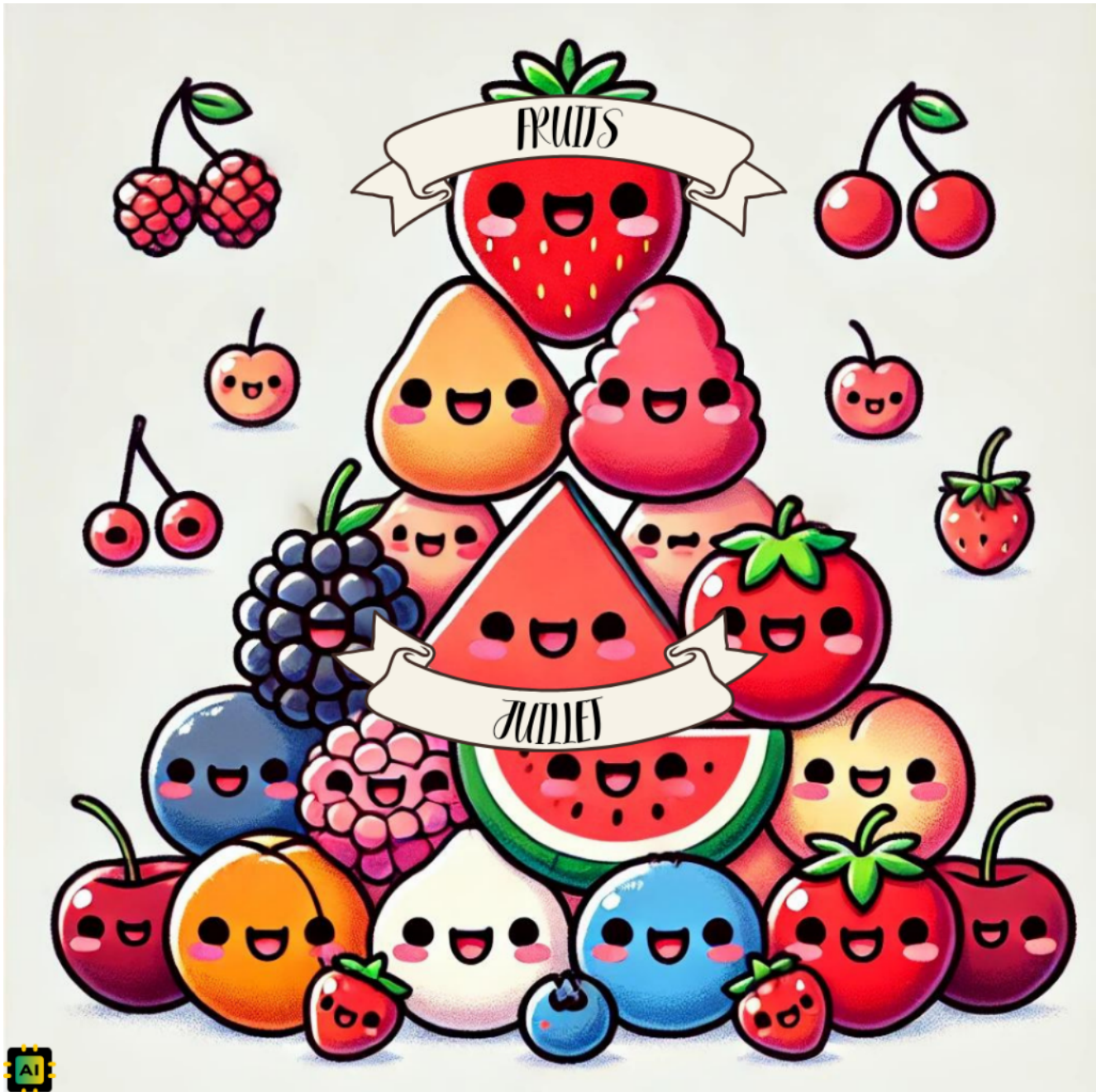


C'est de saison ! – JUILLET –



Légumes de Juillet



Fruits de Juillet

- Tomates (toutes les variétés : cerises, cœurs de bœuf, roma, etc.)
- Courgettes (vertes et jaunes)
- Aubergines (violette, blanche, rayée)
- Poivrons (rouges, jaunes, verts)
- Haricots verts (fins, beurre, mange-tout)
- Concombres
- Radis (noirs, roses, rouges)
- Carottes

- Oignons
- Échalotes
- Courges (butternut, potimarron, spaghetti)
- Salades (laitues, batavias, frisées)
- Fenouil
- Pommes de terre nouvelles
- Betteraves
- Poireaux
- Piments
- Épinards
- Choux (chou-fleur, chou frisé, chou rave)

- Fraises
- Framboises
- Cerises
- Abricots
- Pêches
- Nectarines
- Melons (charentais, cantaloup)
- Pastèques
- Prunes (reine-claude, mirabelles)
- Figs
- Groseilles
- Cassis
- Mûres
- Myrtilles
- Pommes (premières variétés estivales)

Cette une saison riche, alors mettez l'arc-en-ciel dans votre assiette pour un tourbillon de délices et de bonheur !

Hot & Spicy Vegan Chili

Ce texte présente une recette végétarienne réconfortante, idéale pour l'automne et l'hiver : un chili à base de haricots rouges, tomates cerises, poivron rouge, tofu, coriandre, crème de soja, piment de cayenne, oignon rouge, ail, sel, poivre, et éventuellement du maïs doux.

Bavarois Végétal Pommes, Poires, Vanille, sans gluten

Pour les 40 ans d'un ami, l'auteur a choisi de préparer un bavarois rose-framboise à partir d'une recette du livre « VEGAN » de Marie LAFORÊT. Le dessert, pour 8 à 10 personnes, comporte trois parties: une génoise, une mousse de tofu soyeux et des fruits, et un coulis de poires. La préparation prend plusieurs heures, incluant le temps de repos.

