

# Quinoa Cup

Envie de changer des tartines ou des céréales le matin ? Oui mais si on n'a pas envie de viennoiserie ou de salé, on fait quoi ? Voici une recette inspirée de mes lectures qui va booster votre matinée sans pour autant peser sur la balance.

**1 bol** : 1/2 cup de quinoa cuit nature – 1/4 cup de quinoa soufflé – 1/2 yaourt grec – 1CS de graines de courges – 1CS de graines de lin – 2CS de sirop d'agave (ou d'érable, voire de miel) – 1/2 cup de fruits de saison (groseilles) – 5 ou 6 #nergi (mini kiwi au rayon fruits/légumes exotiques).

Dans votre bol préféré, placé le quinoa cuit, puis le yaourt.

Ajoutez les graines de lin et de courges.

Versez le sirop d'agave. Coupez les nergis (rincés) en 2. Placez-les dans votre bol.

Rincez les groseilles, ajoutez à votre bol.

Terminez par le quinoa soufflé.

A déguster immédiatement. Si vous apportez votre petit déjeuner au bureau comme moi, mettez les parties humides et sèches dans des compartiments séparés d'un lunchbox.

---

# Riz au lait

Le riz au lait, c'est assez simple à faire mais relativement long. Du coup, utiliser mon ricecooker pour faire du riz au lait est devenu une évidence ! Après il faudra choisir ce que l'on fera couler dessus : Chocolat, caramel, miel, coulis de

fruits, ...

**Pour 8 personnes** : 2 CUP de riz rond – 3 CUP d'eau minérale – 6 CUP de lait demi-écrémé – 1 gousse de vanille – 3 CUP de vergeoise

Dans la cuve de votre ricecooker, versez les 2 CUPS de riz. Ne pas le rincer.

Ajouter l'eau minérale et 2 CUP de vergeoise. Grattez la vanille coupée en 2 et placez les graines dans la cuve, ainsi que la gousse. Enclenchez la cuisson.

Une fois la 1<sup>re</sup> cuisson faite. Ajoutez 3 CUPS de lait et 2 CUPS de vergeoise. Remuez et refaites une cuisson.

Après la 2<sup>e</sup> cuisson, mélangez bien. Ajoutez les 3 dernières CUPS de lait et enclenchez la dernière cuisson et laissez absorber en laissant couvert avec la fonction (maintient au chaud).

Une fois que le lait est complètement absorbé, le riz doit être bien tendre. Répartissez alors dans des bocaux propres et ajoutez ce qu'il vous plait : coulis de fruits rouges, jus de citron, ou du caramel (attention au trop sucré par contre).

Au moment de mettre en pot, vous pouvez mettre un filet de lait froid.

A manger tiède ou froid, comme vous le préférez.

---

# Roulés à la cannelle express

Cela fait un moment que j'avais envie de faire des roulés à la cannelle. Mais ayant peu de temps, je voulais en faire une version express. J'ai réfléchi et je suis arrivée à ce concept.

**Pour 24 mini roulés** : 2 rouleaux de pâte à pizza (pâte épaisse) – 100g de beurre (très très mou) – Sucre roux – cannelle moulue

Faites chauffer votre four à 180°C

Déroulez les pâtes à pizza. Sur chacune étalez le beurre (très très mou) sur toute la surface.

Saupoudrez de sucre roux de façon à ce qu'on ne voit presque plus la pâte à pizza.

Saupoudrez de cannelle moulue.

Roulez les pâtes et avec un couteau qui coupe très bien, coupez en 12 tranches égales.

Répartissez les tranches sur une plaque allant au four couverte de papier cuisson. La tranche doit être à plat, c'est à dire qu'on doit voir le roulé du dessus.

*\*\*Vous pouvez mettre 1CS de sirop d'érable sur chaque roulé pour le glacer, mais c'est facultatif\*\**

Enfournez pendant 20-25min.

Sortez et laissez refroidir.

Bonne dégustation !

---

# Banana Nut Bread santé

Voici une version revisitée pour un banana nutbread meilleur pour la santé et un peu moins calorique quand même ☐ (Bon ça reste un gâteau hein... :D)

**Pour un cake :** 150g de beurre bio pommade – 50g de sucre roux – 80g Miel d'acacia bio – 3 œufs bio (température ambiante) – 300g de farine complète – 30g de flocon d'avoine bio – 9g de levure chimique bio – 2 bananes mûres – 100g de noix et noisettes – 2CS d'extrait de vanille – 1cc bicarbonate de soude.

