

Salade de pâtes et jambon cru

Mes vacances au camping me donnent souvent envie de revenir à des choses simples. Ici, pas de chichis, une salade de pâtes toute en simplicité pour un midi ensoleillé (Bon ok, il était 14h ^^')

Ingrédients pour 4 personnes : 250g de pâtes DeCecco – 1 grosse tomate cœur de bœuf – 125g de jambon italien cru – ail – sel – poivre – huile d'olive – citron – 1 oignon ciboulette.

Faites cuire vos pâtes al dente. Égouttez-les. Ajoutez un peu d'huile d'olive et mélangez. Réservez à température ambiante.

Coupez les tomates nettoyées en quartiers fins. Réservez.

Éffilochez le jambon cru. Réservez.

Émincez l'oignon ciboulette finement.

Dans grand saladier. Placez les pâtes. Ajoutez 4CS d'huile d'olive, le jus d'un citron, du sel et du poivre. Mélangez bien.

Ajoutez les tomates, le jambon et le blanc de l'oignon. Remuez.

Versez le tout sur une grande assiette de service. Parsemez du vert de l'oignon. Servez.

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 ! ☐☐

Gâteau aux amandes oriental vegan



Suite des préparations de pâtisseries orientales vegan. Cette fois-ci, il s'agit un gâteau familial. Il se prépare un peu en avance, mais il gagne à être connu !

Ingrédients pour 8 personnes : 500g de semoule fine complète bio – 300g de poudre d'amandes bio – 200g de sucre de canne complet bio – 200G de purée d'amandes non sucrée bio – 6 CS d'eau de fleur d'oranger.

Préchauffez votre four à 180°C

Dans un moule carré (type moule à brownie) pas trop grand, tapissez de papier cuisson froissé (pour chemiser votre moule). Mettez-le de côté.

Faites revenir la semoule à sec dans une poêle anti-adhésif, sans arrêter de remuer. La semoule va prendre une couleur dorée.

Ajoutez ensuite 25cl d'eau minérale (ou filtrée) puis la moitié du sucre. Mélangez et laissez cuire à feu doux pour que la semoule gonfle et devient une pâte épaisse.

Ajoutez la poudre d'amandes au mélange. Remuez. Ajoutez ensuite la purée d'amandes légèrement chauffée pour qu'elle soit comme un beurre pommade (et donc plus simple à

manipuler). Mélangez bien pour que l'ensemble soit homogène.

Versez la pâte obtenue dans le moule chemisé de papier cuisson. Dessinez, à l'aide la pointe d'un couteau, des losanges sur le dessus de la pâte étalée dans le moule. Faites cuire pendant 20min.

Pendant la cuisson de votre gâteau, confectionnez un sirop : utilisez le restant de sucre et l'eau de fleur d'oranger. Amenez à ébullition, puis baissez le feu pour laisser frémir pendant quelques minutes. Gardez votre sirop chaud jusqu'à la fin de la cuisson du gâteau.

A la sortie du four, arrosez votre gâteau de semoule (toujours dans le moule) avec le sirop de fleur d'oranger.

Laissez complètement refroidir.

Coupez le gâteau selon les losanges.

Vous pouvez déguster votre gâteau avec un thé à la menthe maison.

Montecaos vegan



J'adore les pâtisseries orientales. C'est une obsession tellement j'aime ça... Malheureusement, je ne pouvais pas en faire pour un couple d'amis qui sont végétaliens parce qu'elles sont souvent pleines de beurre, de miel ou d'œufs... Du coup, j'ai réfléchi et j'ai réussi à contourner ces aspects sur certaines recettes. Celle-ci a été qualifiée de « Haaan ils ont le même goût que ceux que ma mamie faisait =) » Du coup, j'imagine qu'on peut considérer la recette comme réussit !

Ingrédients : 350g de farine complète bio – 150g de purée d'amandes (température ambiante) – 125g de sucre glace – 50g de compote de pommes sans sucre ajoutés – cannelle en poudre.

Faites chauffer votre four à 180°C

Préparez des plaques pâtisseries avec du papier cuisson.

Si la purée d'amande est encore un peu trop dense, faites-la chauffer légèrement.

Dans le bol d'un robot pâtissier (ou dans une jatte). Détendez la purée d'amandes avec la compote de pommes.

Ajoutez le sucre glace et 1cc de cannelle moulue. Mélangez pour commencer à former une pâte.

