



# LaCameline

*Bio*

Recettes



# Mayonnaise à l'huile de cameline et aux herbes fraîches

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 10 min

## Ingrédients

1 jaune d'œuf à température ambiante

1 c. à soupe de moutarde forte

1 c. à soupe de vinaigre blanc /de cidre/  
de xérès / ou jus de citron, selon  
préférence

1 dl d'huile de cameline pressée à froid à  
température ambiante

1 dl d'huile de colza ou de tournesol à  
température ambiante

50 g d'herbes fraîches hachées, persil,  
aneth, basilic, cerfeuil ou ciboulette

Sel, poivre

## Préparation

Dans un saladier mélanger 1 jaune d'œuf, 1 c. à soupe de moutarde forte, 1 c. à soupe de vinaigre ainsi que le sel.

Versez l'huile en filet, en fouettant continuellement. Quand les deux huiles sont incorporées ajouter les herbes hachées et mélanger encore quelques secondes.

Rectifier l'assaisonnement avec sel et poivre.

La mayonnaise se conserve un jour au frais recouverte d'un film alimentaire.

### Conseils

Afin d'obtenir une mayonnaise crémeuse et homogène il est important d'avoir tous les ingrédients à température ambiante.

Cette sauce accompagne à merveille les viandes, les poissons, les crustacés froids et les crudités.



# Salade au chèvre à l'huile de cameline

Proposé par Elle à table

4 personnes facile 15 min.+ 5 min. de cuisson BON MARCHÉ

## Ingrédients

4 picodons 1 salade feuille de chêne  
2 cuillères à soupe d'huile de cameline 30 g  
de noisettes  
8 fines tranches de pain complet 3 cuillères à  
café de confiture de figues  
2 tiges de persil plat 1 gousse d'ail nouveau  
2 cuillères à soupe de vinaigre de vin

## Préparation

Lavez et essorez la salade.  
Rincez le persil, puis hachez-le finement.  
Pelez et hachez l'ail.  
Mélangez dans un bol l'huile de cameline, le vinaigre de vin, l'ail, le persil, du sel et du poivre.  
Faites dorer les noisettes 2 mn dans une petite poêle, puis hachez-les au couteau.  
Coupez les picodons dans le sens de l'épaisseur.  
Faites griller les tranches de pain.  
Tartinez-les légèrement de confiture de figues. Ajoutez un demi-picodon par-dessus.  
Répartissez la salade dans 4 assiettes. Disposez les tartines par-dessus.  
Arrosez de sauce vinaigrette et saupoudrez de noisettes hachées.  
Dégustez aussitôt.



# Légumes d'automne à la vapeur à l'huile de cameline

Proposé par [Petits Plats en Equilibre](#)  
Pour 4 pers.

*[Petits Plats en Equilibre](#)*

## Ingrédients

2 carottes (jaune et violette)  
2 navets Boule d'or  
1 potimarron  
1 betterave Chioggia (ou autre)  
1 salsifis  
Huile de cameline  
Vinaigre de vin vieux  
Fleur de sel, poivre.

## Préparation

Lavez, pelez tous les légumes et coupez-les en morceaux (sifflets, demi-lunes, bâtonnets, quartiers, rondelles, cubes...).

Faites-les cuire à la vapeur et sortez-les au fur et à mesure qu'ils cuisent (vérifiez la cuisson à l'aide d'un pic).

Composez les différents légumes dans 4 assiettes.

Assaisonnez-les de fleur de sel, de poivre au moulin, d'huile de cameline, de quelques gouttes de vinaigre, et dégustez encore tiède.



# Salade au saumon fumé et pistaches

2 Personnes

Préparation : 10 min

*Une salade anti-cholestérol avec une vinaigrette anti-cholestérol... Idéal pour un repas du soir léger!*

## Ingrédients

4 poignées de salade; 2 poignées de tomates cerises;

4 tranches de saumon fumé; 1 petite poignée de pistaches non salées.

Pour la vinaigrette (pour une personne) :

1 cà c de moutarde forte

1 c à c de vinaigre balsamique; sel, poivre;

1 c à c d'huile de cameline;

2 c à s d'huile de noix.

## Préparation

Dans des assiettes creuses, mettre la salade, les tomates cerise coupées en 4 et le saumon fumé détaillé en fines lamelles.

