

# 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 !



---

## 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 !



## Citronnade bio



C'est l'été et il fait chaud ! Alors forcément, on envie de boire quelque chose de vraiment frais. Plutôt que de se ruer sur un soda, cette citronnade est vite préparée et ultra bonne !

**Ingrédients pour 1L** : 1 gros citron jaune bio – 1L d'eau minérale – 8cl de sirop d'agave bio.

Découpez votre citron ☐ en morceaux.

Placez-les dans un grand pichet (carafe).

Ajoutez le sirop d'agave.

Versez l'eau minérale dans votre pichet.

*(Petit twist : ajoutez quelques feuilles de coriandre (environ 10) et remuez)*

Remuez et placez au frais pendant au moins 2h.

Au moment de servir, ajoutez quelques glaçons ☐

Cheers ! ☐☐

---

# Ma version du Midnight Moon – Cocktail



J'ai un faible pour les alcools sucrés. J'ai trouvé une recette qui me plaisait bien dans un livre de cocktails... Sauf que je n'avais pas tout et il était 21h. Du coup, j'ai improvisé avec ce que j'avais à la maison

**ingrédients pour 1 verre** : 9cl de vin blanc sec – 15ml de liqueur de noisettes – 15ml d'amaretto – 15ml de cognac – le zeste d'une orange non traitée.

Dans votre verre (flûte) versez votre vin blanc bien frais.

Puis ajoutez l'amaretto, le cognac et la liqueur de noisettes.

Zestez l'orange et retirez bien le blanc à l'intérieur (parce que c'est amer).

Il ne reste plus qu'à déguster =)

Attention l'abus d'alcool n'est pas bon pour la santé

---

# Onigiri au miso noir



Une nouvelle recette d'onigi, cette fois-ci en mode vegan puisque sans aucun produit d'origine animale. J'espère qu'elle vous plaira !

**Pour 2 onigiri moyens** : 1cc de miso noir, 1cc de sauce soja salé, 1cc de sauce teriyaki

Préparez votre riz vinaigré et attendez qu'il soit à température ambiante. Basez-vous sur cette recette pour le riz.

Prévoyez un bol d'eau pour rincez votre cuillère (le riz ne collera pas).

Dans un ramequin, mélangez toutes les sauces et le miso. Le tout doit être homogène.

A l'aide de vos moule à onigiri, remplissez la moitié de chaque avec votre riz en y faisant un léger creux au milieu.

Versez 1cc de votre sauce au centre légèrement creusé de votre onigiri.

Couvrez avec du riz. Fermez votre moule et compressez pour que votre onigiri soit assez compact pour ne pas se déliter.

Retirez délicatement vos onigiri du moule, et servez.

---

# Makis avocat concombre



Faire différent pour un apéro dînatoire, voilà ce que j'avais envie de faire cette fois-ci. Voyager, aussi. Et vraiment faire du maison pour mon invitée...

**Ingrédients 2 rouleaux de makis** : 1cup de riz rond – 2CS de vinaigre de riz – 1CS de sucre canne bio – 1/4 d'avocat mur – 1/4 de concombre frais – 2 feuilles de nori – 2CS de graines de sésame doré.

**Réalisez le riz vinaigré** : Rincez largement le riz dans une passoire. L'eau doit être parfaitement claire.

Placez le riz dans un ricecooker et ajoutez 1cup d'eau minérale. Laissez cuire.

Préparez la marinade pour le riz : mélangez le sucre et le vinaigre de riz. Mélangez pour que le sucre se dissolve au maximum.

Lorsque le riz est cuit, sortez-le du ricecooker, et avec une spatule à riz (normalement vous l'avez avec le ricecooker)

étaalez le riz sur un plat légèrement creux mais surtout grand (utilisez par exemple votre plat à tarte). Le riz doit être étalé afin de refroidir plus rapidement. Versez la marinade dessus. Mélangez.

Posez un linge propre dessus pour garder l'humidité. Remélangez de temps à autre.