Préchauffez votre four à 180°C.

Chemisez un moule à cake (ou tapissez-le de papier cuisson).

Commencez par battre au fouet électrique votre beurre pour qu'il soit bien lisse. Ajoutez ensuite votre sucre et continuez à battre pour obtenir une crème homogène. Ajoutez le miel. Battez de nouveau.

Dans un bol, battez vos œufs en omelette et ajoutez à votre crème au beurre tout en fouettant.

Dans un autre saladier, mélangez votre farine, votre levure, le bicarbonate et l'avoine. Concassez vos noix/noisettes et ajoutez-les à la farine. Réservez.

Dans un bol, écrasez vos bananes avec la vanille. Mélangez votre crème au beurre avec la purée de banane (si c'est au fouet électrique, ne pas mettre à trop grande vitesse). Incorporez ensuite votre mélange sec jusqu'à obtention d'une pâte lisse.

Garnissez votre moule avec la pâte et enfournez pendant 50min-1h.

Laissez refroidir votre cake dans le four éteint.

Ce cake coupé en tranche se conserve très bien dans le congélateur (pour ne rien perdre du moelleux). Sortez une tranche quand vous en avez envie ☐

---

## Muffin Ananas

Comme en ce moment je ne cuisine pas beaucoup, je fais surtout de la cuisine des « restes ». Il n'y avait plus de gouters à la maison et il me restait 4 tranches d'ananas au sirop. Pratique à emporter, j'ai décidé de faire de muffins à l'ananas.

**Pour 12 petits muffins** : 50g de farine complète – 80g de farine blanche – 4 tranches d'ananas au sirop (égouttées) – 1cc de levure chimique bio – 8CS de lait demi-écrémé – 1/2CS d'huile de noisettes – 1/2CS d'huile de colza – 1 oeuf – 4CS de sucre roux – 1cc de bicarbonate de soude.

Préchauffer votre four ) 180°C.

Garnissez une plaque de 12 muffins avec des caissettes en papier.

Dans un saladier, tamisez vos farines avec la levure et le bicarbonate.

Coupez les tranches d'ananas et réservez.

Dans un bol, battez votre oeuf avec les huiles et le lait.

Versez le mélange liquide dans le mélange sec (farines/levure/bicarbonate). A l'aide d'un fouet, mélangez pour avoir une pâte homogène.

Ajoutez ensuite les morceaux d'ananas, et re-mélangez.

Répartissez la pâte dans les caissettes et enfournez pour 20min.

A la sortie du four, laissez tiédir 15min dans le moule, puis laissez complètement refroidir sur une grille.

Il ne vous reste plus qu'à glisser un (voire 2 gâteaux) dans votre sac pour les petits creux !

---

## Gâteau au sésame noir et yuzu

Des fois on me dit : « Tu apportes le dessert ? ». Personnellement ça ne me gêne pas. Mais il arrive qu'il y ait un moment de panique quand il ne me reste pas grand chose dans mes placards. On est out of chocolat, vanille, ... Bon il va falloir être inventif ☐

**Pour 1 cake** : 1 yaourt nature de 125g – 3 œufs – 3 pots de farine – 1 pot  $\frac{1}{2}$  de sucre –  $\frac{1}{2}$  pot de miel doux – 1 sachet de levure chimique – 1 pot de beurre fondu – 6CS de sésame noir – 2cc de zestes de yuzu – 1CS d'extrait de vanille

Préchauffez votre four à 200°C et chemisez votre moule à cake.

Dans un saladier mélangez votre yaourt, sucre et les œufs.

Faites fondre le beurre et ajoutez-le au mélange ainsi que le miel. Vous devez avoir un mélange homogène.

Mélangez dans un autre saladier, votre farine et votre levure. Ajoutez ensuite le mélange sec à votre pâte de yaourt. La pâte doit être, au final, assez liquide et faire de jolis rubans. Ajoutez enfin le yuzu, la vanille et le sésame noir. Mélangez de nouveau.

