citron.
2. Couper la betterave en dés et éplucher le gingembre.
3. Ajouter tous ces ingrédients, ainsi que l'eau, dans le blender.
4. Mixer le tout.
5. A déguster bien frais !



Pour une petite touche sucrée, vous pouvez ajouter une pomme coupée en dés avant de mixer le tout dans le blender.



Considéré comme un véritable "super aliment", **le gingembre** est bénéfique pour votre santé grâce à sa richesse en antioxydants.



"Que la force soit avec toi" - Star Wars, réalisé par G. Lucas, 1977
Des recettes qui donnent de l'énergie



Blue Virgin

Ingrédients pour 2 verres :

- 250 ml de jus de pamplemousse
- 250 ml de Schweppes®
- 2 cuillères à soupe de sirop de menthe
- Des feuilles de menthe pour la décoration

Instructions :

Temps de préparation : 10 minutes

1. Mélanger le jus de pamplemousse, le Schweppes® et le sirop de menthe dans un même récipient.
2. Placer le mélange au réfrigérateur pendant au moins 2 heures.
3. Ajouter des glaçons et les feuilles de menthe au moment de servir.
4. A déguster bien frais !



Plante aromatique très odorante, **la menthe** s'avère aussi être une alliée pour la digestion. Plus elle est fraîche, plus son odeur est prononcée !





Smoothie au kiwi et au citron

Ingrédients pour 2 verre :

- 2 kiwis verts
- 4 citrons jaunes
- 100 g de fromage blanc

Instructions :

Temps de préparation : 10 minutes

1. Presser les citrons.
2. Eplucher les kiwis.
3. Placer le jus des citrons, les kiwis épluchés et le fromage blanc dans un mixeur.
4. Mixer le tout.
5. A déguster bien frais !



Pour une petite touche sucrée, vous pouvez ajouter une petite cuillère à café de miel avant de mixer l'ensemble des ingrédients.



Le citron est un agrume riche en antioxydants qui permettent le renforcement du système immunitaire. Son goût acidulé éveillera vos papilles !



"Que la force soit avec toi" - Star Wars, réalisé par G. Lucas, 1977
Des recettes qui donnent de l'énergie



Soupe au chou-fleur et au curcuma

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 chou-fleur de taille moyenne
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 à 2 cuillères à café de curcuma
- 900 ml d'eau

Instructions :

Temps de préparation : 15 minutes

1. Emincer l'oignon et le faire revenir dans l'huile à feu doux.
2. Ajouter le chou-fleur préalablement découpé, l'ail épluché et le curcuma.
3. Faire revenir le tout en remuant pendant 10 minutes.
4. Verser l'eau et laisser mijoter jusqu'à ce que le chou-fleur soit cuit.
5. Mixer le tout à l'aide d'un mixeur.
6. A déguster bien chaud !



Le curcuma est une épice aux vertus antioxydantes et anti-inflammatoires. C'est un ingrédient que vous pouvez facilement ajouter à vos soupes, sauces, salades...



"On ne laisse
pas bébé dans
un coin"

Dirty Dancing, 1987

Film réalisé par Emile ARDOLINO



**Des recettes à
partager**





Samoussas aux épinards

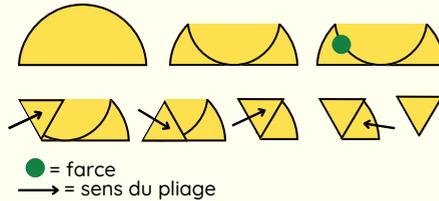
Ingrédients pour 4 personnes (16 samoussas) :

- 8 feuilles de brick
- 200 g d'épinards surgelés
- 200 g de chèvre frais
- Deux cuillères à café de paprika

Instructions :

Temps de préparation : 30 minutes

1. Préchauffer le four à 180 °C.
2. Décongeler les épinards et émietter le fromage de chèvre.
3. Mélanger les épinards, le fromage de chèvre et le paprika ensemble.
4. Couper en deux les feuilles de brick.
5. Réaliser le pliage des samoussas en suivant le schéma ci-dessous :



7. Cuire au four pendant 10 minutes.



Le paprika est un piment très doux qui parfume aisément les préparations à base de pommes de terre et de légumes ainsi que les viandes blanches.