### **Préparez la suite des makis :**

Épluchez et épépinez votre concombre. Coupez-les en fines tige (comme pour l'apéritif, mais plus fin).

Épluchez l'avocat et faites de même que pour le concombre. De fines bandes.

Sur une planche, posez votre natte à maki, Posez votre feuille de nori dessus.

Sur la moitié la plus proche de vous, posez du riz (sur 5mm d'épaisseur – attention à ce que ce ne soit pas trop épais, vous ne pourrez pas fermer le maki).

Posez au milieu du riz, sur toute la longueur, du concombre et de l'avocat. Saupoudrez 1/2 CS de graines de sésame.

Refermez délicatement le maki à l'aide de la natte. (une petite vidéo, pas de moi pour vous aidez).

Recommencez avec la 2e feuille de nori.

Une fois roulé, coupez les extrémités (on ne jette pas, on goute ^^'), continuez à découper vos makis dans une épaisseur pas trop importante pour que cela puisse être mangé facilement.

Disposez sur un joli plat, avec le reste d'avocat, faites de petits dés. Disposez sur vos makis. Puis parsemez un peu de graines de sésame.

Servez avec une sauce soja avec un peu de citron vert (ou

jaune) dedans pour ajouter de l'acidité.

C'est parti pour l'apéro ! Avec un petit blanc sec iodé (pour matcher avec les nori) se sera PARFAIT (avec modération ☐ ) – Personnellement, je prendrais un Pouilly-Fumé

---

## Crème de lentilles corail et cacahuètes

Personnellement, je ne raffole pas des lentilles. Je trouve cela souvent trop farineux en bouche. Du coup, j'aime assez les transformer pour en faire autre chose. Au détour de mes lectures, je suis tombée sur une recette de sauce lentilles corail et cacahuète de Clea (Clea Veggie pour la référence du livre trouver chez Natura Sense). N'ayant pas tout à la maison, je l'ai un peu transformé et le résultat est assez convaincant.

☒ **Pour un gros pot (environ 400g) :**

1CUP de lentilles corail crues – 2CUP d'eau minérale – 1cc de laurier en poudre – 6 tomates séchées – 10cl de jus de tomates – 2CS de jus de citron bio – 2CS de beurre de cacahuètes – 2 morceaux d'algues kombu.

Dans une casserole, mettez les lentilles et l'eau minérale. Ajoutez le laurier et l'algue Kombu (surtout ne pas ajouter de sel... Vos lentilles ne cuiraient jamais).

Coupez les tomates séchées et placez-les avec les lentilles. Ajoutez le jus de tomates. Remuez.

Amenez à petits bouillons et laissez cuire 20min à feu doux en remuant de temps en temps (l'eau doit être complètement

absorbée).

Une fois la cuisson terminée, placez le mélange de lentilles dans un mixer à hélices. Ajoutez le jus de citron, le beurre de cacahuète.

Mixez jusqu'à l'obtention d'un crème onctueuse et lisse.

Rectifiez l'assaisonnement avec du sel, si besoin (ou ajoutez du citron pour plus d'acidité).

Conservez dans un bocal en verre propre au frigo.

Cette sauce peut-être utilisée comme dip lors de l'apéritif, de base protéinée pour une lunchbox. Légèrement diluée avec un bouillon de légumes de sauce pour vos pâtes ou riz.

---

## Limencello



J'aime assez l'idée de faire des cadeaux faits maison. Outre les produits de beauté, faire ses alcools est assez chouette je trouve. Voici donc ma version du Limencello, qui a eu son

petit succès pendant les fêtes !

**Ingrédients** : 1/4 Cup d'alcool de yuzu – 1/4 Cup D'alcool de cèdra (Acqua di cedro) – 6 citrons bio non traités – 1 bouteille de grappa (à défaut de vodka) – 1,5 Cup sucre de canne bio – 2 Cup d'eau minérale

Zestez vos citons et récupérez le jus.

Émincez les zestes pas trop finement (passage facultatif).

