

# 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.

---

## Mon Coldbrew

J'ai découvert le **coldbrew** il n'y a pas très longtemps et en allant à l'arbre à café et surtout en discutant avec Fanny, Barista et devenue amie. C'est très subtil et ça laisse paraître tous les arômes du café sans avoir l'amertume (que personnellement, je n'affectionne pas vraiment). Le **coldbrew**, c'est un café infusé à froid en goutte à goutte pendant 12 ou 24h. Voici ma version, un peu plus rapide à faire à la maison pour profiter de ce breuvage génial !

**Ingrédients pour 1L** : 75g de **TRÈS** bon café moulu (j'insiste sur le **TRÈS BON**, j'utilise celui-ci : Bourbon Jaune ) – 50cl d'eau minérale froide – 50cl d'eau minérale en glaçons.

Pour le montage, c'est un peu bricolage avec ce que vous avez. J'ai une fontaine à whisky qui me vient de mes grands-parents, du coup, j'ai utilisé ça pour le côté goutte-à-goutte.

Dans le réservoir, placez le café moulu, puis l'eau et enfin les glaçons.

Placez un pichet de plus d'1L sous la fontaine et ouvrez le robinet au minimum pour faire un goutte-à-goutte.

Il ne reste plus qu'à attendre (vérifiez de temps en temps que

le robinet ne soit pas bouché).

Gardez ensuite au frais et consommez avec des glaçons =)

Attention à l'excès de caféine ☐

Le mieux, c'est de faire cela le soir, pour en avoir le matin et en boire dans son mug préféré !

---

## Cookies Protéinés – Cookies Sportifs

Il arrive parfois que j'ai un creux avant mes séances de sport... Pour assouvir mon envie de sucré et avoir de la vraie énergie pour ma séance, j'ai préparé une recette de cookies spécialement pour cette occasion !

**Ingrédients pour environ 30 cookies :** 1 œuf bio – 125g d'huile de coco – 125g de farine complète (ou de châtaigne) – 100g **whey** chocolat en poudre – 1 sachet de levure chimique – 100g de sucre canne complet – 50g de sucre muscovado – 50g de compote de pommes – 1CS d'extrait de vanille naturel – 50g de pépites de chocolat noir – 50g de noix de pécan – pincée de sel.

Préchauffez votre four à 180°C.

Préparez vos plaques de pâtisserie avec du papier cuisson.

Dans un saladier mélangez les sucres et l'œuf. Fouettez pour obtenir un mélange homogène. Ajoutez la compote et l'extrait de vanille. Mélangez de nouveau.

Faites fondre l'huile de coco et réservez-la pour qu'elle baisse en température.

Faites votre mélange sec : Assemblez la whey, la farine, la levure et une pincée de sel.

Ajoutez le mélange sec au fur et à mesure dans le mélange humide et fouettez à l'aide d'un batteur.

Ajoutez maintenant l'huile de coco refroidie. Fouettez à nouveau.

Ajoutez les pépites de chocolat ainsi que les noix de pécan grossièrement concassées. Mélangez.

Mettez la pâte dans du film alimentaire et faites-en un beau boudin de 3/4cm d'épaisseur. Laissez reposer 1h au froid.

Quand la pâte a bien refroidi coupez des palets d'1cm d'épaisseur et posez les sur le papier cuisson (assez espacé, parce que ça gonfle).

Recommencez l'opération tant que vous avez de la pâte à cookie.

Enfournez pendant 7min environ. Même si après 7 min les cookies vous semblent peu cuits, c'est normal, ils s'assècheront en dehors du four. Sinon ils sont trop croquants.

Laissez refroidir complètement sur une grille. Puis conservez (si vous n'avez pas déjà tout mangé) dans une boîte en métal.

*image générée par IA par mes soins*

---

# 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.

---

# Poivrons farcis quinoa et légumes



On connaît bien les tomates farcies.

J'avais envie cette fois de quelque chose de plus végétal et sans viande. Je vous propose donc une recette de poivrons farcis de légumes et quinoa.