Garnissez votre moule à cake et enfournez pendant 30/40min. Vérifiez votre cuisson en piquant la lame d'un couteau votre gâteau. Si votre lame ressort propre, votre gâteau est cuit !

Laisser refroidir pour le démouler. Vous allez impressionner vos amis ☐

---

## Pavlova d'hiver

Le weekend dernier, on célébrait l'anniversaire de ma moitié. Mais j'ai longtemps hésité entre un gâteau au caramel et un pavlova... N'ayant pas réussi à me décider, j'ai donc décidé de mélanger les 2.

**Ingrédients pour 8 personnes** : 90g blancs d'oeufs (3 blancs d'oeuf), 80 g de sucre semoule, 80 g de sucre glace, une pincée de sel, 20cl de crème liquide, 1cc d'arôme d'amande amère, 100g de sucre glace, 2 pommes golden, 2 poires de saison, du beurre doux, 1 ananas entier, 3 batons de citronnelle, de la sauce caramel.

Faites préchauffer votre four à 130°C. Placez le bol de votre robot au froid.

Monter les blancs en neige avec une pincée de sel. Quand ils commencent à mousser, ajoutez le sucre en poudre en plusieurs fois. Augmentez la vitesse du batteur au fur et à mesure. Lorsque la meringue est bien ferme et fait un bec d'oiseau sur le fouet, arrêtez de fouetter. Ajoutez le sucre glace et mélangez à l'aide d'une maryse.

Sur une plaque munie d'un papier cuisson. Disposez en rond ou en rectangle votre meringue (vous pouvez utiliser un poche à douille si vous avez envie).

Enfournez la plaque 20min à 130 °. La meringue doit rester moelleuse. Sortez du four, et posez sur une grille pour que la meringue refroidisse.

Préchauffer votre four à 200°C.

Coupez une extrémité de votre ananas. Coupez chaque baton de citronnelle en 2. Piquez l'ananas avec la citronnelle. Mettez sur une plaque et enfournez 45-60min en surveillant. L'ananas doit être fondant à l'intérieur.

Pendant ce temps, préparez votre sauce caramel.

Lavez vos poires et vos pommes. Faites en une brunoise et réservez dans un bol arrosé de jus de citron (pour éviter l'oxydation).

Dans une sauteuse ou un wok, faites revenir 40g de beurre doux. Quand le beurre mousse, ajoutez la brunoise de pommes/poires. Faites compoter une dizaine de minutes les fruits.

Monter la crème bien froide dans le bol refroidi de votre robot avec 1cc d'arôme d'amande amère et 100g de sucre glace. Elle doit être ferme et onctueuse.

Sortez l'ananas du four, retirez les batons de citronnelle. Coupez de belles tranches et retirez la peau de l'ananas. Réservez.

Sur un plat de service, déposez la meringue froide. Disposez les tranches d'ananas autour de la meringue. Déposez la compotée de fruits sur la meringue. Faites couler la sauce caramel sur le pavlova.

Dans chaque assiette, servez une part de pavlova et de la crème montée.

Enjoy ☐



---

# Mini cannelés express

Les cannelés, c'est hyper bon... Mais la recette traditionnelle veut que l'on laisse poser la pâte 24h au frais. Comment peut-on attendre tout ce temps pour en manger ? Voici une recette express pour les manger le plus vite possible !!

**Ingrédients pour 2 plaques (cela dépend du nombre de mini cannelés sur la plaque) :** 60cl de lait entier – 300g de sucre en poudre – 200g de farine blanche fine – 1 oeuf entier – 3 jaunes d'oeuf – 40g de beurre doux – 6cl d'extrait de vanille liquide – 1 pincée de sel.

Faites chauffer le lait dans une casserole.

Dans la cuve d'un batteur (où à défaut, dans un saladier et munissez-vous d'un batteur électrique), mettez le sucre, les oeufs et les jaunes d'oeufs. Fouettez le tout, puis ajoutez la farine.

Attention à ne pas trop travailler ce mélange, mais il doit quand même être homogène.

Versez le lait dans la cuve (chaud pas bouillant) et mélangez doucement.

Pendant ce temps, faites fondre le beurre et ajoutez-le dans le mélange.

