

# Flan de courgettes et tomates cerises

**Pour 4 ramequins** : 8 œufs – 30cl de crème semi-épaisse à 3% – 4 belles courgettes – 24 tomates cerises – Sel – Poivre – Huile d'olive – Parmesan râpé.

Dans chaque ramequin : coupez une courgette en rondelles et ajoutez 6 tomates.

Dans une jatte, battez en omelette tous vos œufs, la crème et assaisonnez. Ajoutez 2CS d'huile d'olive et remuez. Garnissez vos ramequins de l'appareil.

Préchauffez votre four à 180° et faites cuire les flans 35min. Ajoutez du parmesan sur le dessus à la sortie du four... ça fond de bonheur ! A table !

---

## Risotto au poulet

**Pour 5 personnes** : 300g de riz arborio – 1,25L de bouillon de volaille – 3 filets de poulet fermier – une poignée de parmesan râpé – 5CS Huile d'olive.

Coupez vos filets de poulet en morceaux moyens et faites-les revenir dans une poêle. Une fois cuits, réservez.

Dans une sauteuse versez 5CS d'huile d'olive et faites-la chauffer à feu vif. Ajoutez le riz et laissez le devenir transparent en remuant. Baissez le feu à moyen. Ajoutez 1 louche de bouillon (Attention il doit être toujours chaud pour ne pas arrêter la cuisson) dans le riz tout en remuant. Une fois que le riz a tout absorbé, recommencez l'opération

jusqu'à épuisement du bouillon. La cuisson dure environ 18/20min pour que le riz soit tendre. Hors du feu ajoutez le parmesan et remuez. Ajoutez vos morceaux de poulet, remuez une dernière fois et servez de suite.

Bon appétit !

**Astuce** : *si votre risotto est un peu dense, ajoutez de la crème semi-épaisse pour détendre l'ensemble et rectifiez l'assaisonnement.*

---

## **La montagne de gaufres !**

250g de farine de blé – 250g de farine de blé complet – 6 œufs – 1L de lait – 10cl d'huile de colza – 3 sachets de sucre vanillé – 1 sachet de levure chimique.

Mettez le tout dans un blender et bien mixez pendant 5min de façon à ce que le mélange soit bien homogène. Il n'y a plus qu'à faire chauffer la pâte dans une appareil à gaufre.

Après on met ce qu'on veut dessus : sucre, caramel, Nutella, chantilly, ...

---

## **La quiche au thon et aux**

# tomates confites

## Ingrédients :

- une pâte brisée
- une boîte moyenne de thon au naturel
- 10/12 tomates confites
- une poignée d'olives noires
- 6 œufs
- 6CS de crème fraîche épaisse à 15%
- Sel/Poivre – Origan et romarin

Préchauffez votre four à 180°. Étalez votre fond de pâte dans un moule à tarte. Répartissez le thon, les tomates et les olives. Saupoudrez de romarin et d'origan. Faites votre appareil à quiche avec les œufs battus avec la crème. Ajoutez l'appareil à quiche sur votre pâte. Enfournez pendant 20/30min. A déguster chaud, tiède, même froid avec une bonne salade verte !

---

## Vinaigre de vin aromatisé

Dans un petit vinaigrier, mettre 1 tomate confite, 3 tomates cerises coupées en 4 et deux brins d'origan frais. Remplir à niveau avec du vinaigre de vin rouge (fait maison ici) jusqu'à niveau. Laissez macérer au moins 2 semaines avant d'utiliser.

A vos salades !



Dans un petit vinaigrier, mettre 1 tomate confite, 3 tomates cerises coupées en 4 et deux brins d'origan frais. Remplir à niveau avec du vinaigre de vin rouge (fait maison ici) jusqu'à niveau. Laissez macérer au moins 2 semaines avant d'utiliser.