**Ingrédients pour 3 personnes** : 1 poivron jaune – 1 poivron vert – 1 poivron rouge – 1CS d'huile de sésame – 3/4 CUP de quinoa – 1 courgette – 2 petites carottes – 1CS d'huile d'olive – 10 petites feuilles de basilic – 150g de féta – 1 cube de bouillon de volaille bio – 2CS de sumac – Sel – Poivre

Faites préchauffer votre four à 140°C.

Lavez tous vos légumes et réservez-les.

Retirez le pédoncule de vos poivrons. Coupez-les en 2 dans le sens de la longueur, pour former des « coupelles ». Retirez les graines. Placez les poivrons sur une plaque allant au four, salez et poivrez. Répartissez l'huile de sésame sur l'ensemble des poivrons.

Enfournez 30min à 140°.

Pendant ce temps, réalisez une brunoise de votre courgette et de vos carottes (épluchées).

Placez-la dans la cuve de votre ricecooker. Versez ensuite le quinoa cru sur les légumes et mélangez.

Versez 1CS de sumac et mélangez.

Délaissez le bouillon cube dans 3/4 cup d'eau. Versez le bouillon dans la cuve du ricecooker sur le quinoa et les légumes.

Lancez la cuisson de votre ricecooker.

Une fois que le quinoa et les légumes sont cuits, ajoutez la dernière cuillère à soupe de sumac et l'huile d'olive. Rectifiez l'assaisonnement au besoin.

Emiettez la féta. Réservez.

Sortez vos demis poivrons du four. Répartissez la garnitures dans les poivrons.

(Pensez à préchauffer vos assiettes pour que le plat reste chaud plus longtemps).

Répartissez alors la féta sur les poivrons garnis. Déposez quelques feuilles de basilic, puis versez en filet l'huile de sésame qui reste sur votre plaque de cuisson.

---

## **Onigiri omelette**



La difficulté, je trouve lorsque l'on fait un apéritif dînatoire, c'est que personne ne reparte en aillant faim et sans pour autant gaver les gens de millions de (mauvaises) choses. Du coup, les onigiri se prêtent facilement au jeu. Cette version du sandwich japonais se tient aussi bien à table que dans votre Bentô préféré ☐

**Pour 2 onigiri moyens** : 1 œuf, 10 tiges de ciboulette, 4 à 6CS de riz vinaigré

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).

Ciselez votre ciboulette, et réservez dans un ramequin.

Dans une poêle, faites cuir en omelette, votre œuf assaisonné de sel, poivre et de la moitié de la ciboulette ciselée. Faites-la très légèrement baveuse pour qu'elle colle au riz.

Dans le fond de chacun de vos moules à onigiri (oui, je confesse, j'utilise des moules à onigiri, c'est franchement plus pratique ^^'), placez 1 à 1,5 CS de riz pour faire le fond.

Ajoutez un peu de ciboulette.

Séparez l'omelette en 2. Répartissez dans les 2 moules. Couvrez avec un peu de ciboulette.

Terminez par le reste du riz.

Formez l'onigiri en fermant vos moules et en pressant pour compacter le riz et l'omelette.

Sortez délicatement vos onigiri. Servez ou réservez dans votre Bentô pour votre déjeuner du lendemain =)

---

## 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...

**Ingédients 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) étalez 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.

---

**Bentô crème lentilles corail  
cacahuètes, pâtes complètes**

# et endive



On n'a jamais assez d'idées pour remplir sa **lunchbox** ou son **bentô**. Aujourd'hui, je vous propose une recette en mode « no-meat » mais qui permet de tenir jusqu'au soir =) Idéal aussi pour les sportifs qui ne mangent pas de viande.

**Ingrédients pour 1 personne (1 bentô) :** 1 endive crue – 1/2 CUP de Mezze Maniche Rigate complètes cuites (ou environ 50g) – Quelques feuilles de sucrine – 1/2 citron vert – 1cc de ciboulette émincée – 1cc de feuilles de coriandre émincées – 3CS de crème de lentilles corail cacahuètes – 1CS d'huile d'olive.

Dans votre bentô, disposez votre crème de lentilles corail sur les 2/3 de la boîte.