Ajoutez enfin l'extrait de vanille. Attention, nous ne voulons pas de grumeaux.

Laissez ensuite la pâte reposer durant 1 h.

Préchauffez votre four à 180°C.

Graissez votre plaque (même si elle est en silicone). A l'aide d'un flacon souple à décor, remplissez les petits moules au 3/4.

Enfournez pendant 45min. Sortez et laissez tiédir avant de démouler.

Attention, ne mangez pas tout au fur et à mesure que vous les démouler =)

---

## Mes cornes de gazelle

Il me restait pas mal de poudre d'amandes après avoir fait des macarons à Noël. Plutôt que de refaire des macarons, j'ai décidé d'enfin utiliser mes livres de pâtisseries orientales. En plus à la maison, tout le monde adore ça. Alors ça va faire des heureux ! Par contre, j'ai dû recouper des recettes et faire un peu à l'instinct par ce que ma recette de base n'était pas au top... Une pâte trop granuleuse, impossible à étaler... Donc voici ma version.

**Pour 10/12 personnes :** 500g de poudre d'amandes – 150g de sucre – 500g de farine blanche fine – 275g de beurre doux pommade – 10cl d'eau de fleur d'oranger – eau minérale – sucre glace.

Pesez l'ensemble des ingrédients et préparez votre plan de travail. Se sera nettement plus facile.

Dans un grand saladier, mélangez la poudre d'amandes avec le sucre. Mélangez, puis ajoutez-y 50g de beurre bien mou.

Mélangez à l'aide d'un robot muni d'une feuille (sinon à la main). Ajoutez un peu d'eau au fur et à mesure pour que la pâte soit homogène. Réservez à température ambiante cette **pâte d'amandes**.

*\*\*Si vous trouvez que cette pâte d'amandes manque un peu de goût parce que votre poudre s'est un peu éventée, n'hésitez pas à ajouter avant l'eau, 1CS d'extrait d'amande.*

Maintenant, il faut préparer la pâte qui contient l'amande : Dans le saladier qui contient la farine, ajoutez le reste de beurre (bien mou) et sablez la pâte. Ajoutez ensuite l'eau de fleur d'oranger et mélangez. Vous devez obtenir une pâte à tarte bien élastique. Si la pâte est encore trop sableuse/granuleuse, ajoutez petit à petit de l'eau minérale pour obtenir un résultat optimum. Ensuite laissez reposer 30min votre pâte au frais dans du fil alimentaire.

Préchauffez votre four vide à 200°C.

Disposez sur des plaques de pâtisseries du papier cuisson.

Divisez la pâte d'amandes en petits cigares de tailles identiques (enfin autant qu'on peut). Étalez la pâte qui a reposé à l'aide d'un rouleau à pâtisserie d'environ 3mm d'épaisseur. Découpez-y des rectangles suffisamment grands pour que les cigares de pâtes d'amandes y rentrent parfaitement. Puis dans chaque morceau de pâte, placez un cigare d'amande, roulez et fermez les extrémités pour que la corne de gazelle soit hermétique. Donnez-lui la forme arquée qu'on lui connaît et placez-la sur la plaque. Répétez l'opération autant de fois qu'il y a de cigares de pâte d'amandes.

Placez votre plaque au four pendant 20min. Attention, les cornes doivent à peine colorées.

Ensuite, laissez tiédir les cornes de gazelle sur la plaque. A l'aide d'un pinceau couvrez avec de l'eau de fleur d'oranger.

Puis saupoudrez de sucre glace.

Pour la conservation, rien ne vaut une bonne vieille boîte en métal. Mais une boîte plastique avec un couvercle sera très bien.

---

## Muffin Banane Framboise

Les muffins c'est génial. Facile à faire et à emporter, on peut les décliner sous 1001 parfums. Je vous propose une version muffins du placard avec les fruits un peu trop murs dont on ne sait pas quoi faire...

**Pour 6 muffins :** 135g de farine à levure incorporée – 2g de bicarbonate – 2g de cannelle moulue- 1 pincée de sel – 1 oeuf moyen bio – 155g de sucre en poudre – 40g de beurre fondu – 1 grande banane mûre (ou 2 petites) – 30g de lait (entier ou 1/2 écrémé) – 18 framboises

Préchauffez votre four à 180°C.