Dans une casserole, faites chauffer l'eau, le sucre et le jus de citron, jusqu'à ébullition. Ajoutez les zestes dans le sirop et laissez confire pendant 20min à petits bouillons.

Transvasez dans un bocal et laissez refroidir.

Ajoutez la grappa et laissez macérer pendant au moins 1 mois.

Placez au froid avant de servir !

Attention, à boire avec modération vu que c'est de l'alcool ☐

---

## Bunbao tofu fumé

Délicieux à l'apéritif, ou à glisser dans un bentô pour le midi. Facile à préparer. vous pouvez en préparer en grande quantité que vous pourrez surgeler après =)

Inspirée d'une recette de Jamie Oliver ☐

**Pour 1 gros pâton** : 500g de farine semi-complète bio – 4cc de levure chimique bio – 1cc de bicarbonate de soude alimentaire – 400ml de lait de coco – 2CS de graines de sésame mélangées – 250g de tofu fumé – 1cc sel.

Dans un robot pâtissier (muni d'un crochet), mettre l'ensemble de la farine et la levure, ainsi que le bicarbonate et le sel.

Ajoutez le lait de coco et montez le robot à vitesse lente (2 ou 3). Une fois que la pâte ne colle plus, divisez le pâton de la taille d'une balle de golf ou un peu plus gros.

**Préparez la farce** : 250g de tofu fumé – 2CS d'huile végétale – 1 petit oignon – 1CS de sésame grillé.

Émincez votre oignon et faites-le revenir dans l'huile pour qu'il colore.

Coupez votre tofu et faites le revenir 5 à 7min dans l'huile chaude avec l'oignon.

Hachez votre préparation à l'aide d'un mixer à hélices et réservez.

Étalez chacun de vos pâtons et ajoutez-y 1cc de farce et refermez. Attention à ne pas étalez trop fin.

Placez chaque boule dans une caissette en papier, puis dans votre cuit-vapeur.

Quand vous avez rempli tous vos bunbao, faire cuire à la vapeur pendant 25min.

Servez chaud, tiède ou froid. Vous pouvez accompagner d'une sauce hoisin avec du jus de citron.

---

# Jus de Gingembre

Régulièrement avec mes collègues, le midi nous allons déjeuner au « *P.A.L.* ». Restaurant de poulets rôtis où l'on trouve du jus de gingembre maison. Boisson rafraîchissante et vivifiante, j'avais envie d'en faire à la maison. Du coup, voilà ma recette.

**Pour 1L de jus de gingembre** : un gros morceau de gingembre frais bio (x2 gros pouces) – 1/2 CUP de cassonade bio – 1L d'eau minérale fraîche.

Commencez par éplucher votre morceau de gingembre. Coupez-le en morceaux grossiers.

Placez le gingembre, la cassonade et l'eau dans un blender.

Mixez pendant plusieurs minutes afin que le jus soit le plus lisse possible.

Goûtez, et rectifiez la teneur en sucre. Personnellement je l'aime pas trop sucré.

Le gingembre étant filandreux, n'hésitez pas à filtrer votre boisson avant de servir.

Placez au frais 2h avant de servir.

Vous allez danser toute la journée avec ce jus de gingembre :p

---

## crackers graines et cheddar

Si toi aussi, tu n'aimes pas servir des biscuits industriels à tes apéritifs... Cette recette est pour toi !

**Ingrédients pour 1 fournée** : 500g de farine semi-complète – 50g de beurre – 27cl de lait – 1CS de miel – 3CS d’huile d’olive – 30g de cheddar râpé – 4CS de graines de courge – 1cc de sel.

Dans un saladier, réunissez la farine, le beurre froid en petits morceaux et le sel.

Commencez à faire une pâte sablée. Quand le beurre est bien amalgamé avec la farine, ajoutez progressivement le lait et le miel, puis ajoutez les graines et le cheddar.