Plantez vos Mezze cuites sur la crème de façon à tout couvrir.

Coupez l'endive en 2, salez et poivrez l'intérieur.

Placez-la dans le bentô où il n'y a pas de crème de lentilles.

Coupez une rondelle de citron pour disposer sur les Mezze. Récupérez le zeste et le jus du reste.

Sur l'ensemble, parsemez la ciboulette et la coriandre émincée. Salez et poivrez.

Versez l'huile d'olive et le jus de citron.

Terminez par le zeste de citron vert et quelques grains de sésames noir et doré.

Et voilà, votre déjeuner sur le pouce est prêt pour être mis dans votre sac !

---

## Salade carottes/betterave et concombre farci



Envie de fraîcheur et d'un repas quasiment cru, sans viande ? Cette recette est pour vous !

**Pour 2 personnes** : 2 carottes – 1 betterave rouge cuite – 1/2 concombre – 4cs de humous maison -1,5cs d'huile d'olive – fleur de sel – poivre – 1/2 cc piment espelette – 1/2 citron jaune bio – 1cs de graines de sésame doré – 2cs de feuilles de coriandre

Épluchez et rincez vos carottes et votre betterave.

Lavez et coupez le demi concombre dans le sens de la longueur.

Évidez-le, salez et placez sur un papier absorbant pour qu'il dégorge.

Coupez la betterave en dés et réservez dans un saladier.

Râpez les carottes dans des tailles différentes. Ajoutez à la betterave.

Zestez votre demi citron. Émincez-le finement. Ajoutez dans votre saladier.

Versez dans le saladier l'huile d'olive, le jus du demi citron, sel, poivre, une belle pointe de couteau de piment.

Mélangez bien afin de répartir correctement l'assaisonnement. Réservez.

Essuyez vos parts de concombre. Dans chacune des « barquettes » répartir 2cs de humous maison.

Sur 2 assiettes, disposez de la salade carottes/betterave. Placez sur le dessus une part de concombre.

Ajoutez un filet d'huile d'olive sur le humous. Puis répartissez le sésame et la coriandre fraîche émincée.

Vous pouvez déguster sans attendre !

---

# **Chia      pudding      au      lait d'amandes**



Je cherche souvent à varier mes petits déjeuners et aussi mes apports en protéines. Connaissez-vous les graines de chia ? Petits granules noirs qui gonflent lorsqu'ils sont mis dans un liquide. Voici une recette de base pour varier vos petits dej'

**Pour 4 portions :** 2 cups de lait d'amandes (maison ou pas) – 1 cup de graines de chia – 4cc de sirop d'agave – 2cc d'extrait naturel de vanille

Si vous voulez faire votre lait d'amandes : 100g d'amandes non décortiquées – 1,5 CS d'arrow root – 1L d'eau minérale

Faites tremper vos amandes dans de l'eau du robinet tiédie pendant minimum 3h.

Filtrez et jetez l'eau.

Dans un blender, ajoutez l'eau minérale, les amandes et l'arrow root. Mixez pendant 5min.

Filtrez, placez le filtrat obtenu dans un pichet et faites chauffer 2min au micro-ondes. (Vous pouvez faire sécher la pulpe au four pour la conserver pour la pâtisserie – voir ma recette de lait végétal)

Dans un grand récipient hermétique, versez les graines, la vanille, l'agave et le lait d'amandes.

Remuez. Fermez et placez au frigo pendant la nuit.

Voilà ! Vous avez votre base protéinée pour votre petit dej', ajoutez-y 30g de muesli et d'un demi fruit... Vous allez carburer toute la matinée ☐

---

## 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.

---

## Salade de boeuf thaï

Que faire d'un reste de viande de bœuf cuit ? Alors on peut faire dans le traditionnel, et faire un hachis Parmentier, voire des boulettes. Mais si on voyageait un peu et qu'on allait en Asie avec une salade de bœuf Thaï ?