Dans une jatte, mélangez farine, bicarbonate, cannelle et sel. Mettez de côté.

Dans une nouvelle jatte, battre l'oeuf avec le sucre. Puis ajoutez le beurre fondu, le lait. Mélangez.

Ecrasez la banane dans un bol et ajoutez-la au mélange humide. Mélangez.

Versez la préparation humide sur le mélange sec. Incorporez bien le mélange pour que l'ensemble soit homogène.

Répartissez la pâte sur une plaque à muffins de 6 (chemisée si elle n'est pas en silicone). Répartissez 3 framboises par cup

de muffin. Puis enfournez votre plaque pour 20/25min de cuisson.

Sortez et laissez refroidir 30min dans le moule, puis terminez le refroidissement sur une grille.

Vous pouvez maintenant glisser ces petits muffins dans votre sac pour les petits creux.

---

## Carotte Cake Individuel

J'avais une tonne de carottes à la maison et pas vraiment l'envie d'en faire une soupe ou une purée. Du coup, j'ai pensé à un carotte cake mais en version individuel pour être transporter pour le goûter, le 10h ou le dessert de la lunchbox.

**Pour 10 portions** : 180g de farine levure incorporée – 4g de bicarbonate – 4g de cannelle moulue – 4g de 4 épices moulu – 4g de sel – 3 oeufs – 210g de sucre – 140g d'huile végétale – 60g de lait de coco – 225g de carottes fraîchement râpées – 50g de noix hachées.

- Préchauffez votre four à 180°C.
- Faites un mélange sec avec la farine, le bicarbonate, les épices, le sel et le sucre dans un saladier. Mettez de côté.
- Faites ensuite un mélange dit humide : Dans une jatte, mélangez vos oeufs avec le sucre jusqu'à avoir une consistance homogène. Ajoutez ensuite, l'huile végétale et le lait de coco. Fouettez pour que tout soit bien incorporé.
- Réunissez le mélange sec et le mélange humide. A l'aide d'une maryse former une pâte bien homogène. Ajoutez

ensuite les carottes et les noix. Toujours avec votre maryse, incorporez le tout dans la pâte uniformément.

- Répartissez la pâte dans des plaques à muffins de 6 (au 3/4 de la hauteur) et enfournez pendant 20/30min à 180°C
- En sortant du four, laissez refroidir sans démouler environ 30min pour ne pas risquer de casser les cakes en les démoulant.

---

## Cake à la confiture de fraises

Ce weekend j'avais envie de faire des gâteaux. Mais j'en avais un peu assez de la recette du gâteau au yaourt et j'avoue il ne me restait qu'un oeuf... Ce pendant, j'avais beaucoup de blanc d'oeuf dans mon congélateur. J'ai fait une tentative de cake avec surtout du blanc d'oeuf. On se retrouve à mi-chemin entre une génoise et le gâteau au yaourt. Mais c'est pas mal du tout pour de l'impro ☐

**Pour 16 muffins moyens (ou 2 moules à cake normaux) :** 150g de blanc d'oeufs – 1 oeuf – 1 yaourt nature – 3 pots de yaourt de farine à levure – 1 PdY + 2CS d'huile végétale – 1 PdY de sucre – 1CS d'extrait de vanille liquide maison – 1 pot de confiture de fraises maison – 1 pincée de sel fin

Dans un récipient, versez le pot de yaourt et surtout gardez le pot. Mélangez avec l'oeuf entier.

Ajoutez la farine et l'huile. Mélangez bien pour avoir une pâte homogène. Ajoutez ensuite le sucre et la vanille liquide. Mélangez de nouveau.

Préchauffez votre four à 180°.

Montez vos blancs en neige ferme. Puis à l'aide d'une maryse, incorporez en plusieurs fois les blancs à la pâte.

Répartissez la pâte dans vos moules à cake chemisé, puis répartissez 1 pot de confiture dans les 2 moules. La confiture va tomber au fond au fur et à mesure de la cuisson.

Enfournez au moins 50min. Puis laissez refroidir complètement dans les moules.