Pétrissez jusqu’à ce que la pâte soit élastique. Etalez la pâte sur une plaque de cuisson anti-adhésive (ou couvert d’un papier cuisson) d’un faible épaisseur – moins de 5mm – .

Une fois bien abaissée, coupez des carrés de 4cm environ et piquez la pâte avec une fourchette.

Enfournez à four chaud 180°C pendant environ 10min. Arrêtez votre four et laissez encore 5min les crackers dans votre four éteint.

Posez enfin sur une grille pour qu’ils refroidissent complètement.

Voilà, votre apéro est prêt ! A déguster sur votre balcon / Dans votre jardin / ou tout simplement dans votre salon. Seul ou entre amis avec votre boisson préférée ☐

---

## Quiche Chèvre Figues

Septembre, Octobre, c’est la saison des figues. Alors on en profite pour faire autre chose que du chutney ou de la confiture. Par exemple une quiche.

**Pour 1 quiche** : 5 figues fraîches – 1 bûche de chèvre – 1 sachet de magret de canard fumé – 5 oeufs bio – 25cl de crème épaisse 15% – Sel – Poivre – Noix de muscade – 3 ou 4 feuilles de basilic frais – 1 pâte brisée – 2cc de miel toutes fleurs.

Préparez votre pâte brisée. Etalez-la dans votre plat à tarte. Piquez-la. Garnissez le fond de tarte pour une cuisson à blanc.

Faites chauffer votre four à 200°C.

Enfournez votre fond de tarte 15min.

Dans une jatte, préparez l'appareil à quiche. Fouettez les oeufs avec la crème. Salez, poivrez et ajoutez un peu de noix de muscade. Réservez.

Coupez le chèvre en rondelle. Réservez.

Coupez les figues lavées en quartier et réservez.

Sur le fond de tarte, disposez régulièrement les rondelles de chèvres et les lamelles de magret.

Versez l'appareil à quiche. Dans les espaces vident, répartissez les quartiers de figues, puis répartissez le miel sur l'ensemble de la quiche.

Enfournez à 200°C pendant 20/30min (en fonction de votre four).

Servez avec le basilic émincé.

---

# Quiche Rustique façon Lorraine

Pas le temps ! Pas le temps ! Pas le temps ! Quand on travaille, qu'on a des enfants, des activités... Il faut trouver du temps pour faire à manger. Voilà une recette rapide, ancestrale qui se prête à de multiples situations =)

**Pour 1 quiche (4 à 6 parts) :** 1 rouleau de pâte brisée – 6 oeufs – 6CS de crème épaisse – 50g d'emmenthal râpé – 100g de poitrine demie-sel – 50g de poitrine fumée – 1/2cc de noix de muscade – Sel – Poivre.

Faites chauffer votre four à 200°C

Déroulez votre pâte ou abaissez-la (si elle est maison) dans votre plat à tarte. Piquez le fond de tarte.

Garnissez d'un papier cuisson, puis de graines sèches (type pois chiche, haricots blancs, ...) et faites cuire à blanc pendant 10/15min.

Dans une jatte, fouettez les oeufs en omelette. Ajoutez la crème épaisse. Fouettez de nouveau. Salez, poivrez et la noix de muscade. Mélangez et réservez.

Coupez en gros lardons la poitrine demie-sel et en lardons plus fins la poitrine fumée.

Etalez sur la pâte pré-cuite. Ajoutez l'emmenthal râpé en le répartissant sur le fond de tarte (retirez le papier cuisson et les graines avant ^^'). Ajoutez l'appareil à quiche.

Enfournez 25 à 35min dans le four (toujours chaud).

Une quiche qui se mange chaude, tiède ou froide. A la maison,

au bureau, en pique-nique. Bref, plat modulable pour personne active !

La salade verte est souvent sa meilleure amie avec une vinaigrette un brin acide.

Bon appétit

---

## Pain à la bière

L'autre jour, j'avais envie de faire des bretzels. Mais j'avoue que j'ai été prise de flemme. Donc, je me suis dit que j'allais utiliser ma machine à pain... J'ai cherché une recette que je pourrais facilement arranger. Et voilà !