Parsemer de pistaches et assaisonner de la vinaigrette anti-cholestérol.

Pour la vinaigrette anti-cholestérol (d'après les conseils du livre : vaincre le cholestérol par la chrono-nutrition):

Mélanger la moutarde, le vinaigre balsamique, le sel et le poivre.

Bien fouetter.

Ajouter au fur et à mesure les huiles (de cameline et de noix qu'on trouve facilement en magasin bio) et bien émulsionner.



# Salade de courgettes crues à l'huile de cameline

2 Personnes

## Ingrédients

1 courgette  
1 tomate  
filets de thon  
de l'huile de cameline  
1/2 citron  
sel

## Préparation

Découper la courgette et la tomate en dés.  
Arroser les légumes avec le jus de citron, ajouter l'huile de cameline, saler, réserver au réfrigérateur 1h.  
Mettre les légumes dans un saladier ou des ramequins.  
Déposer un filet de thon  
Servir.



# CRÈME DE LENTILLES CORAIL AUX PÉTALES DE ST JACQUES

4 personnes

préparation : 15 min cuisson : 45 min

## Ingrédients

300 gr de lentilles corail  
1 oignon  
2 carottes  
1 gousse(s) d'ail  
1 bouquet garni  
5 cl de vin blanc  
0,25 litre(s) de crème liquide  
6 noix de st jacques  
2 c à s de huile (olive ou pépin de raisins) 1/2  
baguette  
2 c à s de huile de cameline  
sel fin de guérande et poivre du moulin

## Préparation

épluchez les oignons,.

brossez et lavez les carottes, car en culture biologique il n'y a pas de pesticides et donc vous préserverez toutes les vitamines et valeurs nutritives du légume.

taillez tous les légumes en petits cubes et faites suer avec un trait d'huile. ajouter les lentilles.

versez le vin blanc et laissez légèrement évaporer l'alcool, complétez avec l'eau, le bouquet garni et laissez cuire 45 min.

après avoir retiré le bouquet garni, mixez les lentilles et crémez, laissez réduire légèrement, afin d'obtenir une crème de lentilles très lisse, très onctueuse, gourmande.

rectifiez l'assaisonnement.

coupez chaque noix de st jacques en deux, versez un trait d'huile et passez rapidement sous le grill du four bien rouge.

versez la crème de lentilles en assiette creuse, et déposez 3 lamelles de st jacques sur le dessus.

accompagnez d'une mouillette de pain de campagne grillée. juste avant de servir, versez un trait d'huile de cameline sur les st jacques et sur les mouillettes.



# CHOUX CHOCOLATÉS À L'HUILE DE CAMELINE

Les petits choux, riche en oméga 3, sont d'une incroyable légèreté!

## Ingrédients

Pâte à choux (environ 24 choux)  
150 ml eau 150 ml lait  
4 g sel 4 g sucre  
200 ml huile de cameline 170 g farine  
4 ou 5 oeufs

## Ganache au chocolat

100 g de chocolat (65% de cacao et plus)  
5 ml de beurre non salé, froid et coupé en  
petits cubes  
80 ml (1/3 tasse) de crème 35%

## Préparation

Préchauffer le four à 190°C, avec la grille au centre du four.

Dans une casserole, mettre l'eau, le lait, l'huile de cameline, le sucre et le sel. Porter à ébullition. Retirer la casserole du feu.

Ajouter d'un seul coup la farine et incorporer énergiquement avec la cuillère de bois, jusqu'à ce que la pâte soit bien homogène et ne colle plus aux parois de la casserole.

Remettre la casserole à feu doux et remuer la pâte environ 2 minutes afin de bien la dessécher. Retirer du feu.

Ajouter les œufs un à la fois en brassant vigoureusement. Le dernier œuf est facultatif, selon la consistance de la pâte. À l'aide d'une cuillère à mesurer de 15 mL, déposer de petites boules sur une plaque à pâtisserie, recouverte de papier parchemin.

Cuire à 190° pendant 20 minutes, puis poursuivre la cuisson à 170°C pendant 15 minutes jusqu'à ce que les petites boules de pâte soient bien dorées.

## Ganache au chocolat

Placer le chocolat et le beurre dans un bol en verre. Réserver.

Dans une casserole, porter à ébullition la crème.