Ensuite laissez se raffermir la confiture au froid pendant 1h (toujours dans le moule). Du coup on sert se gâteau renversé, parce que toute la confiture est au fond. Mais c'est bon ^^

Si vous trouvez une idée pour que la confiture reste au milieu, je suis preneuse ☐

---

## Glace au café

Personnellement, je ne suis pas une grande fan de café. Ou alors avec beaucoup de lait et de sucre, voir avec une boule de glace vanille :-). Cependant, beaucoup de mes amis aiment ça, surtout sous forme sucré. Du coup, aujourd'hui je vous propose une recette de glace au café (par contre, il faut une sorbetière). La base est toujours la même quasiment, on part d'une crème anglaise bien onctueuse.

**Pour 8 personnes** : 200g de sucre – 1L de lait entier – 10cl de crème entière – 1CS d'extrait de vanille – 1 double espresso fort

La veille, mettre la cuve de la sorbetière au congélateur.

Préparez votre double espresso. Réservez.

Dans une grande casserole, faites chauffer votre lait et la crème, sans les faire bouillir avec la gousse de vanille ouverte et grattée.

Pendant ce temps séparez vos blancs d'œufs et les jaunes dans des saladiers (grands) séparés. Réservez celui des blancs à température ambiante.

Versez sur les jaunes d'œufs les 200g de sucre. Fouettez jusqu'à ce que le mélange soit bien mousseux et blanchi. Ajoutez sans cesser de fouetter 2 grosses louches de lait vanillé/matcha chaud dessus. Fouettez. Reversez le mélange œufs/lait dans le lait sur le feu. Mélangez bien et baissez sur feu doux. Avec une spatule plate, tournez le mélange jusqu'à épaississement, jusqu'à ce que le mélange soit « nappant ». (on réalise une crème anglaise finalement).

Une fois épaissie, versez la crème via un tamis dans un plat de service. Ajoutez le double espresso froid et laissez-le refroidir avec un film alimentaire placé directement sur la crème – au contact – (cela évite la formation de « peau »).

Placez au froid pendant au moins une nuit couverte.

Mettre la sorbetière en marche, versez la crème pour la remplir à moitié. Laissez turbiner pendant 30/45min.

A déguster de suite ou à mettre au congélateur dans une boîte hermétique (à consommer dans la semaine qui suit).

Ajoutez du pralin en poudre sur votre glace pour ajouter de la gourmandise au côté amer du café. ☐

---



# Glace au thé matcha

La glace, on ne s'en lasse jamais ! Cette fois-ci on va lui donner une note japonaise avec le fameux thé matcha. Ce thé vert que les japonais adorent. Un goût et une odeur particuliers, il peut rappeler ceux des nori. On le trouve sous plusieurs formes. Ici on utilise du matcha spécial cuisine. Sous forme de poudre bien verte. Attention au dosage surtout ☐

**Pour 8 personnes** : 200g de sucre – 1L de lait entier – 10cl de crème entière – 1CS d'extrait de vanille – 1CS de thé matcha

La veille, mettre la cuve de la sorbetière au congélateur.

Dans une grande casserole, faites chauffer votre lait et la crème, sans les faire bouillir avec la gousse de vanille ouverte et grattée, ainsi que le thé matcha.

Pendant ce temps séparez vos blancs d'œufs et les jaunes dans des saladiers (grands) séparés. Réservez celui des blancs à température ambiante.

Versez sur les jaunes d'œufs les 200g de sucre. Fouettez jusqu'à ce que le mélange soit bien mousseux et blanchi. Ajoutez sans cesser de fouetter 2 grosses louches de lait vanillé/matcha chaud dessus. Fouettez. Reversez le mélange œufs/lait dans le lait sur le feu. Mélangez bien et baissez sur feu doux. Avec une spatule plate, tournez le mélange jusqu'à épaississement, jusqu'à ce que le mélange soit « nappant ». (on réalise une crème anglaise finalement).

Une fois épaissie, versez la crème via un tamis dans un plat de service et laissez-le refroidir avec un film alimentaire placé directement sur la crème – au contact – (cela évite la formation de « peau »).

Placez au froid pendant au moins une nuit couverte.

Mettre la sorbetière en marche, versez la crème pour la remplir à moitié. Laissez turbiner pendant 30/40min.

A déguster de suite ou à mettre au congélateur dans une boîte hermétique (à consommer dans la semaine qui suit).