---

## Salade tiède

Pour 2 personnes (comme plat ou 4 personnes comme entrée)

- 2 petites patates douces
- 2 sucres
- 1 boule de mozzarella di buffalla
- 4 petites figues séchées moelleuses

Pour la sauce :

- 2 CS de crème fraîche épaisse à 15%
- 1CS d'huile d'olive
- 3 CS de vinaigre de vin
- Sel/Poivre

Épluchez et coupez en dés moyens vos patates douces. Dans une

sauteuse avec une belle noix de beurre et un filet d'huile d'olive faites revenir à feu moyen couvert vos patates douces jusqu'à ce qu'elles soient moelleuses. Réservez.

Pendant ce temps, coupez les sucrines, la mozza et les figues. Mettez le tout dans un saladier, ajoutez les patates. Préparez votre sauce et ajoutez de suite. Mélangez bien pour que la sauce aille partout. Servez de suite.

---

## 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'un 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 !

---

## Milkshake minute

**Pour un grand verre d'environ 35cl :**

- 20cl de lait demi-écrémé (ou écrémé si vous voulez une version plus light)
- 3 boules de glace à la pistache (ou du parfum qui vous fait envie)

Placez le tout dans un blender.

Mixez pendant 1minute.

Et Hop, le tour est joué, il n'y a plus qu'à déguster ☐

---

# Ma mayonnaise

## Ingrédients :

- un jaune d'œuf
- une cuillère à soupe de moutarde
- de l'huile de colza, d'olive et de noix de pécan
- sel/poivre
- un filet de jus de citron

Pour commencer, tous les ingrédients doivent être à température ambiante. Il ne faut pas de choc thermique ! Dans un saladier, mettez la moutarde, le jaune d'œuf. Mélangez. Une fois le mélange homogène ajoutez tout en fouettant (à la cuillère en bois ou au fouet – voire au batteur électrique -) de l'huile de colza. Le mélange doit épaissir rapidement.

Quand le mélange commence à être bien onctueux, ajoutez en filet un peu d'huile d'olive tout en fouettant. Attention à ne pas trop en mettre, le goût ne doit pas être trop prononcé. Enfin quand vous avez obtenu la consistance souhaitée, ajoutez une cuillère à soupe d'huile de noix de pécan. Cela rehausse le goût de la mayonnaise. Salez/poivrez à votre goût. Ajoutez un petit filet de citron pour la conservation\*.

Laissez 30min au frais avant de servir. Elle accompagnera légumes crus, viandes grillées, poissons froids et bien d'autres choses !

\*Toujours garder dans un pot hermétique.

crédit photo © ivan kmit – Fotolia.com

---

# Crumble tofu-tomates

**Pour 4 personnes :**

– 1 sachet de tofu (type Bjorg) – 200g de riz blanc- 3 tomates

**Pour le crumble :**

– 100g de beurre pommade – 100g de farine complète – 100g de parmesan râpé – 100g de chapelure

Préchauffez votre four à 180°.

Dans un plat allant au four, faites une couche de riz cuit (comme vous avez l'habitude de le cuire), une couche de tofu et une de tomates.

Dans une jatte, préparez votre pâte à crumble. Mélangez la farine, le parmesan et la chapelure. Coupez le beurre en petits morceaux et ajoutez-le dans la jatte. Du bout des doigts mélangez sans essayer de former une boule de pâte. Cela doit être sableux. Quand la pâte est bien sablée, recouvrez les tomates avec. Un filet d'huile d'olive dessus et 20min au four pour que la pâte cuise.



---

# Le meilleur de Kui-Zine dans un livre !

Retour sur les meilleures recettes du blog !

Voici mon premier livre de cuisine. J'espère que vous l'apprécierez.

Merci à vous !!

Quelques subtilités en plus dans les recettes, de nouveaux arrangements. Retour sur le sucré et le salé qu'on aime tant ☐



Le meilleur de  
Kui-Zine.com  
en livre !

> Commandez-le dès maintenant !