Crookies TMC (Thym Miel Citron)

Ingrédients : 250g noix de cajou – 50g de flocons – 1CS de miel – 1CS de jus de citron – 1CC d'extrait de citron / zestes

de citron – 1CS de thym séché – 4CS d'huile de noix de coco fondue

Cette recette est sans gluten (**si vous prenez** des flocons sans gluten type grillon d'or), sans produits laitiers

Mixez les noix de cajous. Réservez la poudre.

Mixez les flocons.

Mélangez tous les ingrédients dans un grand bol (ou un saladier).

Faites des boules, puis formez les cookies et réservez sur plaque avec papier cuisson.

Placez au froid jusqu'à ce qu'ils soient fermes.

A conserver au froid dans un contenant hermétique.

Cupcake Chocolat clémentine piment

Pour 6 Cupcakes: 6 caissettes en **papier** (ou en silicone) – 100g de biscuits sablés chocolat – 35g d'huile de coco désodorisée fondue – 150g de de fromage frais à 0% – 50g de yaourt grec – 75g de sucre blond – 1 œuf bio – 100g de chocolat noir en pastille – 3CS de jus de clémentine – 3 écorces d'oranges confites – 150ml de crème liquide entière – 6 Suprêmes de clémentine – 1 petite pincée de piment en poudre.

Préchauffez votre four à 160°C et garnissez votre moule (à muffins) des caissettes.

Placez le bol et le fouet qui vous serviront pour la crème montée au froid pour maximiser l'effet froid.

Broyez les biscuits (au robot ou à la main). Mélangez-les avec l'huile de coco fondue dans un grand saladier.

Répartissez le mélange dans les caissettes. Pressez bien avec le dos d'une cuillère pour agglomérer le tout. Réservez au froid pour que l'huile se fige.

Passez la clémentine à l'extracteur de jus. Réservez le jus. (vous pouvez utiliser du jus de clémentines en bouteille).

Emincez finement les écorces d'orange. Réservez.

Fouettez le fromage frais, le sucre, le piment et l'œuf ensemble. Faites fondre le chocolat. Versez le chocolat fondu dans le mélange fromage frais/sucre/œuf/piment tout en remuant. Ajoutez les écorces émincées et le jus de clémentine.

Sortez le plat à muffins du froid et répartissez cette préparation dans les caissettes.

Faites cuire pendant 20min à 160°C. (J'arrête le four à 18min et laisse la plaque 2min pour atteindre les 20min).

Une fois cuits, sortez-les et laissez refroidir dans le moule sur une grille. Placez au froid lorsque les cupcakes sont à température ambiante.

Gardez au froid au moins 4 à 6h. (Le mieux, c'est une nuit entière).

Avant de servir, fouettez la crème (très très froide) au robot pour la monter assez fermement. Au besoin, ajoutez un peu de sucre glace pour qu'elle soit plus ferme.

A l'aide d'une poche munie de la douille de votre choix, disposez cette crème montée sur chaque cupcake.

Terminez par un suprême sur le dessus et quelques vermicelles de votre choix (ou des paillettes, ou de la poudre dorée).























Granola sans gluten, ni sucre ajouté aux noix variées

Personnellement, j'adore le petit déjeuner. J'aime prendre mon temps et manger quelque chose qui me permet de bien démarrer la journée. Voici la recette sans gluten, ni sucre ajoutés de ce petit déjeuner.

Sans Gluten : Quelles farines utiliser ?

Il y a quelque temps, un gros tournant a été pris dans mon alimentation, je suis passée au sans gluten (et aussi au sans produits laitiers ou de soja). Etant une grande fan de pain et de pâtisserie une question s'est alors posée : Quelle farine utiliser pour remplacer ma farine de blé complète chérie ?

Comme c'est le début de mes recherches, je n'ai pas encore de tests culinaires à vous présenter mais ça viendra.

Pour l'instant, j'ai choisi d'utiliser des mix prêts à l'emploi que ce soit pour le pain ou pour la pâtisserie (ce sont 2 mix différents). Je vous les présenterai dans de futurs posts.

En attendant, voici ce que donne le début de mes recherches sur les farines sans gluten :

- **Farine** de riz blanche : C'est la base idéale de la cuisine sans gluten. Son goût neutre lui permet de s'adapter à toutes les recettes. Elle peut remplacer la farine de blé mais il faut ajouter des texturants pour une recette réussie. Je pense qu'il est mieux, de faire un mélange de farine sans gluten. (Riz, sarrasin, millet, fécule de pommes de terre).
- **Farine** de sarrasin : vous la connaissez sûrement pour les fameuses galettes bretonnes ! Son goût est prononcé. Elle n'est pas utilisable seule pour en faire du pain ou autre pâtes (non panifiable). Il est conseillé

d'utiliser 20 à 25% de la portion de farine en sarrasin et le reste avec d'autres farines (riz, maïs, soja, millet, ... Même blé si on mange du gluten).