**Ingrédients pour 2 personnes (plat) :** 200g de bœuf cuit – 1/2 concombre – 2 carottes – 2 citron vert – 1CS de sésame doré – 1/2 botte de coriandre fraîche – 4CS d'huile de sésame – 2CS de sauce soja – 1CS de nuoc mam – 4 gouttes d'huiles thaï (chez Natures&Découvertes) – 1CS de cacahuètes grillées à sec – 1cc de gingembre moulu – 1 petit piment rouge (si vous n'aimez pas la force du piment, utilisez des piments végétariens).

Coupez votre bœuf en tranches fines et réservez au frais.

Lavez vos légumes. Râpez-les, mais ne les mélangez pas.

Réservez-les séparément.

Faites votre sauce : Mélangez dans un bol les huiles, les sauces (nuoc mam et soja) et le gingembre moulu. Zestez les citrons verts. Ajoutez le jus (roulez-les bien avant pour qu'ils sortent le maximum de jus).

Retirez les graines de votre piment et coupez le en petites rondelles ou en fine brunoise. Ajoutez à la sauce.

Ajoutez 1CS de sauce dans chacun de vos légumes râpés et mélangés.

Concassez vos cacahuètes.

Dans un plat, répartissez vos légumes. Sur le dessus ajoutez votre viande. Versez le restant de sauce. répartissez vos graines de sésames et les cacahuètes concassées.

Émincez la coriandre et parsemez-la sur votre plat. Servez !

---

## Tomates farcies au sarrasin

Mon coeur étant breton, j'ai un faible pour le sarrasin. Sauf que je ne connaissais que sous la forme de galette. Je me suis donc décidée à acheter du sarrasin, du vrai et pas en farine !

**Ingrédients pour 2 tomates farcies** : 2 tomates à farcir – 1 cup de sarrasin cru – 50g de mozzarella coupées en dés – 2 oignons nouveaux – 1 poivron – 2CS d'huile de coco – 1 gousse d'ail – Sel – Poivre.

Dans une premier temps, faites cuire le sarrasin comme indiqué sur le paquet et réservez.

Faites chauffer votre four à 180°C.

Lavez et faites une brunoise de votre poivron et oignons. Réservez séparément.

Coupez votre mozzarella en petit dés et réservez et au frais.

Lavez vos tomates. Coupez le chapeau et évidez-les.

Salez et poivrez l'intérieur et réservez.

Dans une sauteuse, faites chauffer votre huile de coco (sur un feu moyen). Puis ajoutez la gousse d'ail hachée et les oignons. Faites revenir pendant 2 ou 3 min pour que le tout colore sans brûler.

Ajoutez ensuite le poivron et faites revenir 5min. Ajoutez ensuite le sarrasin cuit et faites revenir encore 3min. Salez et poivrez.

Placez quelques morceaux de mozzarella dans le fond de vos tomates. Garnissez ensuite avec le mélange poêlé. Terminez par des morceaux de mozzarella. Conservez quelques dés de mozza pour mettre sur les chapeaux et qu'ils gratinent.

Dans un plat à gratin, placez vos tomates et leur chapeaux. Enfournez pour 10min au milieu du four à 180°C.

Servez dès la sortie du four ☐

Bon appétit !!

---

## Onigiri végétarien

Cette recette de snack japonais, l'onigiri, utilise une garniture maison végétarienne et du riz à sushi. Pratique pour un repas en bento, avec un reste de riz.

---

# Palets de sarrasin & purée de carottes

Mon âme de bretonne fait que j'adore le sarrasin, mais à part en galette, je n'ai pas vraiment l'habitude de le travailler. Du coup, j'ai acheté un paquet de sarrasin grillé « kasha ». Et maintenant, qu'est-ce que j'en fait ? J'aime assez faire des palets végétaux, du coup, pour tester ce nouveau venu dans la cuisine, j'ai fait des palets ^^'

[mpprecipe-recipe:4]

---

# Flan de courgettes et olives noires

Varier sa lunchbox est important, on évite l'ennui =) du coup, je vous propose quelque chose de facile à préparer, à mettre dans une lunchbox, à congeler pour en avoir d'avance.