**Pour 1 petit pain** : 25 cl de bière (Leffe Nectar) – 15 g de beurre – 2CS de sucre en poudre – 2CS lait en poudre – 1cc de sel – 380g de farine complète bio – 1cc de levure de boulanger sèche – 2CS de gros sel de mer.

Dans la cuve de votre machine à pain, placez dans l'ordre : la bière, le beurre, le sucre, le lait en poudre, le sel, la farine et la levure.

Lancez le programme « pain français » (si vous pouvez spécifier le poids, mettez le plus petit).

Petit plus\$ : Quand la cuisson du pain commence à se faire, à l'aide d'un pinceau, badigeonnez le dessus du pain avec du lait et saupoudrez avec le sel de mer. Terminez la cuisson.

Ce pain fonctionne très bien avec des rillettes de poissons ☐

---

# Fougasse aux 2 olives

La fougasse, vous connaissez. Non ? Ce pain moelleux venu du sud... On peut y mettre du bacon, des olives, des herbes. Et bien samedi dernier, j'avais envie de fougasse pour l'apéro, alors j'ai sorti ma machine à pain.

\*Cette recette nécessite une machine à pain

**Ingrédients pour 600g de fougasse** : 215g d'eau minérale – 2 1/4 CS d'huile d'olive – 1 1/4cc de sel fin – 360g de farine blanche – 2 1/4cc de levure à pain sèche – 100g d'olives vertes sans noyau (natures) – 50g d'olives noires sans noyaux (natures).

Dans la cuve de votre machine à pain, placez dans cet ordre : Eau, l'huile, le sel, la farine, la levure et les olives.

Lancez le programme « pâte levée » (environ 1h10).

Lorsque le programme est pratiquement terminé, faites préchauffer votre four à 220°C avec un bol d'eau dedans.

Sur une plaque de four munie de papier cuisson, étalez la pâte de fougasse. Donnez-lui la forme que vous souhaitez.

Enfournez pour 25min.

A déguster tiède ou froide.

---

# Tamagoyaki

Tamagoyaki ? Qu'est-ce que c'est ce que nom bizarre ? C'est tout simplement une omelette japonaise que l'on mange chaude ou froide. Très pratique à placer dans un bentô. Donc si vous en avez un peu marre de vos omelettes à la française, voici une recette pour voyager un peu !

**Pour 1 personne** : 2 oeufs – 2cl de sauce soja – 2cl de mirin – 3cl de bouillon dashi (ou à défaut de fond de volaille clair)

Après avoir mesuré l'ensemble des éléments, battez vos oeufs à la fourchette.

Ajoutez le mirin, la sauce soja et le bouillon. Battez à nouveau pour bien mélanger les ingrédients.

Graissez à l'huile végétale une petite poêle carrée (sinon, une poêle ronde sera très bien) à l'aide d'un papier absorbant. Faites bien chauffer.

Le tamagoyaki, c'est une succession de couches d'omelette roulées sur elle-même. Donc :

Versez une fine couche d'oeufs battus. Répartissez sur la poêle. Laissez cuire (attention pas trop, sinon c'est sec). Puis roulez l'omelette et laissez ce 1er rouleau contre la paroi de la poêle. Versez une seconde couche d'oeufs battus et répartissez sur la poêle (l'oeuf doit aller sur le rouleau d'omelette précédent). Puis roulez de nouveau pour englober la nouvelle couche fraîchement cuite.

Répétez l'opération jusqu'à épuisement d'oeufs battus. A la fin, vous devez obtenir un beau rouleau. Je vous rassure, c'est comme les crêpes, le 1er tamago, souvent on le rate =)

Posez ensuite le tamagoyaki sur une planche, coupez en tranche d'environ 1cm ou 1,5cm et servez.