Vous pouvez mettre des zestes de citron bio sur les boules de glaces pour apporter de la fraîcheur à cette glace.

---

## Confiture de fraise, menthe et vanille

Faire des cadeaux gourmands, j'adore ! Alors quand en plus on m'en réclame c'est Bonheur. Les fruits sont beaux en ce moments et j'avais envie de faire quelque chose qui dure dans la durée. J'ai donc opté pour une confiture.

**Pour 2 pots et demi** : 450g de fraises (fraîches ou congelées) – 500g de sucre gélifiant – 1 à 2 branches de menthe fraîche et une gousse de vanille.

Lavez et équeutez les fraises. Dans une marmite, mettre les fraises, ajoutez le sucre, les feuilles de menthe (rincées) et la gousse de vanille coupée en deux et grattée. Ajoutez éventuellement un demi verre d'eau.

Menez à ébullition et laissez mijoter une vingtaine de minutes en remuant de temps en temps. Si vos fraises sont congelés, le temps de cuisson est plus long.

Répartir la confiture dans des pots stérilisés, fermez-les et retournez-les pour les laisser refroidir.

Maintenant vivement les tartines du matin (ou du goûter) ! ☐

---

## Milkshake banane framboises

Ce soir pas vraiment de dessert tout prêt... alors on regarde ce qu'on a... une banane, des framboises au congélateur. Et bien on va faire un Milkshake !

**Pour 2 gourmands** : 40cl de lait – 100g de framboises surgelées – 1 banane – 1CS d'extrait naturel de vanille (ici maison) – 2CS de sucre vanillé.

Placez tous les éléments dans votre blender et mixez jusqu'à obtention d'un mélange onctueux.

Si c'est trop épais ajoutez un peu de lait.

On déguste de suite par contre !

---

## Snickerdoodle à ma façon

Le snickerdoodle, c'est quoi ? Découverte soit dans un jeu en ligne où il faut faire le plus de cookies à la seconde ou aperçu dans la série NCIS, si vous êtes accro et attentifs aux détails. Cookies rétro made in USA, avec l'ingrédient favori des américains, la cannelle ! On m'a donc mis au défi d'en faire la semaine dernière... Résultat, j'ai trouvé une recette et je l'ai un peu modifié pour arriver à des petits gâteau tout mousseux.

**Pour 24 Snickerdoodles** : 3 CUPS de farine blanche – 1/2cc de sel – 2cc de levure chimique – 1 CUP de margarine 38% – 1 1/2 CUPS cassonade – 3 oeufs – 1CS d'extrait de vanille – 3 à 4 cc de cannelle moulue – 24cc de sucre vanillé

Garnissez vos plaques à muffins avec des caissettes en papier.

Préchauffez votre four à 190°/200°.

Dans un saladier, mélangez la farine, la levure, la cannelle et le sel. Mettez de côté.

A l'aide d'un batteur électrique, faites mousser la margarine avec le sucre (2 à 3min). Ajoutez les oeufs, un à un. Continuez de battre en ajoutant la vanille.

Versez le mélange sec (farine/levure/sel) et continuez de mélanger à l'aide du batteur jusqu'à une pâte souple.

Répartissez la pâte dans les caissettes. Saupoudrez avec 1cc de sucre vanillée avant d'enfourner 15/20min au four.

En sortant du four, laissez reposer 10min avant de démouler et laissez complètement refroidir sur une grille.

C'est pas mal au petit déjeuner avec un thé ou un café !

---

## **Smoothie banane fraise avoine**

Quand j'ai le temps le matin, j'aime me faire des smoothies. Complets de préférence... Et le mieux, c'est de le siroter sur son balcon avec le soleil sur le visage. Même sans être en vacances, ça en donne l'impression. Voici une recette simple et rapide. Et surtout, pleine de vitamines !

**Pour 1 smoothie** : 1 petite banane mûre – 100g de fraises – 2CS de flocons d'avoine – 15cl de lait bio écrémé (froid) – 1CS de sirop d'érable.

Coupez la banane directement dans le bol de votre blender. Lavez rapidement vos fraises, équeutez-les. Coupez-les en deux et ajoutez-les aux morceaux de banane.

Ajoutez ensuite les flocons d'avoine et le sirop d'érable.

