

# Cantines de Lutte

Lors de différentes actions ou évènements de lutte, la présence d'une cantine proposant un repas à prix libre et conscient est quasi essentielle. Cela permet notamment de soutenir les personnes investies et d'attirer les curieux.ses. L'objectif de ce wiki est de lister différentes recettes de cuisines, de référencer les cantines des groupes locaux et leurs matériels associés afin de faciliter l'organisation des prochaines cantines XR (idées, proportion d'ingrédients, matériels disponibles, etc...). C'est un travail collaboratif ou chacun.e est libre d'ajouter des recettes faciles à réaliser, en quantité et sans gros moyens (on ne va pas faire de bœufs bourguignon pour 100 personnes). Dans un soucis d'inclusivité, les recettes végétariennes et végans sont à privilégier.

- [Recettes](#)

# Recettes

## Lexique

Végétarien : sans chair animale (viande, poisson), inclus les œufs, produits laitiers

Végan : alimentation strictement végétale (sans produit animal)

Sans gluten : alimentation dépourvu de gluten (aucun produit à base de blé, orge, seigle, précautions sur l'avoine)

## Abréviation

càs, cuillère à soupe ; càc, cuillère à café, min, minutes ; h, heures ;

## conversions:

- [poids fruits / légumes](#)
- [poids fruits / légumes 2](#)
- [Cuillère à soupe : contenance et équivalences](#)

---

## Houmous classique (Vegan, Sans gluten)

Quantité pour 20-30 personnes

- 1500 g de pois chiche (boite)
- 3 citron
- 5 càs de cumin
- 15 càs de tahini
- 15 càs d'huile d'olive
- 5 càs de sel
- 10 gousses d'ail

- Mixer les pois chiches égouttés avec tous le citron, le cumin, le tahin, le sel et l'ail.

- Continuer à mixer en ajoutant progressivement l'huile d'olive.

*Remarque : si on part de pois chiches secs, il faut les tremper la veille (sur la nuit) et les faire cuire 45 min dans l'eau*

Source : <https://cuisine.journaldesfemmes.fr/recette/309902-houmous>

## Houmous betterave (Vegan, Sans gluten)

Quantité pour 20-30 personnes

- 1600g de betterave (cuite)
- 1200 g de pois chiche (boite)
- sel
- poivre
- cumin
- tahini (optionnel)
- piment
- 4 gousses d'ail

- Mixer tous les ingrédients ensemble et assaisonner selon la convenance.

*Remarques : si on part de pois chiches secs, il faut les tremper la veille (sur la nuit) et les faire cuire 45 min dans l'eau. Si on part de betterave crues, il faut les cuire environ 1h dans de l'eau.*

Source : <https://www.leparfait.com/fr/blogs/recette/houmous-de-betterave#page/1>

## Tartinade carotte (Vegan, Sans gluten)

Quantité pour 20-30 personnes

- 25-30 carottes
- 10 gousses d'ail
- 6 càs cumin
- 4 càs piment
- sel
- poivre
- filet huile d'olive

- Couper les carottes en deux dans le sens de la longueur

- Les disposer avec les gousses d'ail sur une plaque allant au four et arroser d'un filet d'huile d'olive

- Enfourner 30 min à 180°C

- Laisser refroidir les carottes et l'ail puis mixer le tout et ajouter les épices.

Source : <https://www.cuisineactuelle.fr/recettes/tartinade-de-carottes-roties-au-cumin-332814>

## Tartinade lentilles - curry (Vegan, Sans gluten)

Quantité pour 20-30 personnes

- 1200 g de lentilles corails (ou autres)
- 4 gousses d'ail
- 3 oignons
- 800 ml de lait de coco
- 6-8 càs de curry
- 4 càs de curcuma
- 2 càs de cumin
- 2 càs de gingembre moulu
- sel
- poivre
- huile d'olive

- Faire cuire les lentilles dans l'eau jusqu'à ramollissement (environ 30 min)

- Egoutter et remettre dans une casserole avec le lait de coco, les épices ainsi que l'ail et les oignons finement coupés

- Laisser mijoter

- Laisser refroidir et mixer le tout (selon la texture, éliminer un peu de liquide avant de mixer)

Source : <https://www.undejeunerdesoleil.com/2023/08/tartinade-houmous-lentilles-corail-curry.html>

## **Crumble pomme (Vegan, Sans gluten)**

Quantité pour 50 personnes

commentaire : vraiment bon, un peu cher

- 17 grosses pommes
- 580g de farine de riz
- 500g de margarine
- 250g de sucre de cannelle
- 500g de poudre d'amande
- 8 càc de cannelle

- Eplucher les pommes et les couper en fines lamelles

- Mélanger farine, sucre, poudre d'amande, cannelle et margarine pour obtenir une poudre grossière

- Graisser le(s) moule(s), disposer des pommes et saupoudrer généreusement du crumble dessus

- Enfourner 30-35 min à 180°C

Source : <https://www.ptitchef.com/recettes/dessert/crumble-aux-pommes-vegan-et-sans-gluten-fid-1572214>

## Roulées tomates séchées (Végan)

Quantité pour 8 personnes

commentaire : vraiment bon, simple à faire, mais un peu cher

- 1 pâte feuilletée (vegan)
- 80g (1) oignon
- 6g (1) gousse d'ail
- 100g tomate séchée
- 60g huile d'olive
- poivre
- sel

source : [https://www.marmiton.org/recettes/recette\\_feuilletes-aux-tomates-sechees\\_42755.aspx](https://www.marmiton.org/recettes/recette_feuilletes-aux-tomates-sechees_42755.aspx)

## Cake aux olives et aux tomates séchées (Végan)

Quantité: 8 personnes

- 250g farine
- 1/2 sachet levure
- 20cl lait
- 50g huile d'olive
- 150g tomates séchés
- 5g herbes de Provence
- sel
- poivre

source : <http://mimmydou.fr/recettes/sale-crepes-cakes-sales/cake-aux-olives-et-aux-tomates-sechees>

## Brownie à la betterave (Végan, sans gluten)

Quantité pour 8 personnes

commentaire : coup de coeur de la team cuisine\*\*, peut-être mettre bicarbonate la prochaine fois.\*\*

- 250g de betteraves
- 90 ml sirop d'agave
- 1 cac extrait vanille
- 200g chocolat patissier
- 1 pincée de sel
- 40g flocons d'avoine mixés finement
- 90g poudre d'amandes
- 1/2 sachet de levure chimique

- 100ml lait amande

source : <https://cannellecoriandre.com/brownie-vegan-a-la-betterave/>