Ajoutez enfin la farine et pétrissez jusqu'à obtention d'une pâte (qui va ressembler à une pâte sucrée).

Formez des boules de pâtes de la taille d'une balle de ping-pong. Saupoudrez avec de la cannelle moulue.

Placez au frais pendant 30min.

Enfournez dans le four chaud pendant 15min.

Sortez-les à la fin de la cuisson. Laissez refroidir sur la plaque.

À conserver dans une boîte en métal.

Je voulais des herbes aromatiques...

Comme le titre l'indique, je voulais des herbes fraîches tout le temps à disposition... Et j'ai la chance d'avoir un balcon (à défaut du jardin de mon papa). Je prévois donc de remplir mes différents pots et jardinières de pleins de bonnes choses : herbes aromatiques, fruits, ... Pour autant, je ne me sers pas de plants déjà prêt à planter. Je préfère utiliser des graines avec lesquelles je fais des semis. J'ai d'ailleurs transformé le poêle à bois de mon appartement (qui ne fonctionne pas) en serre d'appartement. Cela évite que mes 3 chats adorés jouent avec ou si je les laissais dehors, que les oiseaux picorent les germes à peine sortis de terre.



Matériel : graines de votre choix (basilic, thym, tomates, fleurs, citron, ...) – caissettes de semis en tourbe en plaque – terreau à repoter ou spécial herbes aromatiques – des étiquettes (bâtonnet de glace, petites ardoises, galets, ...) – une boîte en plastique transparente (si vous achetez des viennoiseries en grandes surfaces, c'est pa

fait) ou un bac de rangement transparent peu profond), moi j'ai choisi mon poêle à bois non utilisé

Préparez les étiquettes de ce que vous allez semer. Histoire de ne pas vous embrouiller après avoir semer.

Remplissez les caissettes en tourbe au 3/4 avec le terreau que vous aurez choisi. Tassez légèrement.

Placez quelques graines dans chacune des caissettes (personnellement, je n'ai pas utilisé toutes les graines du sachet. J'ai refermé hermétiquement puis rangé les sachets).

« Bouchez » les semis avec du terreau et tassez légèrement de nouveau. Étiquetez vos semis.

Placez les plaques de semis dans votre boîte en plastique ou un plat creux (qui ira se loger dans le bac transparent, ou le poêle à bois non utilisé). Attention, il faut faire des petits trous dans les boites plastiques (ou bacs) afin que les

plantes respirent correctement.

Arrosez avec un **embout arrosoir** les semis pour que la terre soit bien humide (sans trop la gorgée d'eau). N'ayant pas d'arrosoir, j'ai pris une bouteille de jus de fruits vide que j'ai bien lavée et j'ai fait des trous dans le bouchon. Puis versez un peu d'eau le fond du bac/plat.

Placez la mini serre dans un endroit lumineux et chaud. Au niveau d'une fenêtre sur laquelle le soleil donne directement par exemple.

Arrosez peu mais fréquemment. Les semis ne doivent pas être secs. Arrosez surtout par le dessus, que l'irrigation se fasse pas capillarité. Pour autant, le dessus de la terre ne doit pas être sec.



Vous pouvez, au besoin, une fois que les semis sont bien sortis, éliminez 1 ou 2 germes qui semblent moins robustes. Cela va favoriser la pousse des autres.

Lorsque les plants sont bien développés, vous pouvez planter directement la caissette en tourbe dans la terre afin que la plante continue de se développer. Assurez-vous que la plante à l'exposition qui lui convient.

Si votre sol est un peu pauvre, profiter de ce que votre cuisine vous propose : eau de cuisson des œufs (sans sel) pour arroser vos plantes. Réduisez vos coquilles d'œufs en poudre et saupoudrez sur votre sol apportera plein de minéraux. (vous trouverez d'autres idées sur le site : consommerdurable.com).

Des idées pour les DIY serres :



src :
PrairieCottageRose



src :
fermededurege.
eu

Maintenant, on attend que ça pousse =)

J'ai hâte, et vous ?

crème de brocolis à la polenta, veau et risotto de sarrasin

Souvent, le dimanche soir, l'inspiration n'est pas au rendez-vous... On commence à préparer à manger, et d'une erreur, on en fait quelque chose de chouette et vraiment inattendu. Au départ, ma crème de Brocolis était vraiment trop liquide... Pour éviter de perdre le plat sans manger de la soupe, j'ai cherché à l'épaissir pour avoir la consistance que je souhaitais à l'origine. Une crème.