Couvrez avec le lait. Actionnez le blender pour avoir un mélange onctueux.

Servez de suite dans un grand verre avec une paille (ou pas) et si le mélange n'est pas assez frais, vous pouvez ajouter quelques glaçons.

Démarrez bien la journée !

---

## Monster High Cake

Une demande faite pour l'anniversaire d'une petite de 7 ans. Et à cet âge, on aimeeee Monster High ! Alors malgré la chaleur, J'ai réalisé un gâteau au chocolat noir avec une crème vanillée. Le tout décoré façon Monster High =)





---

## Kouign Amann

J'ai passé quasiment toutes mes vacances d'été en Bretagne quand j'étais enfant. D'ailleurs chaque fois que je sens l'odeur de l'iode et du sable ça m'y fait penser ! J'y suis récemment retournée avec des amis. J'avais envie de tenter une recette phare (breton ^^) de cette région. J'ai décidé de faire une KOUIGN AMANN\* !

**Pour un Grand Kouign Amann** : 250g de farine – 300g de beurre demi-sel pommade – 250g de sucre – 10g de levure fraîche (ou 5g de levure boulangère sèche) – 10cl d'eau – 1 pincée de sel.

Dans un bol, diluez la levure émiettée dans 3CS d'eau tiède.

Dans une jatte, versez la farine et faites-y un puis. Placez la pincée de sel sur le côté pour qu'elle ne touche pas la levure. Versez la levure et les 10cl d'eau. Ramenez au fur et à mesure de la farine au centre et mélangez. Commencez à pétrir pour obtenir une pâte souple et plisse (une pâte à pain finalement).

Formez une boule et laissez la pâte dans la jatte couverte d'un film alimentaire. Laissez pousser 3h dans un endroit chaud et sec.

**Travail de la pâte** (c'est un peu comme faire une pâte feuilletée) :

Farinez votre plan de travail, et abaissez votre pâte pour obtenir une forme carrée d'1cm d'épaisseur.

Étalez 50g de beurre et 50g de sucre sur la pâte. Repliez chaque coté au centre (on ne doit plus voir le beurre). Abaissez la pâte assez finement que dans un sens (ça doit faire une bande). Recommencez l'opération avec beurre et sucre.

Repliez une dernière fois et laissez poser 30min au frais dans un film.

Faites préchauffez votre four à 210°C.

Sortez la pâte du froid et abaissez-la de nouveau. Étalez 50g de beurre et 50g de sucre sur la pâte. Repliez chaque coté au centre (on ne doit plus voir le beurre). Abaissez la pâte assez finement que dans un sens (ça doit faire une bande). Recommencez l'opération avec beurre et sucre.

Beurrez largement votre moule (à tarte ou brownie). Positionnez votre pâte dedans. A l'aide d'un pinceau, étalez du beurre sur le dessus de la pâte et saupoudrez de sucre.

Enfournez pour 35min.

Faites fondre le reste du beurre. A bout de 10min, versez un peu de beurre sur le kouign amann et cela toutes les 5min jusqu'à la fin de la cuisson. S'il reste du sucre, vous pouvez aussi continuer de saupoudrer. L'idée c'est de nourrir la pâte pendant la cuisson pour éviter qu'elle ne se dessèche.

Une fois cuit, laissez refroidir et servez-le tiède. Mais vous pouvez aussi le manger à température ambiante !

*\* Goûté et approuvé par des bretons !*

---



# Façon Brownie pralinoise/mascarpone

Chaque semaine, j'apporte des gâteaux à mon bureau. Mais il m'arrive parfois d'être prise de court et arrive le dimanche soir... Ah oui ? Je n'ai plus de beurre... ça va être compliqué pour faire des gâteaux, non ? Du coup, j'ai décidé de remplacer la matière grasse du brownie (le beurre) par du mascarpone... Et puis tant qu'on y est, j'ai de la pralinoise (je m'en sers pour faire le Nutella© maison), alors je vais y mettre ça... Voilà le résultat !

J'en profite aussi, je teste une nouvelle application pour le formatage des recettes. Mais j'avoue que je ne suis pas vraiment convaincue. Dites-moi ce que vous en pensez en commentaire, sur FB ou Twitter ☐

[gmc\_recipe 2793]