- **Farine** de maïs : Avec un léger goût sucré, elle donne un jolie couleur aux préparations. On connaît le pain de maïs ou la polenta. Elle est l'une des farines la plus utilisée dans le régime sans gluten.
- **Farine** de millet : Elle remplace très bien la farine de blé. Elle arbore un goût original. Personnellement, comme pour les autres, je ferais un mélange avec d'autres farines. Elle est à garder au réfrigérateur afin d'éviter de devenir rance. Elle prendra place dans vos mélanges pour les pains, les crêpes, les gaufres, gâteaux ...
- **Farine** de châtaigne : Oh la belle farine au goût sucrée. Elle s'adapte parfaitement pour les pains, les pâtisseries, les sauces ou les crêpes. Son défaut, elle est souvent assez chère à l'achat.
- **Farine** de quinoa : Avec son léger goût amer et sa saveur douce de noisette, elle s'utilise seule ou mélangée. Pour autant, si vous l'utiliser pour faire du pain, il est préférable d'y ajouter une farine panifiable (farine de riz blanche, complète, millet, maïs, ...). La farine de quinoa a aussi la capacité d'accentuer le goût de vos préparations. On l'aime comme épaississant de sauces ou de soupes. Elle est aussi hyper absorbante, divisez donc par 2 la quantité utilisée dans vos préparations. Exemple : 1 volume de farine de blé = 1/2 volume de farine de quinoa.
- **Farine** d'amarante : Avec son petit goût épicé, elle s'utilise seule comme épaississant de soupes, des sauces ou encore des panures. Mais aussi dans vos crêpes, gaufres et biscuits. Pour les pains, gâteaux et cakes, il faut mélanger 1/4 d'amarante avec 3/4 d'autres farines.

- **Farine** de coco : idéale pour les desserts et les préparations pâtisseries parce qu'elle a un goût sucré. Attention, elle est encore plus absorbante que sa consœur la farine de quinoa. Pour remplacer 1 volume de farine de blé, il ne faut 1/4 de farine de coco.

Et sinon, en terme de prix. Oui parce que passer au sans gluten a un coup, en tout cas sur la partie farine. On trouve 1kg de farine de blé blanche à 0,51€ ... Ce n'est clairement pas le cas des farines citées plus haut ou même des mix que l'on trouve dans le commerce. Voici donc un classement des prix des farines là où je pense me fournir (Meunerie de chez Naturline) du moins cher au plus cher (ce sont des farines bio, donc plus chères) :

Farine de blé blanche (~2,60€/kg) < Farine de sarrasin complète (2,96€/kg) < Farine de Maïs (3,85€/kg) < Farine de riz blanche ou complète (3,85€/kg) < Farine d'amarante (4,5€/kg) < Farine de millet jaune (5,74€/kg) < Farine de coco (+/- 8,34€/kg) < Farine de quinoa (12,52€/kg) < Farine de châtaignes (entre 15€ et 19€ /kg)

Ramen tamago verde

Ingrédients pour 3-4 personnes :

- 3 grandes feuilles de pak choï
- 4-5 feuilles de chou vert
- 1 grosse poignée de Kimchi
- 4 tiges de ciboules fraîches
- 4 oeufs bio plein air
- Des nouilles soba (nouilles au sarrasin en épicerie asiatique ou bio)

- 1 bouillon cube de légumes
- 1 cc de miso noir
- 1 CS de sauce soja
- 1 CS de vinaigre de riz
- Huile de sésame
- Ail et oignon semoule

Dans une marmite, versez 80cl d'eau, le bouillon cube, le miso et amenez à petite ébullition. Pendant ce temps, séparez la tige de la feuille du pak Choï (après les avoir nettoyé).

Coupez la tige en morceaux de 1cm (grosso modo). Ajoutez les tiges coupées dans le bouillon, l'ail et l'oignon.

Émincez grossièrement le chou vert en lamelles, et ajoutez-les aussi au bouillon.

Laissez cuire 10min à feu moyen.

Ajoutez les soba, et laissez cuire 5min (ou le temps indiqué sur le paquet).

Émincez les feuilles vertes du pak choï et réservez. Faites de même avec la ciboule et réservez séparément.

Dans une casserole un peu profonde, faites bouillir de l'eau.

Au bout de la cuisson, ajoutez les feuilles de pak choï réservées et coupez le feu sous la marmite.

Mettez les oeufs à cuire pendant 6min dans l'eau bouillante (à petite ébullition). Ils doivent être mollets (le jaune coulant).

Répartissez le bouillon au légumes et soba dans 4 larges bols.

Émincez du kimchi et posez-le sur une partie des légumes.

Écalez les oeufs délicatement et posez-les dans chaque bol. Versez un peu d'huile de sésame (et pourquoi pas quelques

graines de sésame doré), ainsi que la ciboule.

Servez aussitôt !





Ici, j'ai servi 1 bol à la fois, j'ai donc fait un oeuf poché
□ L'idée, c'est d'avoir un oeuf avec jaune encore coulant.

Bon appétit !!

Cupackes chocolat mûres

Ingrédients pour 12 cupcakes :

- 125g de beurre doux (bio) pommade
- 75g de cassonade
- 75g de sucre de coco
- 2 oeufs
- 100g de farine semi-complète
- 10cl de lait demi-écrémé
- 1,5 cc de levure chimique
- 50g de cacao en poudre non sucré
- Quelques gouttes d'arôme naturel de mûres

Topping :

- 150g de beurre bio doux pommade
- 250g de sucre glace
- 1 cc d'extrait de vanille
- 3 CS de jus de citron (pour casser le côté trop sucré en bouche)
- pâte d'amande verte, et orange (pour faire les citrouilles)*
- décor en sucre coloré*

Préparation des cupcakes : Préchauffez votre four sur 180°C et chaleur tournante

Garnissez ensuite votre plaque à muffins avec des caissettes en papier (orange et noire pour halloween)

Dans le bol de votre robot pâtissier (ou dans un grand saladier), placez le beurre (pommade), les sucres, les oeufs légèrement battus, la mûre, la farine, la levure et le cacao.

Battez au fouet électrique pendant 1min environ. Vous devez

obtenir une crème un peu dense. Ajoutez au fur et à mesure le lait pour avoir une texture plus souple (ruban).

A l'aide d'une cuillère à glace à ressort, répartissez la pâte dans vos caissettes.

Taper légèrement le plat sur votre plan de travail pour éviter (au maximum) les bulles d'air.

Enfournez pour environ 20min. Si votre four est puissant, vérifiez la cuisson au bout de 15min à l'aide d'un couteau ou d'un pique en bois.