☐☐☐☐ – Yoi shiin – Bonne dégustation

Voilà un peu d'aide en images (ce que je vous ai trouvé sur Youtube)

---

## Terrine de poulet au curry

Les terrines de viande c'est super. Meatloaf, en anglais. On peut le servir à tous moments : Apéro, plat de résistance, pic-nique, ... Et je suis sûre que j'en oublie. Il est vrai que c'est un petit peu tombé dans l'oubli. Mais quand on a des viandes sur le point de la limite de consommation, c'est un bon moyen de consommer les viandes. Alors sortez les plats en terre et autre terrine en céramique. On va faire un pain de viande ☐

**Pour 1 grande terrine** : 6 escalopes de poulet – 1CS de poudre de curry – 2 œufs – 12cl de crème liquide – 1/2 botte de coriandre – 4 ou 5 tomates séchées – 1 échalote – 1 gousse d'ail – 10g de sel – poivre – 2CS de chapelure maison (oui tout le pain rassit qu'on jette, faites en de la chapelure).

Coupez grossièrement tous les morceaux de viande et placez dans un mixer à hélices avec l'échalote grossièrement coupée et l'ail. Mixez relativement finement. Ajoutez la crème, l'œuf, le sel, le poivre, le curry et la coriandre. Mixez encore.

Placez cette pâte dans une terrine.

Préchauffez votre four à 180°C.

Enfournez la terrine dans un bain-marie pendant 20min. Baissez la température du four à 150°C et continuez la cuisson pendant 2h15 / 2h30.

Laissez refroidir à température ambiante, puis laissez au réfrigérateur pendant 24/48h.

A déguster avec des tartines de pain de campagne grillées, une salade verte, un écrasé de pommes de terre... Avec presque tout !

Si vous voulez aller plus loin, au lieu de garnir dans une grande terrine, répartissez dans des pots en verres spéciaux pour faire des conserves. Comme ceux-ci. Même façon de cuir. Mais moins longtemps vu que c'est en plus petite quantité. Vérifiez au bout d'1h avec la pointe d'un couteau.

Ensuite faites-en des conserves avec votre cocotte-minute. Vous aurez ainsi de la terrine toute l'année. Vous pourrez en offrir. Bref, vous ne perdrez rien. (pensez juste à mettre la date de fabrication sur le pot).

---

## Rillettes de maquereaux

Voilà une rilette qui a toujours grand succès lors des apéro entre amis, ou en tartinades les soirs d'été sur un balcon ensoleillé. Facile et rapide et surtout bien moins grasse que des rillettes traditionnelles. Un goût frais et iodé pour se mettre en appétit. Vous êtes prêt ?

**Pour un bol** : 1 boîte de maquereau au naturel (ou au vin blanc) – 150g de fromage frais à 8% (ou à défaut normal) – 1 citron jaune bio – Quelques tiges de ciboulette – sel – poivre

Dans un bol, émiettez le maquereau. Ajoutez le fromage frais et à l'aide d'une fourchette, écrasez et mélangez avec le poisson.

A l'aide d'une râpe fine, récupérez le zeste de votre citron. Puis prélevez le jus.

Ajoutez un peu du zeste et du jus de citron. Mélangez au poisson. salez, poivrez. Goûtez. Le goût doit être doux avec une pointe d'acidité, mais bien équilibré.

Emincez la ciboulette rincée. Et ajoutez aux rillettes. Mélangez bien.

Rectifiez l'assaisonnement avec le zeste ou le jus du citron et/ou du sel et du poivre.

Gardez au frais couvert jusqu'au service.

Un bon pain frais aux graines est idéal !

---

## **cakes parmesan moutarde**

La dernière fois que j'ai fait mes courses sur internet, j'ai reçu un mélange de cakes salés naturels en cadeau. Longtemps gardé dans mes tiroirs, je me demandais ce que j'allais en faire. Ce weekend, l'idée m'est enfin venue. De la moutarde à l'ancienne, du parmesan fraîchement râpé...

**Pour 6 cakes individuels** : 1 mélange cake mousseline – 2 oeufs – 330ml de lait – 4cc de moutarde de dijon – 2CS de moutarde à l'ancienne – 1/2 jus de citron – 60g de parmesan râpé (par vos soins).