---

## La tourte aux courgettes

Pour une tourte : 600g de courgettes, une poignée d'olives noires, huile d'olive, sel, poivre et herbes de Provence

fraîches (thym, romarin, origan, ...)

Réalisez 2 pâtons de pâte à pizza\*

Préchauffez votre four à 200°.

Nettoyez et coupez vos courgettes en rondelles. Dans une sauteuse, faites-les revenir dans un peu d'huile olive et les herbes de Provence. Étalez le 1er pâton dans votre moule (ex: moule à tarte avec un rebord haut). Mettez les courgettes (sans le jus) dans le moule. Coupez les olives en morceaux et ajoutez-les aux courgettes. Salez, poivrez. Recouvrez avec le second pâton.

Enfournez pendant 35min. Servir chaud.

\*Par ici la recette de la pâte à pizza

---

## Le feuilleté au fromage

Pour 4 feuilletés :

- De quoi faire une béchamel\*
- 2 grosses poignées de fromage râpé
- Sel/Poivre
- 1 pâte feuilletée
- 1 œuf

Préchauffez votre four à 180°

Préparez votre béchamel et réservez hors du feu.

Coupez votre pâte feuilletée en 4 parts égales.

Quand votre béchamel est tiède, ajoutez votre fromage et mélangez bien. Rectifiez l'assaisonnement.

Sur chaque part de pâte, placez 2 CS de mélange béchamel/fromage. Refermez la pâte hermétiquement.

Battez l'œuf en omelette et à l'aide d'un pinceau, badigeonnez

le dessus de vos feuilletés pour qu'ils dorent à la cuisson.  
Faire cuire environ 30min.

Bon appétit !

\*La recette de la béchamel sera donnée ce soir ☐

---

## **Et vous, vous mettez quoi sur votre pizza ?**

La pâte à pizza : 400g de farine – 20cl d'eau tiède – 4CS d'huile d'olive – 2cc de sel – 2cc de levure boulangère sèche.

Pétrir le tout avec de l'huile de coude pour que la pâte soit bien élastique.

Laissez pousser pendant 2/3h à un endroit chaud couvert d'un linge...

Après vous mettez ce que vous voulez sur votre pizza ! Crème fraîche, sauce tomate, viande hachée, poulet, mozzarella...  
Tout est possible !

---

## **Toasté de chèvre-miel**

Rapide et facile !

1 tranche de pain de mie – quelques pousses d'épinard – des morceaux de buchette de chèvre – du miel.

Faites toaster le pain de mie. Mettre les pousses d'épinard, ajoutez le chèvre, 1CS de miel. Un peu de poivre. Passez 5/7min au grill. A la sortie ajoutez 1cc de miel et poivrez un peu. Servez de suite !

Bon appétit

---

## **Le hachis parmentier de mon enfance**

Un plat qui évoque l'enfance... En tout cas, celle de mon homme :

2 steak haché pur bœuf à 5% – 1 jaune d'œuf – 6 grosses pommes de terre (pour purée) – Huile d'olive – 2CS de crème fraîche épaisse – Sel/poivre – 10 tiges de ciboulettes – Noix de muscade – 1bouillon cube de volaille – Chapelure

2 cercles larges en inox

Dans un premier temps la purée : pelez votre pommes de terre et coupez-les en 4 ou 6 chacune (pour faciliter et accélérer la cuisson). Dans un grand volume d'eau, ajoutez votre bouillon cube et vos pommes de terre (attention l'eau doit être froide). Couvrez et laissez cuire à gros bouillon pendant environ 30min (les pommes de terre doivent être très tendre pour les écraser).

Pendant ce temps, dans un grand bol (ou saladier), mélangez vos 2 steaks, votre jaune d'œuf, et la ciboulette émincée. salez, poivrez. Réservez au frais.

Quand les pommes de terre sont cuites. Videz l'eau de cuisson (gardez-en un verre, au cas ou). Ajoutez la crème, 2CS d'huile

d'olive, sel, poivre et écrasez le tout avec un presse purée. Lissez votre purée avec une cuillère en bois en la mélangeant. Ajoutez 2 pointes de couteau de noix de muscade râpée. Goûtez et rectifiez assaisonnement si besoin.