Une fois la cuisson terminée, retirez les cupcakes du moule et laissez-les refroidir sur une grille.





Pendant ce temps, préparer la crème au beurre pour le topping :
Dans votre robot pâtissier (ou un grand saladier) placez le sucre et le beurre. Fouettez à vitesse lente au début et

augmentez la cadence quand le sucre a été incorporé (sinon c'est la neige assurée dans la cuisine).

Ajoutez ensuite le citron et la vanille. Fouettez à nouveau pour que le goût soit partout.

Placez en poche avec une douille crantée. NE PAS METTRE AU FROID. Laissez à température ambiante (mais pas à côté d'un radiateur) votre poche en attendant de décorer vos gâteaux.

Décorations : Faites une jolie rosace sur chaque cupcakes. Puis ajoutez les citrouilles en pâtes d'amandes que vous aurez réalisé au préalable. Ou saupoudrez de paillettes colorées, ou laissez comme ça ☐











Bourguignon Végétalien

J'avais envie d'un bourguignon, mais la viande, c'est vraiment de moins en moins ma tasse de thé (ou de café). Du coup, avec le confinement et les quelques conserves que j'ai à la maison, je me suis dit que ce plat réconfort pouvait tout à fait se faire en version veggie !

Ingrédients pour 4 personnes : 400g Haricots rouges cuits – 2 carottes – 1 gros oignon jaune – 1 gousse d'ail – 2CS d'huile de pépins de raisin – 1CS de farine (ou maïzena) – 400g de champignons de Paris – 1 boîte moyenne de tomates concassées – 400ml d'eau minérale – 250ml de vin rouge doux – 500g de pommes de terre – 1 clou de girofle – 1 carré de chocolat noir (70% minimum)

Pelez les carottes et la moitié de l'oignon, les tailler en petits dés.

Piquez le clou de girofle dans la moitié restante de l'oignon.

Disposer les ingrédients avec le bouquet garni dans un bol hermétique et couvrir de vin rouge. Fermez le bol et laisser mariner toute une nuit au réfrigérateur.

Le lendemain, égouttez la viande et la garniture en conservant le vin.

Chauffez l'huile dans une cocotte et colorer les haricots rouges 2 minutes.

Ajoutez la garniture avec l'ail et cuire le tout 1 minute.

Saupoudrez de farine tout en mélangeant pour bien en enrober les aliments, puis arroser de vin rouge.

Ajoutez les champignons coupés et épluchés, les tomates concassées puis couvrir peu à peu avec l'eau. Bien mélanger le tout. Assaisonner. Faire bouillir puis laisser mijoter à couvert 1 h à feu doux en remuant de temps en temps.

Pendant ce temps, pelez et rincez les pommes de terre.

Une fois l'heure de cuisson achevée, ôter le couvercle de la cocotte et râpez le chocolat noir au-dessus de la préparation, à l'aide d'un couteau économe.

Remuez le tout pour faire fondre le chocolat dans la sauce.

Ajoutez les pommes de terre et poursuivre la cuisson à feu doux encore 45 minutes.

Dégustez le bourguignon parsemé de persil haché ou de coriandre fraîche.

Energy Balls #1

J'ai souvent un petit creux avant le repas de midi. Et quand je vais au sport avant de déjeuner c'est encore pire. Du coup, j'aime glisser dans mon sac avant d'aller au sport quelques petites boules d'énergie...

Ingrédients : 30 Dattes dajeed dénoyautées (20 Medjool), 1/2 CUP noix de pécan, 1/2 CUP amandes crues, 5CS de poudre de cacao

Dans un blender (assez puissant) mixez vos fruits à coques (noix et amandes).

Ajoutez ensuite les dattes (personnellement, je émince au couteau avant pour plus de facilité).

Avec la pâte, faites des boules (plus petit qu'une balle de ping pong). Réservez.

Dans une assiette creuse (ou un plat) placez la poudre de cacao.

Faites rouler les energy balls dans le cacao.

Rangez-les dans une boîte en métal garnie de papier cuisson.

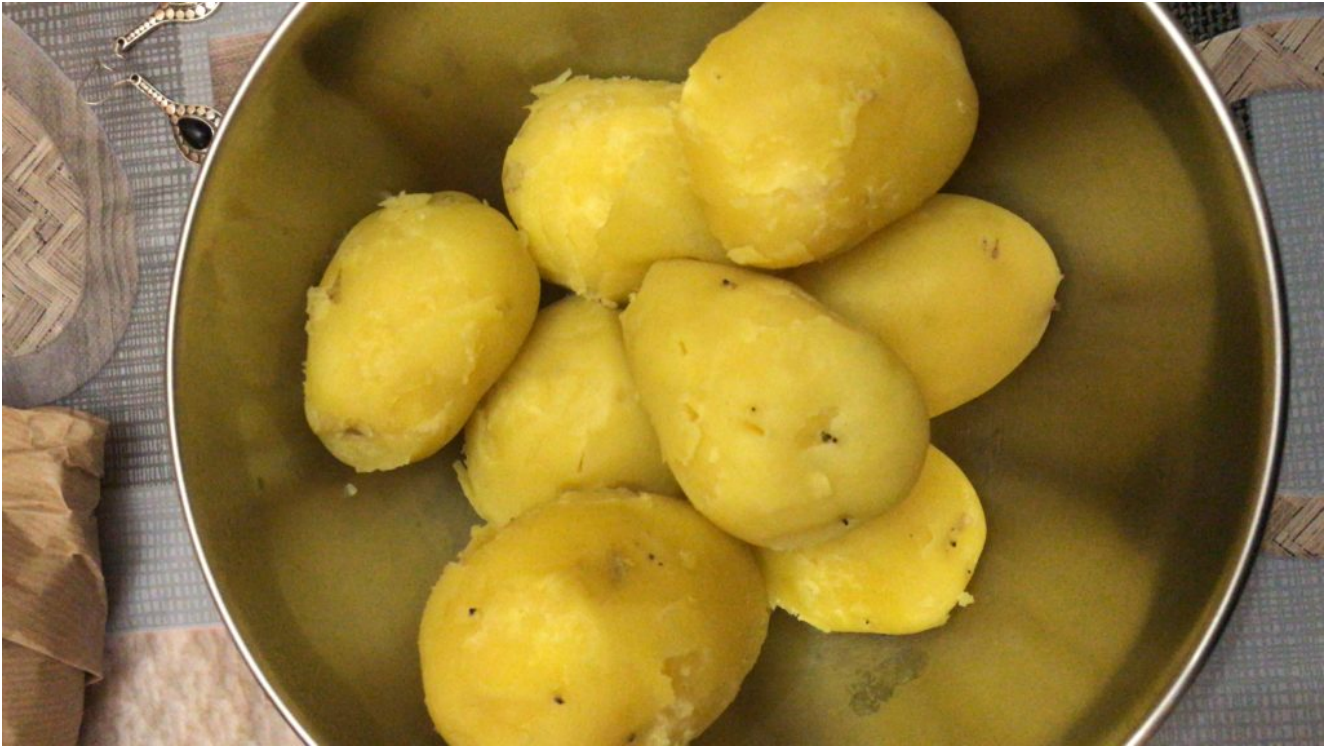
Le cacao peut être remplacé par de la noix de coco en poudre. Il y a pleins de versions. A vous de trouver votre préférée.