Cake aux tomates séchées et au chorizo

Ingrédients pour 4 personnes :

La base de la pâte à cake :

- 200 g de farine
- 25 ml d'huile d'olive
- 1 sachet de levure chimique
- 3 œufs
- 100 ml de lait

La garniture :

- 100 g de feta
- 100 g de tomates séchées
- 100 g de chorizo
- Origan

Instructions :

Temps de préparation : 15 minutes

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Dans un récipient, mélanger les œufs, le lait, l'huile et la levure.
3. Ajouter la farine petit à petit et mélanger à chaque ajout.
4. Découper le chorizo et la feta en dés et les ajouter à la pâte à cake.
5. Ajouter les tomates séchées et l'origan.
6. Cuire au four pendant 45 minutes.
7. A déguster tiède ou froid !



Souvent utilisé dans les plats grecs, italiens et portugais, **l'origan** ajoute un délicieux goût à une sauce tomate. Son goût se marie à merveille avec celui du thym et du basilic !



"On ne laisse pas bébé dans un coin" - Dirty Dancing, réalisé par E. Ardolino, 1987
Des recettes à partager



Houmous

Ingrédients pour 4 personnes :

- 400 g de pois chiches en boîte
- 1,5 cuillère à soupe de pâte de sésame (tahini)
- 1 citron jaune
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Cumin

Instructions :

Temps de préparation : 10 minutes

1. Presser le citron.
2. Une fois égouttés et leurs peaux retirées, mixer les pois chiches à l'aide d'un mixeur.
3. Ajouter la pâte de sésame, le jus de citron, l'huile d'olive et le cumin.
4. Mixer le tout jusqu'à obtenir une texture onctueuse.



D'origine libanaise, le houmous peut se déguster avec des bâtonnets de légumes, comme sauce pour des wraps, une salade, des bagels, des toasts...



Idéal pour aromatiser les préparations à base de légumes, **le cumin** possède des vertus intéressantes pour la santé, notamment pour lutter contre les troubles digestifs.





Muffins à la cannelle et aux pommes

Ingrédients pour 4 personnes (4 muffins) :

- 2 pommes
- 70 g de farine
- 20 g de sucre
- 5 g de levure chimique
- 15 g de beurre
- 1 oeuf
- 30 ml de lait
- Une pincée de sel
- Une cuillère à café de cannelle

Instructions :

Temps de préparation : 30 minutes

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Eplucher les pommes et les couper en dés, faire fondre le beurre.
3. Mélanger le sucre, l'œuf, le lait et le beurre fondu.
4. Ajouter petit à petit la farine, la levure, le sel et la cannelle, puis les dés de pommes en mélangeant le tout au fur et à mesure.
5. Placer la pâte dans des moules à muffins et faire cuire pendant 30 minutes.



La cannelle est une épice qui s'intègre facilement dans nos plats au quotidien (légumes, viandes blanches, soupes, fruits, thés et infusions...).



"On ne laisse pas bébé dans un coin" - Dirty Dancing, réalisé par E. Ardolino, 1987
Des recettes à partager



**"Il en faut peu
pour être
heureux"**

Le livre de la jungle, 1967
Dessin animé réalisé par Wolfgang
REITHERMAN

**Des recettes simples
avec peu d'ingrédients**





Pancakes à la fleur d'oranger

Ingrédients pour 4 personnes (12 pancakes) :

- 400 g de fromage blanc
- 4 œufs
- 400 g de farine
- Trois cuillères à soupe d'eau de fleur d'oranger
- Un sachet de levure chimique

Instructions :

Temps de préparation : 30 minutes

1. Mélanger les œufs et le fromage blanc ensemble.
2. Ajouter la farine, la levure et l'eau de fleur d'oranger.
3. Mélanger le tout.
4. A l'aide d'une louche disposer la pâte dans une poêle chaude.
5. Cuire à feu moyen et retourner le pancake lorsque des trous commencent à apparaître.