Pour le montage:

Dans un cercle en inox, placez la moitié de votre bœuf mélangé. Tassez bien le tout. A la cuillère (ou à la poche à douille), ajoutez la purée par dessus. Saupoudrez de chapelure. Répétez l'opération pour le 2e cercle.

Préchauffez votre four à 100°C. Faites cuire 1h votre hachis. Vous pouvez terminer par quelques minutes au grill en ajoutant du fromage râpé sur le dessus.

à boire (avec modération) avec par exemple un Saint Pourçain.

Bon appétit !

---

## **Le gâteau le plus facile du monde !**

Qui ne connaît pas le 4/4. Il porte bien son nom : des œufs / de la farine / du beurre / du sucre

En partant du poids de vos œufs, mettez la même dose de farine, de beurre doux et de sucre. Mon exemple est à base de 5 œufs (environ 250g) . On mélange avec 250g de sucre (moi je fais moitié sucre cristal, moitié cassonade). On fait fondre 250g de beurre doux. Ajoutez au mélange et finissez par la farine. Quand le mélange est bien homogène, ajoutez une CS d'extrait naturel de vanille. Mélangez. Enfin ajoutez 1 sachet de levure chimique.

Chemisez votre moule (même s'il est en silicone... On évite tout risque). Mettez votre pâte dedans. Placez au four 35min à 180°C.

Laissez refroidir dans le moule avant de démouler.

Bon miam !

---

## Quiche tomates et chèvre

Une recette pratique et rapide à faire :

1 pâte brisée (commerce ou maison ~230g) – 3 tomates – 1 buchette de chèvre – 2CS de pignons de pain – quelques morceaux de tomates confites – 6 œufs – 4CS de crème fraîche épaisse – Huile d'olive – Origan – Sel/Poivre

Préchauffez votre four à 200°C

Étalez votre pâte dans votre moule à tarte. Coupez vos tomates et votre chèvre en rondelles et disposez-les sur votre pâte. Ajoutez les tomates confites. Répartissez les pignons. Saupoudrez d'origan. Salez, poivrez.

Préparez votre appareil à quiche : cassez les œufs en omlette et ajoutez la crème fraîche. Salez et poivrez. Ajoutez l'appareil dans le moule à tarte. Cela doit bien couvrir les tomates et le chèvre. Un petit filez d'huile d'olive sur le dessus.

Placez au four pendant 30 à 35min.

A déguster avec une belle salade verte !

---

# Dessert minute !

Un dessert rapide pour terminer le weekend !

Dans un joli contenant : de la compote de pommes, une quenelle de glace vanille maison, une chantilly subtilement chocolaté maison et le tour est joué !

Perso j'ai ajouté du caramel au beurre salé et une praline pour la déco.

---

# Inspiration asiatique

Que faire quand quelqu'un débarque à l'improviste à la maison... Pas grand chose dans le frigo... Hummm

Il me reste, des œufs, des petits pois, des crevettes, et du riz... Et bien je vais faire un genre de riz cantonnais.

J'ai besoin de 30cl de riz « sauvage », 5œufs, 400g de crevettes roses surgelées, et 100g de petits pois frais surgelés.

Faites cuire le riz à part. Pendant ce temps faites une omelette avec vos œufs. Réservez.

Faites revenir vos crevettes dans 1CS de sauce soja. ajoutez de la coriandre et du gingembre moulu (1/2cc chacun). Ajoutez le riz, remuez, ajoutez les petits pois. Remuez. Finissez par ajoutez l'omelette coupée en petits morceaux. Bien mélangez et servir chaud !

---

# Petit festin d'anniversaire de mon amoureux



Au menu : bonbon pina colada, macarons au foie gras, crèmes brûlées au saumon fumé, poulet texan, et chou à la crème de pistache