Gratin de gnocchis à la tomate

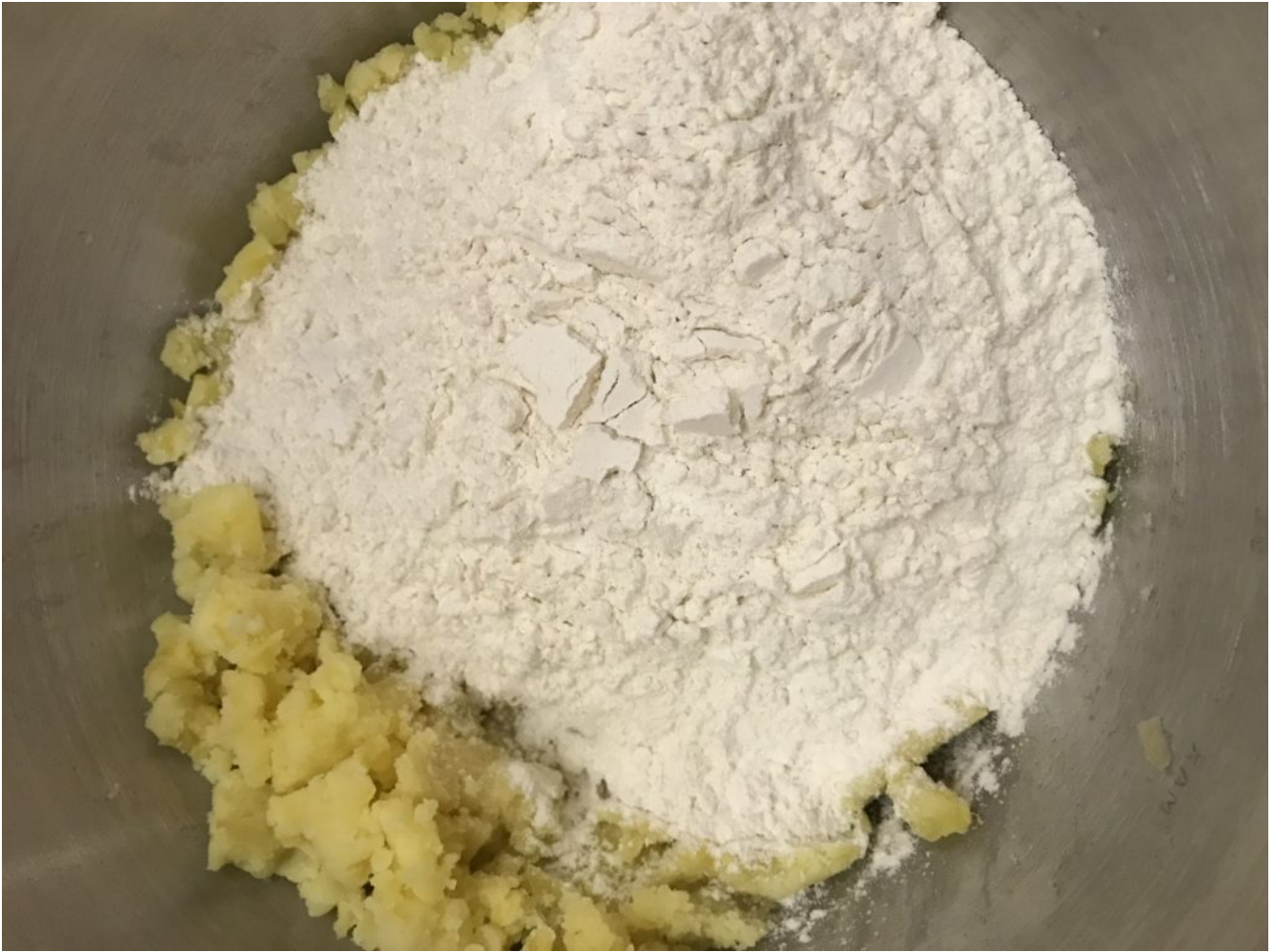
J'aime les plats réconfortants. Quoi de mieux que de se sentir l'effet d'un énorme câlin avec la première bouchée. Ce moment où le goût de la sauce tomates te rappelle les plats en sauce de ton enfance ? Bref, je ne vais pas m'éterniser avec des mots et voilà une recette de gratin pour apprécier un diner d'hiver.