Dès que la crème atteint l'ébullition, la verser sur le chocolat.

Attendre 1 minute, puis remuer avec une spatule en bois (éviter le fouet qui créerait des bulles d'air dans le mélange).

Garnir les choux de ganache qui a refroidie.

Réchauffer un peu de ganache pour décorer les choux et saupoudrer **de sucre.**



# DOS DE LIEU NOIR POCHÉ

Entrée chaude

Plat principal pour 4 personnes

## Ingrédients

600 à 800 g de dos de lieu noir  
1 citron  
1 L d'eau  
1 cuillère à soupe de gros sel (environ 15 à 18g de sel minimum,  
Pour l'assaisonnement :  
Gomasio ( facultatif) (mélange de sel et de sésame grillé et légèrement concassé)  
huile de cameline

## PRÉPARER LE POISSON

retirez les éventuelles arrêtes, rincez sous l'eau, et coupez le poisson en portions individuelles  
laver et coupez un citron en rondelles dans la casserole  
couper les dos de lieu noir en portions individuelles et placez-les dans la casserole  
ajouter 1 L d'eau froide et 1 cas (15 g) de sel

## POCHER LE DOS DE LIEU NOIR

débutez la cuisson dans l'eau froide, jusqu'à rejoindre 80°C  
une fois arrivé à 80°C, maintenez cette température pour 10 minutes (laisser frémir, ne jamais faire bouillir)

## RELEVER LE GOÛT DU LIEU NOIR

Avec un grand filet d'huile de cameline riche en oméga 3.  
Ajouter quelques pincées de gomasio par-dessus le poisson.  
Accompagner le plat avec du riz ou des pommes de terre.



Recette légère :

# SALADE DE LANGOUSTINES ET LÉGUMES CRUS À L'HUILE DE CAMELINE

Pour 4 personnes

## Ingrédients

6 asperges vertes 2 carottes  
1 betterave rouge 2 branches de céleri  
2 feuilles de chou rouge  
1 pincée de fleur de sel  
Poivre du moulin  
2 c. à s. d'huile de cameline bio  
20 à 24 langoustines selon la taille Quelques  
brins de cerfeuil et d'aneth

### Pour le court-bouillon

1 oignon – 1 carotte – Thym – Laurier – Sel,  
poivre

## Préparation

Epluchez les asperges avec un rasoir à asperges ou un couteau Econome et lavez tous les autres légumes.

Taillez-les en fines lanières et mélangez le tout avec la fleur de sel, le poivre et l'huile de cameline.

Laissez reposer 30 minutes en remuant de temps en temps.

Préparez le court-bouillon avec l'oignon, la carotte, le thym et le laurier, salez, poivrez.

Plongez-y les langoustines. Laissez cuire 1 minutes à la reprise de l'ébullition et égouttez.

Enlevez les têtes, décortiquez les queues.

Dressez le mélange de légumes sur chaque assiette et disposez les langoustines.

Ajoutez quelques brins de cerfeuil et d'aneth.

Servez frais.



# Fonds d'artichaut frais, œufs pochés et crème de ciboulette

Pour 4 personnes

## Ingrédients

4 gros artichauts type macau  
4 œufs bio coque  
1 bouquet de ciboulette.  
4 c à s d'huile vierge de cameline  
10 cl huile d'olive extra fruitée  
250 gr de crème fleurette  
8 cl de vinaigre de cidre 100 gr de farine  
50 gr de beurre Le jus d'un citron  
Sel gris et poivre du moulin

## Préparation

Faites un blanc : dans une casserole, diluez la farine dans un litre d'eau à l'aide d'un fouet. Salez et poivrez, ajoutez le beurre et l'huile d'olive extra fruitée. Tournez les fonds d'artichauts et pochez-les dans ce blanc 10 mn après le début de l'ébullition. Égouttez et mettez au frais.

La crème : versez le vinaigre de cidre sur la crème fleurette en remuant au fouet, salez, poivrez et ajoutez la ciboulette finement ciselée. Conservez au réfrigérateur de manière à ce que la crème épaisse.

Au moment de servir, pochez les œufs 3 mn dans une casserole d'eau frémissante (non salée) additionnée de deux cuillères à soupe de vinaigre. Avec une écumoire, débarrassez vos œufs dans un saladier d'eau froide, puis égouttez les encore tièdes sur un papier absorbant.