[mpprecipe-recipe:1]

---

# CroqueMonsieur Cake

Une copine vient dîner à la maison. Naturellement je demande : « tu veux manger quoi ? » « Oooh j'ai envie de croque monsieur... Non attends, je veux ça ! » Et elle me montre un cake composé de croques-monsieur empilés qui forment un cake. Ce cake a eu un franc succès, voilà comment j'ai fait ☐

**Ingrédients pour 5-6 personnes** : 6 grandes tranches de pain de mie complet (voire un peu plus) – 1 paquet de fromage à raclette – du beurre demi-sel – 2 tranches de jambon blanc – 2 tranches de jambon fumé – 2 oeufs bio + 2 jaunes – 3CS de crème liquide à 12% – 1/2cc de noix de muscade – poivre noir – 1/2 de piment d'Espelette – 25cl de lait demi-écrémé.

Sortez votre moule à cake (taille standard) et préchauffez votre four à 190°C.

Préparez votre appareil à cake/quiche : Dans une jatte, fouettez les oeufs et les jaunes avec la muscade, le piment et le poivre et un peu de sel.

Puis ajoutez la crème liquide et re-mélangez. Ajoutez enfin le lait et fouettez de nouveau. Réservez.

Beurrez vos tranches de pain de mie et coupez-les en moitié. Mettez une première couche de pain au fond de votre moule. Ajoutez des lamelles de jambon blanc et fumé. Poivrez.

Ajoutez les tranches de fromage à raclette. Terminez la couche par du pain. Répartissez un peu d'appareil à quiche.

Recommencez l'opération jusqu'à remplir le moule à cake (personnellement j'ai fait 3 couches). Terminez le dessus du cake avec des lamelles de fromage à raclette.

Enfournez environ 30-40min dans votre four chaud. Et terminez au grill pour faire gratiner le fromage.

Servez avec une salade verte bien relevée en acidité (pour casser un peu le côté trop lourd du fromage).

Accompagnez avec un vin rouge de type bordeaux.

---

## 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.

Étalez 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

---

## Taboulé libanais

Les herbes, c'est frais. Personnellement, j'adore ça. Alors connaissez-vous ce taboulé libanais avec finalement très peu de semoule et surtout un maximum d'herbes ? De quoi faire le plein de verdure !

**Pour 4 personnes** : 1 botte de persil plat – 1 botte de coriandre – 1/2 botte de basilic – 1 citron vert non traité – huile d'olive (extra vierge et fruitée) – 2cc de câpres (facultatif) – 1 verre de semoule de couscous complète – 2 oignons nouveaux.



Faites bouillir de l'eau.

Dans un saladier, versez 1 verre de semoule crue. Ajoutez du sel, et 1CS d'huile d'olive. Versez le même volume d'eau bouillante (soit 1 verre). Couvrez le saladier avec une assiette et laissez reposer.

Pendant ce temps, Lavez et équeutez vos herbes. Epongez-les avec du papier absorbant.

A l'aide d'un couteau, émincez grossièrement vos herbes (en évitant de recouper par dessus, elles vont noircir. Idem, évitez de les coupez à l'aide d'un robot). Réservez.

Récupérez à l'aide d'une râpe, la moitié du zeste de citron vert. Puis récupérer son jus. Réservez.

La semoule devrait avoir maintenant gonflé. Egrainez-la à l'aide d'une fourchette. Si, elle est encore trop chaude, laissez-la baisser en température au frigo avec un film alimentaire au contact.

Une fois que la semoule est froide (au minimum à la température ambiante). Versez les herbes émincées dedans, le zeste, le jus de citron et mélangez. Ajoutez 2CS d'huile d'olive et mélangez de nouveau.

Lavez les oignons nouveaux. Emincez la partie verte, et émincez plus finement la partie oignon. Ajoutez à la semoule. Mélangez de nouveau.

Goûter et rectifiez l'assaisonnement avec du sel et du poivre.

Vous pouvez ajoutez des câpres si vous avez décidé d'en mettre. Mélangez.

Ce plat se sert en général frais. Mais il peut aussi se manger à la température ambiante. Accompagnez-le d'un filet de poulet grillé. =)