Ingrédients pour 6/8 personnes : des gnocchis maison – 1 gros oignon jaune – 5 gros champignons blancs (ou brun) – 1 échalote – 1 gousse d'ail – 1 boîte moyenne de la pulpe de tomates – 1 boîte moyenne de tomates concassées – du fromage râpé – huile d'olive – beurre

Préparez vos gnocchis en suivant la recette ici :













Réservez vos gnocchis farinés.

Émincez finement l'oignon, l'échalote, les champignons et l'ail. Réservez.

Dans une sauteuse, faites chauffer de l'huile d'olive avec un peu de beurre. Faites ensuite revenir les champignons, oignon, ail et échalote pour qu'ils colorent légèrement.

Ajoutez ensuite la pulpe de tomates et les tomates concassées dans les oignons revenus. Salez, poivrez. Si vous avez du basilic frais, vous pouvez ajouter quelques feuilles déchirées à la main.

Faites mijoter pendant 15min à feu doux pour que toutes les saveurs imprègnent la tomate.

Préchauffez votre four à 180°C.

Faites cuire les gnocchis dans un grand volume d'eau. Lorsqu'ils sont cuits, faites-les revenir à la poêle dans de l'huile chaude pour les faire dorer.

Ajoutez-les ensuite délicatement à la sauce tomate pour les enrober.

Garnissez un plat à four suffisamment grand avec les gnocchis à la tomate. Parsemez de fromage râpé.



Enfournez 20min à 180°C. Puis à la fin de la cuisson, pour que le gratin soit bien doré, placez votre four sur grill et laissez griller 2 à 3 min.



Servez chaud avec une salade verte bien assaisonnée.

Bon appétit !

Gnocchis classiques

Ingrédients : 1kg de pommes de terre à purée – 200/300g de farine complète (ou semie complète) – 1 œuf bio



Faites cuire vos pommes de terre épluchées pendant 25min dans un grand volume d'eau salée. Égouttez. Passez vos pommes de terre au four à 210° pendant 20min pour retirer leur humidité.

Pressez-les en purée encore chaude.

Sur votre plan de travail (ou dans un robot pâtissier avec la feuille) faites un puits avec les 2/3 de votre farine. Ajoutez l'œuf la purée.

Pétrissez votre pâte jusqu'à ce qu'elle ne colle plus à vos mains (ou au rebords de votre robot).

Divisez le pâton en trois, et faites des boudins d'environ 2cm de diamètre.

Coupez ensuite vos boudins de la largeur d'une fourchette. Lorsque vous avez détaillé toute votre pâte, roulez chaque gnocchi sur le dos de votre fourchette pour les marquer.

Réserver sur une plaque farinée.

Faites cuire vos gnocchis dans un grand volume d'eau salée en 2 fois.

Les gnocchis sont cuits lorsqu'ils remontent à la surface.

ATTENTION, récupérer vos gnocchis avec un écumoire jamais avec une passoire, cela abîmerait vos gnocchis !

Il ne vous reste plus qu'à les poêler avec un peu de beurre et les aromates de votre choix, ou les faire en gratin, en sauce... C'est vous qui choisissez !

Sangria

C'est encore l'été et la sangria est un super cocktail frais lors d'un barbecue. Je vous propose ma version. A boire avec modération tout de même ^^'

Ingrédients pour un bocal de 3,7L : 2 bouteilles de pinot noir – 20cl de rhum blanc de belle qualité – 3 oranges à jus bio – 1 citron bio – 2 gousses de vanille (ici vanille de Papouasie et une d'Ouganda de chez Roellinger) – 2cc de cannelle en poudre – 250g de framboises bio (au pire surgelées) – 100g de sucre – limonade

La vieille, Dans le bocal, versez le vin et le rhum.

Ajoutez le sucre, la cannelle, les gousses de vanille coupées en 2 et grattées.

Coupez les agrumes en morceaux. Ajoutez-les, ainsi que les framboises, au mélange de vin.

Mélangez et laissez reposer la nuit au frais.

Préparez des glaçons en conséquence (3 glaçons par verre par exemple).

A la dernière minute, ajoutez la limonade bien fraîche pour compléter le bocal de sangria.

Servez sans plus attendre.

Cheers !



Tisane Tonus

Je partage avec vous aujourd'hui une recette d'une infusion qui aide à regagner du tonus. Les journées peuvent être longues et on se sent parfois vidée. Alors je ne promets pas une solution miracle, juste un coup de pouce à l'organisme pour se charger de bonnes choses. Au pire, vous vous serez hydratés ☐

Pour un bocal de tisane : 60g d'Ortie piquante – 60g de Cassis – 40g de Cynorrhodon – 40g d'Hibiscus

Faites vos pesées et mélangez toutes les herbes. Conservez votre mélange dans un bocal hermétique ou une boîte en métal.

Pour 1L de tisane (à boire chaude ou fraîche tout au long de la journée) :

Faites frémir 1L d'eau minérale, ou filtrée (ou l'eau du robinet aussi) .

Dans un sachet à thé ou dans la passoire de votre théière (qui peut contenir 1L d'eau du coup) placez 1CS de votre mélange à tisane.

Laissez infuser 10min hors feu.

Boire 2 à 4 tasses par jour pas plus.

D'ici quelques jours, vous vous sentirez requinqués

Merci Delphine pour le tips ☐



vous n'avez pas d'herboristerie dans votre quartier ou à proximité, internet est votre ami ! Personnellement, j'ai testé cette boutique en ligne : france-herboresterie. Elle est très bien avec un envoi rapide et soigné.