Dressage : Sur chaque fond d'artichaut, versez une cuillère à soupe d'huile de cameline, posez un œuf poché, poivrez et recouvrez d'une cuillère de crème de ciboulette.



# Salade de courgettes, pesto et huile de cameline

## Ingrédients

3 petites courgettes émincées  
1/2 poivrons rouge en petits dés  
3-4 branches de persil plat hachés  
4 feuilles de basilic hachés  
4 c. à soupe pesto du commerce ou maison  
5 c. à soupe huile de cameline  
le zeste et le jus d'un citron  
sel et poivre

## Préparation

Mettre tous les ingrédients dans un saladier et bien mélanger.  
Servir pour accompagner une viande grillée ou un poisson.  
Création de Marie-Josée Demers, Chef Corporatif Pasquier



# Toasts au fromage de chèvre et confiture Cameline

Préparation : 10 mn

Cuisson : de 5 à 8 mn

## Ingrédients:

Pain de seigle ou froment, ou pain complet ou pain à la bière  
Fromage de chèvre frais nature  
Confiture Cameline

## Préparation :

Préchauffer le four à 180°C.

Couper des tranches de pain d'une épaisseur d'un centimètre environ.

Les couvrir d'une épaisse couche de fromage de chèvre frais, sans toutefois aller jusqu'au bord, pour éviter l'écoulement du fromage sur le plat lors de la cuisson.

Au centre du toast, déposer une cuillère à café de confiture Cameline.

Saupoudrer le tout avec des herbes au choix parmi celles que vous aimez (persillade, herbes de Provence, poivre, muscade et/ou curcuma, etc.

Déposer les toasts sur la grille du four, qui sera placée au-dessus du "lèche-frite".

Surveiller la cuisson: quand le fromage devient doré sur les bords et frémissant, sortir immédiatement les toasts du four et les laisser refroidir un peu.

Servir tiède, accompagnés d'une salade d'épinards frais et/ou une salade de chou rouge cru aux lardons grillés et d'une petite grappe de raisin.



# Mayonnaise de cameline de Chef Arnaud Marchand

## Ingrédients

1/2 c. à soupe de vinaigre  
1/4 c. à soupe sel  
1 c. à soupe poivre  
1 jaune d'oeuf  
1 c. à soupe de moutarde de Dijon  
1/2 tasse d'huile de cameline  
1 tasse d'huile de canola

## Préparation :

À l'aide d'un fouet, mélanger le vinaigre, le sel et le poivre.

Ajouter le jaune d'œuf et la moutarde. Mélanger

En agitant le fouet continuellement, incorporer les huiles en filet afin d'obtenir une émulsion épaisse.



# Tomates et Mozzarella fraîche à l'huile de cameline.

## Ingrédients

Mozzarella fraîche  
1 barquette de tomates cerises  
3 c. à soupe d'huile de cameline  
Basilic frais

## Préparation :

Alterner le fromage, le basilic frais et les tomates sur des petits batons.

Garnir vos brochettes d'un filet d'huile de cameline.



# Mini raviolis au pesto de pistache, roquette et cameline.

## Ingrédients

1 tasse de pistaches

3 tasses de roquette

2 c. à soupe de fleur d'ail haché

1/2 tasse de parmesan râpé

3/4 tasse d'huile de cameline

Sel et poivre au goût

## Préparation :

Mettre les pistaches au four environ 3 à 4 minutes afin de les rôtir, sans les brûler.

Refroidir.

Dans un mélangeur, mixer tous les ingrédients ensemble.

Si le mélange est trop épais, ajouter de l'huile, jusqu'à texture désirée.

Cuire les raviolis selon les instructions du commerçant.

Égoutter et garder environ  $\frac{3}{4}$  de tasse d'eau de cuisson des pâtes.

Dans un poêle chaude, mettre 6 à 8 bonnes cuillères à soupe de pesto de pistaches, roquette ou plus selon vos goûts.

Chauffer un peu, ajouter les raviolis et mélanger pour bien enrober de pesto.

Au service, ajouter un peu de fromage parmesan fraîchement râpé.

Il vous restera certainement du pesto, pour une autre fois, le tout se congèle très bien.

\* La roquette pourrait être remplacée par des épinards