Préchauffez votre four à 230°C.

Dans une jatte, battez les oeufs en omelette. Ajoutez le lait et mélangez.

Ajoutez en pluie le sachet de cake et fouettez pour que le

mélange épaississe.

Ajoutez la moutarde de dijon, la moutarde à l'ancienne et le jus de citron.

Terminez par ajouter le parmesan râpé et mélangez.

Garnissez un moule à muffins de 6 (le mien est en silicone, donc pas besoin de le chemiser) avec la pâte. Enfournez pendant 20min.

Laissez tiédir dans le moule avant de démoulez.

Servir avec une bonne salade verte et sa vinaigrette.

---

## Mousseline de jambon

Cette recette vient de mon enfance. Ma mère préparait souvent pour les repas de fêtes une couronne de mousseline de jambon. Très doux en bouche, c'est vraiment un GROS souvenir d'enfance. J'ai donc voulu retrouver un peu de cette recette au format buffet. Cependant, on a plus dans ma recette un esprit de panna cotta que de mousseline. Allez chercher de la crème fraîche et on est parti !

**Pour 1 buffet** : 8T de jambon blanc sans couenne – 4T de jambon de pays – 50cl de crème épaisse à 30% – 3 blancs d'oeufs tempérés – 3 feuilles de gélatine – Sel – Poivre

A l'aide d'un mixer, haché menu les 2 jambons et réservez-les à température.

Montez les blancs en neige bien serrés. Et montez la crème (attention de ne pas en faire du beurre). Salez et poivrez.

Faites ramollir la gélatine dans un bol d'eau bien froide.

Ensuite, dans un peu d'eau chaude (pas brûlante) faites-la fondre et ajoutez-la à la crème montée.

Mélangez le jambon haché avec la crème montée.

Mélangez délicatement les blancs en neige, la crème montée aux jambons. Vérifiez l'assaisonnement. Rectifiez au besoin.

Placez en verrines, en ramequins ou encore dans un grand moule couronne (attention pour le démoulage). Et laissez prendre au frais pendant au moins 4h.

A servir très frais en apéro, ou en entrée.

Enjoy :3

---

## Guacamole

Le guacamole, c'est génial. On peut en mettre un peu où on veut. Dans un sandwich pour remplacer la mayonnaise ou le beurre. A l'apéro, ça sert de dip autant pour les tortillas que les bâtons de légumes. En condiment, dans un burger. Vraiment ça va partout et c'est tellement bon. Ce petit goût rond, piquant et acidulé... Mmmmm !

**Pour 1 bol** : 2 avocats mûrs – 1 citron vert – 10 tiges de cive (à défaut, un bouquet de ciboulette) – 1 oignon nouveau – 1 à 2 cc d'épices chili – 2 tomates vertes – sel.

Dans un 1er temps, lavez, zestez le citron et prélevez son jus. Mettez de côté.

Emincez les tiges de cives ni trop finement, ni trop grossièrement. Mettez de côté. Emincez l'oignon nouveau très

finement. On ne doit pas trop sentir les morceaux d'oignons.

Lavez, épépinez les tomates. Faites-en de petits cubes et mettez de côté.

Enfin, coupez les avocats en 2, retirez le noyau. Mettez les morceaux dans un bol assez grand. Versez le jus de citron (cela ne noircira pas) et à l'aide d'une fourchette, écrasez les avocats pour en faire une purée pas trop lisse. Ajoutez ensuite le zeste, l'oignon, la cive et les tomates. Mélangez bien.

Mettez d'abord 1cc d'épice chili et du sel. Mélangez et goûtez. rectifiez l'assaisonnement au besoin. Et si vous l'aimez plus spicy, ajoutez encore de l'épice Chili.

Couvrez au contact avec du film alimentaire. Et servez bien frais avec du pain, des tortillas, des légumes, ... Ce que vous voulez ^^