Granola maison sans sucre ajouté

Le matin, un de mes petits déjeuner favori reste le granola, que je considère comme la version croquante du muesli. Je vous avais présenté une recette de muesli il y a un moment. Dernièrement je me suis lancée dans l'essai de préparation de Granola et voilà ce que cela donne

Ingrédient pour un gros pot : 200g mélange de flocons complets – 90g compote de pommes maison sans sucres ajoutés – 200g mélange de fruits à coques – 100g quinoa soufflé – 50g farine complète bio – 10cl eau minérale – 3CS huile de lin (ou de coco)

Faites préchauffer votre four à 150 degrés chaleur tournante.

Préparez 2 grands plats à rôtir (plus facile à mélanger que si tout le granola est dans le même plat)

Dans un grand saladier, réalisez le mélange sec avec les flocons, le quinoa soufflé, les fruits à coque préalablement concassés, la farine.

Faites fondre l'huile de coco si vous optez pour cette huile. Sinon réalisez le mélange humide avec l'huile, la compote et l'eau minérale.

Versez le mélange humide sur le mélange sec. Mélangez bien pour que les flocons et le reste soient bien enrobés.

Répartissez le granola dans vos 2 plats et enfournez pour 30min environ.

Mélangez régulièrement. L'idée est de sécher et faire dorer la préparation.

Sortez du four et laissez refroidir. C'est à ce moment que le granola durcit et devient croquant.

Stockez le dans une boîte hermétique.

A déguster avec un fromage blanc, du lait, à picorer... Bref, comme vous l'aimez

Si vous êtes un gourmand (comme moi) une fois refroidi, vous pouvez ajouter des pépites de chocolat noir ☐

Financiers Fraises Basilic

Cette recette est très semblable à la recette précédente, mais après tout un financier reste un financier ^^ et par conséquent, si vous avez la base, vous êtes capable de le décliner de pleins de façons différentes !

Allez, c'est parti ☐

Ingrédients pour 12 financiers : 110g de sucre de canne bio – 55g de poudre d'amandes – 40g farine de blé bio – 2 œufs bio plein air (3 s'ils sont petits) – 100g de beurre doux – 125g de fraises – 4 branches de basilic grand vert

Faites préchauffer votre four à 180 °C (th. 6), chaleur tournante si possible.

Battre les oeufs dans un bol, afin que les jaunes soient cassés.

Mettez de côté 6 des plus grosses fraises.

Coupez le reste en petits morceaux. Réservez.

Faites fondre 1/4 du beurre doucement et ajoutez-y les fraises et le basilic ciselé (gardez les petites feuilles pour la décoration). Faites-les compoter doucement à feu doux jusqu'à ce qu'elles deviennent fondantes.

Faites fondre le reste du beurre sur un feu assez vif pour qu'il devienne « noisette ». Lorsque le beurre arrête de mousser et de crépiter, le filtrer puis le laisser tiédir.

Dans un saladier, mélangez le sucre, la farine et la poudre

d'amande. Ajoutez-y les œufs à la spatule sans chercher à incorporer de l'air. Ajoutez ensuite le beurre fondu, puis laissez la pâte reposer.

Mélangez la compotée de fraises basilic à la pâte à l'aide d'un spatule.

Beurrez des petits moules individuels (si votre moule ne permet pas de démouler facilement), puis versez la pâte à financier dedans. Ajoutez des petites feuilles de basilic sur le dessus sans les enfoncer. Enfournez pendant 20 min à 25min.

Laissez refroidir dans le moule sur une grille. Vous pouvez démouler les financiers et les poser dans les assiettes.

Financiers Thym/Citron

Cela faisait un bail que je n'avais pas fait de pâtisserie. Les herbes aromatiques poussent et m'ont donné envie de faire quelque petites douceurs. Je me suis donc laissée tenter par ce mix thym/citron. Voici la recette.

Ingrédients pour 12 financiers : 110g de sucre de canne bio – 55g de poudre d'amandes – 40g farine de blé bio – 2 œufs bio plein air (3 s'ils sont petits) – 100g de beurre doux – le zeste d'1 citron bio – 30g de son jus – un petit bouquet de thym frais.

Faites préchauffer votre four à 180 °C (th. 6), chaleur tournante si possible.

Battre les oeufs dans un bol, afin que les jaunes soient cassés.

Faites fondre le beurre sur un feu assez vif pour qu'il devienne « noisette » : il doit obtenir une coloration dorée. Lorsque le beurre arrête de mousser et qu'il ne « chante » plus, le filtrer puis le laisser tiédir.

Dans un saladier, mélangez le sucre, la farine et la poudre d'amande. Ajoutez-y les œufs à la spatule sans chercher à incorporer de l'air. Ajoutez ensuite le beurre fondu, puis laissez la pâte reposer.

Zestez votre citron et prélevez le jus. Réservez. Équeutez la du thym pour ne garder que les petites feuilles. La quantité dépend de votre goût, si vous aimez que le thym ressorte beaucoup ou non.

Mélangez le citron, le zeste et le thym à la pâte à l'aide d'un spatule.

Beurrez des petits moules individuels (si votre moule ne permet pas de démouler facilement), puis verser la pâte à financier dedans. Ajoutez des brins de thym sur le dessus sans les enfoncer. Enfourner pendant 20 min à 25min.

Laissez refroidir dans le moule sur une grille. Vous pouvez démouler les financiers et les poser dans les assiettes.