Très utilisée dans l'industrie de la cosmétique et de la parfumerie, **la fleur d'oranger** est l'ingrédient de cette recette qui stimulera votre odorat.



"Il en faut peu pour être heureux" - Le livre de la jungle, réalisé par W. Reitherman, 1967
Des recettes simples avec peu d'ingrédients



Tarte au butternut et au chèvre

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 courge butternut
- 1 pâte feuilletée
- 200 g de chèvre frais
- Une cuillère à café de thym frais ou séché
- Huile d'olive
- Miel

Instructions :

Temps de préparation : 30 minutes

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Eplucher la courge et la couper en dés, puis les étaler dans un plat allant au four.
3. Verser un filet d'huile d'olive et de miel sur les dés de courge et les cuire 20 minutes au four.
4. Etaler la pâte feuilletée dans un plat à tarte et la piquer avec une fourchette.
5. Une fois dorés, disposer les dés de courge sur la pâte, émietter le fromage frais dessus et saupoudrer de thym séché.
6. Enfourner 20 minutes au four.



Le thym est une herbe de Provence qui sublime facilement de nombreux plats. Par exemple, vous pouvez parfumer les pâtes et le riz en ajoutant quelques feuilles dans l'eau de cuisson.





Salade d'agrumes

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 pamplemousse
- 1 orange
- 2 clémentines
- Quelques feuilles de menthe

Instructions :

Temps de préparation : 30 minutes

1. Eplucher le pamplemousse, l'orange et les clémentines.
2. Couper les agrumes en quartiers.
3. Les placer dans un saladier.
4. Ciseler les feuilles de menthe et les parsemer sur les agrumes.
5. Disposer la salade au frais au moins 2 heures et déguster !



L'orange contient de nombreuses vitamines, notamment la vitamine C, ce qui permet de lutter contre les infections hivernales en renforçant le système immunitaire.



"Il en faut peu pour être heureux" - Le livre de la jungle, réalisé par W. Reitherman, 1967
Des recettes simples avec peu d'ingrédients



Purée de carottes, coco et curry

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 kg de carottes
- 200 ml de lait de coco
- 2 cuillères à café de curry

Instructions :

Temps de préparation : 20 minutes

1. Eplucher et couper les carottes en rondelles.
2. Faire cuire les carottes dans une casserole d'eau bouillante.
3. Piquer une rondelle avec une fourchette : si elle est molle, alors arrêter la cuisson et égoutter les carottes.
4. Mixer les carottes, le lait de coco et le curry ensemble.
5. Si la purée est trop liquide, la réchauffer à feu doux jusqu'à obtention de la texture souhaitée.



D'origine indienne, **le curry** est un mélange de plusieurs épices idéal pour parfumer poissons, crevettes, poulet et riz. Il s'associe parfaitement aux préparations à base de lait de coco.





"C'est le Nord !"

Bienvenue chez les ch'tis, 2008

Film réalisé par Dany BOON

**Des recettes à base
d'ingrédients venant du
Nord**





Soupe à l'oignon

Ingrédients pour 4 personnes :

- 5 oignons
- 20 g de beurre
- 1 cuillère à soupe de farine
- 1 litre de bouillon de volaille
- Quelques tranches de pain grillé
- 80 g de gruyère râpé

Instructions :

Temps de préparation : 30 minutes

1. Emincer les oignons.
2. Les faire revenir avec le beurre dans une casserole.
3. Ajouter la farine aux oignons et remuer pendant quelques minutes.
4. Verser le bouillon de volaille dans la casserole.
5. Continuer la cuisson pendant 20 minutes.
6. Ajouter un peu de gruyère et des petits croûtons de pain grillé au moment de servir.



