

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 !

Oeuf bénédicte léger

Personnellement, j'adore les oeufs bénédicte. Mais entre la sauce hollandaise à base de beurre s'ajoute au lard, au jaune d'oeuf et au muffin complet, les calories s'empilent et en particulier le gras. Mais pourquoi renoncer ? Ici, avec 2 ou 3 astuces, on va s'alléger en gras sans laisser de côté le goût !

Pour 1 oeuf bénédicte : 1 petite tranche de pain poilane – 1 oeuf à température ambiante – 1 tranche de jambon blanc – 1/3 CS de vinaigre blanc – 1CS de ricotta – 1CS de crème épaisse à 15% – Du jus de citron – 1/2CS d'estragon émincé – Sel – Poivre – 1 tomate avec un peu de vinaigrette pour accompagner.

Faites chauffer une casserole d'eau avec le vinaigre blanc et un peu de sel.

Pendant ce temps, dans un bol, mélangez la ricotta et la crème. Salez, poivrez. Ajoutez 1CS de jus de citron et l'estragon. Vous pouvez mettre plus de jus de citron si vous préférez.

Dans une assiette, posez votre pain préalablement grillé. Puis la tranche de jambon. Poivrez légèrement.

* Disposez votre tomate, si vous choisissez d'accompagner votre oeuf.

Votre assiette est presque prête, il manque l'élément principal, l'oeuf poché !

Casser votre oeuf entier dans un ramequin (attention le jaune ne doit pas être crevé). Lorsque l'eau boue, pochez votre oeuf 2min, puis à l'aide d'un écumoire, retirer délicatement l'oeuf de l'eau et posez-le sur du papier absorbant. Puis, toujours délicatement, posez l'oeuf poché sur la tranche de jambon.

Versez 1,5CS de sauce ricotta/crème sur le dessus. Ajoutez un tour de moulin à poivre.

Dégustez sans attendre, les oeufs bénédicte n'attendent pas ☐



Bienvenue dans Léger&Bien-être

Alors pourquoi cette rubrique ?

Et bien j'avais envie de vous présenter quelque chose de différent. La cuisine j'adore ça, mais ce n'est pas pour autant qu'on est obligé de mettre 500g de beurre par plat ou encore 1kg de sucre dans un dessert. Attention, je ne parle pas de régime ici. Tout sera en plaisir et en douceur. Des plats équilibrés autant dans les goûts que dans les ingrédients.

Par ailleurs, avec ce qu'il y a dans nos placards, on peut faire beaucoup de choses pour notre corps. Je pense par exemple à des gommages pour le corps, des gommages doux pour le visage ou encore des masques pour le visage ou les cheveux.

J'aime ce qui est fait maison et ce n'est pas une nouveauté.

Donc ici, j'ai envie d'exploiter au maximum ce qu'il y a dans ma cuisine pour ma vie de tous les jours. Et mangez sainement et équilibré.

Alors, vous en êtes ?

Soupe à la tomate légère

Pour 4 personnes : 1 grosse boîte de tomates pelées dans leur jus – 1 gros oignon – 1CS d'huile d'olive – 2CS de concentré de tomates – 1 gousse d'ail – 25cl d'eau – 3CS de crème épaisse 5% – Sel – Poivre

Dans une cocotte, faites chauffer votre huile et faites revenir quelques minutes votre oignon et votre ail émincés. Ajoutez ensuite le concentré de tomates. Laissez rissoler pendant 2min.

ajouter vos tomates, l'eau et la feuille de laurier. Amenez à ébullition puis baisser sur feu doux et laisser frémir à couvert pendant 25min.

Passer votre soupe au blender, ajoutez votre crème et réctifiez l'assaisonnement.

On peut ajouter des petits croutons de pain pour avoir du croustillant quand la soupe est un plat principal.

Humous maison



On ne sait jamais quoi faire pour l'apéritif en dehors des chips et des cacahuètes. Voici une recette ultra rapide et simple qui cartonne toujours. Elle est aussi très pratique pour composer une assiette de mézzé ou une assiette végétarienne.

Ingrédients pour un bol : 1 boîte moyenne de pois chiche – 8cl d'huile d'olive – le jus de 2 citrons bio + zeste d'un des citrons – 2 gousses d'ail épluchées – Sel/poivre – 1 petit bouquet de coriandre fraîche – 1/2 CS de tahini (pâte de sésame) – 1CS de graines de sésame doré – 1cc de flocon de piment* (facultatif)

Rincez vos pois chiche. Mettez tous vos ingrédients dans un mixer à hélice. Mixez jusqu'à obtention d'une pâte onctueuse. Salez, poivrez. Laissez au froid pendant 30min. Tartinez votre humous sur un bon pain grillé et parsemez de graines de sésame.

Idéal pour un apéritif entre amis au soleil !