Terrine de cajou à la truffe noire

Pour les fêtes, je voulais tenter quelque chose de nouveau. J'ai pu goûter de ce que l'on appelle le « faux gras » petit cousin vegan du foie gras lors de mon voyage à Prague début décembre. J'étais vraiment conquise par le goût bien qu'on ne retrouve pas celui du foie gras classique. Mais tant pis. Le goût me plaisait. Je ne voulais pas faire une vague copie mais plutôt avec un plat avec du goût. Voici donc ma recette de terrine vegan à la truffe pour les fêtes (ou quand on en a envie)

Ingrédients pour 1 terrine : 200g de noix de cajou crues (non salées) – 100g de margarine végétale sans lactose (celle à base d'huile de coco est très bien) – 4 CS de levure de bière (ou levure maltée) – 5g (1CS) de maïzena – 1CS de concentré de tomate – 1 CS de vin blanc moelleux de bonne qualité (j'ai pris la royauté de chez Musset-Roullier qui a été bu avec) – 1/2cc de cannelle moulue – 1/2cc de muscade moulue – 1/2cc de paprika doux – 1/2 cc de sel – quelques tours de moulin à poivre – 100ml d'eau minérale (ou filtrée) – 1/2 petit pot de truffe noire – un pot en verre type terrine assez grand.

Dans un saladier, faites tremper les noix de cajou dans de l'eau chaude pendant 2h (ou dans de l'eau toute une nuit).

Rincez et égouttez les noix de cajou. Placez-les dans le bol du blender.

Dans le même bol, ajoutez la margarine, la levure, la maïzena, le concentré de tomate, le vin blanc, les épices, le sel et le poivre.

Mixez pendant 30sec le mélange. Pendant ce temps, faites bouillir les 100ml d'eau.

Ajoutez la moitié de la truffe noire et mixez 30sec de nouveau.

Ajoutez l'eau bouillante et mixez longuement pour avoir une crème lisse et onctueuse. Au besoin, raclez les bords avec une spatule.

Dans la terrine, versez la moitié de la crème de cajou. Disposez ensuite, les lamelles de la truffe restante. Versez ensuite le reste de la crème délicatement.

Tapotez un peu le pot sur votre plan de travail (sans trop de violence ^^') pour retirer les bulles d'air.

Fermez le bocal une fois que le mélange aura la température de la pièce. Puis placez au réfrigérateur pendant au moins 8h. 24 ou 48h serait encore mieux.

Faites toaster du pain au levain traditionnel et préparez un confit d'oignons à côté, se sera génial !



Tartine de faux gras de cajou à la truffe et confit d'oignons

Granola maison

Ingrédient pour 1 semaine de granola : 200g de flocons d'avoine bio – 200g de flocon de quinoa – 200g de mélange de noix (cajou, brésil, noisette, noix, amandes) – 164g de cranberries séchées – 4cc de grué de cacao – 4CS d'huile de

coco fondue – 2cc de vanille en poudre – 4CS de sucre de coco (ou muscovado).

Faites chauffer votre four à 180°C.

Garnissez une plaque (ou votre lèche-frite) d'un papier cuisson.

Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients sauf l'huile de coco.

Mélangez bien pour que tous les ingrédients soient bien réparti.

Ajoutez ensuite l'huile de coco. Mélangez pour que tout soit enrobé d'huile.

Versez le mélange sur votre plaque pour que le mélange prenne toute la place. Si votre plaque est un peu petite, je vous conseille de répartir sur 2 plaques (pour que le mélange croustille bien).

Placez au four pendant 20/30min (en fonction de la puissance de votre four).

Sortez du four, et laissez refroidir.

Rangez ensuite votre Granola maison dans un pot en verre ou une boîte en métal

Cheesecake Choco-Praîné sans lactose ni gluten

Ingrédient pour un cercle de 18cm : 200g de farine de petit épeautre – 235g de margarine végétale (sans lactose) – 180g de

sucre muscovado – 4CS de cacao amer sans sucre – 4CS de lait d'avoine (ou de riz) – 350g de noisettes émondées – 350 ml d'eau minérale (ou filtrée) – 4 g d'agar-agar – 80 g de sucre muscovado (ou, à défaut, de sucre blond) – sel – 1cc de vanille liquide ou moulue (de préférence bio) – 240 g de tofu soyeux – 100 g chocolat noir.

Faites préchauffer votre votre à 180°C

Mettre ensemble la farine, le cacao, une pincée de sel. Réservez.

Fouettez la margarine et 180g de sucre ensemble pour avoir une pâte homogène et souple.

Ajoutez le lait d'avoine. Mélangez.

Ajoutez le mélange sec à la préparation et pétrissez (vous devez avoir une pâte comme une pâte à tarte).

Placez le cercle sur une plaque à pâtisserie et chemisez l'intérieur avec du papier cuisson.

Placez la pâte dans le cercle et aplatissez-la. Enfournez dans le four chaud pendant 5/7min.

Sortez la plaque et réservez-la à température ambiante.

Préparez l'appareil :

Faire tremper les noisettes 2h dans de l'eau. Si vous n'avez pas le temps, placez-les 30min dans de l'eau chaude (attention pas bouillante).

Faites fondre le chocolat au bain-marie. Réservez.

Dans une casserole, versez l'eau, l'agar-agar, le sucre, le sel et la vanille. Portez à ébullition (au moins 2min d'ébullition, cela permet à l'agar-agar de prendre par la

suite). Versez le mélange chaud dans le bol d'un blender. Égouttez les noisettes et placez-les dans le bol du blender avec le reste, ainsi que le tofu soyeux, et le chocolat fondu.

Mixez jusqu'à l'obtention d'un pâte lisse. Si c'est légèrement granuleux, c'est normal, ce sont les noisettes qui donne cet aspect.

Versez la préparation tout de suite après dans le cercle sur le biscuit cuit (même s'il est encore un peu chaud).

Laissez descendre en température. Puis lorsque le gâteau est à température ambiante. Couvrez avec un film et placez 2h au froid.

Une fois bien pris, placez le cheesecake sur un plat de présentation et décerclez-le.

****Vous pouvez faire un topping avec du chocolat fondu à verser délicatement dessus en le faisant un peu couler sur les côtés. Attention toute fois, il faut ajoutez une nouvelle quantité de chocolat dans votre liste et du temps de repos pour que le chocolat refroidisse****