Aromate consommé dans toutes les régions du monde, **l'oignon** est un aromate très odorant dû aux molécules de soufre présentes dans sa composition.





Endives roulées au jambon

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 endives
- 4 tranches de jambon
- 40 g de gruyère râpé

La sauce béchamel allégée :

- 40 g de farine
- 600 ml de lait
- Eau de cuisson des endives
- Poivre et sel
- Muscade

Instructions :

Temps de préparation : 20 minutes

1. Dans une casserole d'eau bouillante, cuire les endives pendant 45 minutes ;
2. Une fois cuites, les enrouler dans une tranche de jambon et les disposer dans un plat allant au four ;
3. Mélanger la farine avec un peu de lait ;
4. Ajouter le reste de lait et mélanger ;
5. Porter à ébullition en remuant jusqu'à son épaississement et assaisonner avec le poivre, le sel et la muscade ;
6. Recouvrir de béchamel les endives et saupoudrer de gruyère râpé ;
7. Cuire au four pendant 15 minutes à 200°C.



Les endives peuvent être remplacées par des poireaux, autres légumes cultivés dans les Hauts-de-France !



La noix de muscade est une épice aromatique qui s'accommode aussi bien avec les plats salés (soupes, gratins...) que sucrés (compotes, pains d'épices...).





Gaufres à la vanille

Ingrédients pour 4 personnes (4 gaufres) :

- 130 g de farine
- 15 g de sucre
- 2 œufs
- 70 ml de lait écrémé
- 120 g de fromage blanc
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 2 gousses de vanille ou 2 sachets de sucre vanillé

Instructions :

Temps de préparation : 30 minutes

1. Mélanger la farine, le sucre, la levure et la vanille, ou le sucre vanillé ;
2. Ajouter les deux oeufs ;
3. Petit à petit, incorporer le fromage blanc et le lait ;
4. Mélanger jusqu'à obtenir une texture onctueuse ;
5. Dans un gaufrier, disposer une louche de pâte et laisser cuire 10 minutes.



Autant utilisée en cuisine que dans l'industrie de la cosmétique, **la vanille** doit son parfum à la présence de vanilline dans sa composition.





Ch'Tiramisu au spéculoos

Ingrédients pour 4 personnes :

- 20 spéculoos
- 125 g de mascarpone
- 125 g de fromage blanc
- 4 œufs
- 20 g de sucre
- 20 cl de café
- 20 g de cacao en poudre

Instructions :

Temps de préparation : 25 minutes

1. Séparer les blancs des jaunes d'œufs ;
2. Mélanger les jaunes d'œufs avec le sucre, le mascarpone et le fromage blanc ;
3. Monter les blancs en neige et les ajouter délicatement avec une spatule à la préparation ;
4. Imbiber la moitié des spéculoos de café et les disposer au fond des verrines puis recouvrir avec la moitié de la préparation à base de mascarpone ;
5. Imbiber les derniers biscuits de café et les déposer dans les verrines ;
6. Verser le restant de crème, saupoudrer de cacao en poudre et placer au frais jusqu'à la dégustation.



Le café est riche en antioxydants. Ce sont d'ailleurs ces derniers qui lui procurent son arôme et sa saveur. Cependant, une consommation trop importante limite l'absorption du fer par l'organisme.





Notes



A series of 20 horizontal dotted lines for writing notes, evenly spaced across the page.

Pour discuter :



Groupe Facebook :
Les habitants des
Hauts-de-France

Pour visionner :



Hauts-de-
France
Addictions



Réalisation Hauts-de-France Addictions - Août 2023

<https://hautsdefrance-addictions.org>

contact@hautsdefrance-addictions.org // 03 20 21 06 05

Pour plus d'informations, rejoignez-nous :



@hdfaddictions



@hdfaddictions



@Hauts-de-France Addictions



@hdfa_addictions

Ambassadeur



En partenariat



AISNE, NORD, OISE,
PAS DE CALAIS, SOMME



Soutenu par