Ingrédients pour 4 personnes : 1 tête de brocolis – 20g de beurre – 1/3cup de polenta – 1 gousse d’ail rose – 2cc de graines de moutarde – 2 sautés de veau (avec leur os à moelle) – du lait demi-écrémé bio – 30g de beurre – 2 sautés de veau avec l’os – 1 cup de sarrasin – herbes de Provence – huile d’olive – sel – poivre

Dans un 1er temps, il s’agit de préparer la crème de brocolis. Coupez les fleurettes du brocolis et réservez-les. Épluchez le tronçon restant du brocolis et coupez-les en petits dés.

Placez tous les morceaux de brocolis dans une casserole et couvrez à hauteur avec du lait. Salez, ajoutez 1cc d’herbes de provence, la gousse d’ail et les graines de moutarde.

Laissez cuire à petits bouillons jusqu’à ce que le brocolis soit tendre.

À l’aide d’un mixer plongeant (ou d’un blender), mixez le contenu de la casserole jusqu’à l’obtention d’une crème.

À ce stade, elle sera très liquide, presque comme une soupe. Ajoutez alors la polenta et le beurre. Mixez de nouveau pendant quelques minutes. Laissez épaissir.

Pendant que les brocolis cuisent, placez le sarrasin (non

rincé) dans la cuve de votre ricecooker. Couvrez avec de l'eau. Salez. Sur la grille de votre ricecooker, placez la viande de veau. Versez un filet d'huile d'olive dessus. Salez, poivrez, ajoutez des herbes de Provence. Allumez votre ricecooker.

Lorsque la cuisson au ricecooker est terminée, le sarrasin aura un aspect de risotto, ou de riz gluant.

Videz les os et réservez la moelle qui était dedans.

Découpez votre veau en lamelles.

Dans 4 assiettes creuses, répartissez la crème de brocolis, une grosse quenelle de sarrasin.

Disposez ensuite des lamelles de veau par dessus. Terminez avec un peu de moelle et de fleur de sel. Servez chaud.

Bon appétit !

CarrotCake au quinoa, crème d'orange et glace noisette

Quand tu déterres une recette qui date un peu mais qui était franchement pas mal. Et que tu te rends compte qu'elle n'est même pas sur ton site ... Du coup, c'est le moment de vous présenter ce petit dessert qui avait fait sensation à l'époque. Sujet d'un concours chez Youmiam. C'est parti, faites chauffer votre four !

Soupe au potimarron fumée et féta



Les soirs d'hiver bien froids, je ne sais pas si je peux trouver autre chose comme cuisine réconfort qu'une bonne soupe ! Ma cousine m'ayant apporté plusieurs potimarrons, je me suis dit que j'allais faire une grande quantité pour les mettre en conserves et en avoir d'avance...

Pour 4 à 6 bols : 1 beau potimarron bio – 50g de lentilles corail – 1 oignon rouge – 1 gousse d'ail – 1 bouillon cube de légumes bio – 1/2 cc de « fumée liquide » (du type *Liquid Smoke HICKORY Painmaker*) – 200g de féta de brebis – 1cc de cannelle moulue – sel – poivre – huile d'olive

Frottez le potimarron sous l'eau pour le nettoyer.

Découpez-le et retirez les graines. Si le coeur et la patience vous en dit, n'hésitez pas à les nettoyer et les faire sécher au four pour les mettre dans vos pains, ou encore vos salades.

Ensuite, coupez le potimarron en morceaux moyens et réguliers (histoire que chaque morceaux cuisent de la même façon). Réservez.

Épluchez votre oignon rouge et l'ail. Émincez-les. Réservez.

Dans une grande casserole à fond épais, versez 4CS d'huile d'olive (ou moins, selon votre goût). Faites chauffer à feu

moyen.

Ajoutez la cannelle, le liquid smoke et laissez revenir 1min. Ajoutez-ensuite l'oignon et l'ail.

Faites-les rissoler plusieurs minutes, puis ajoutez les morceaux de potimarron. Laissez encore rissoler 5min en remuant régulièrement.

Ajoutez les lentilles.

Couvrez à hauteur avec de l'eau et ajoutez le bouillon cube. Menez à ébullition, puis placez un couvercle et laissez cuire 30min à petits bouillons.

Mixez au blender (ou mixer plongeant). Si votre soupe est trop épaisse, ajoutez un peu d'eau chaude (de votre bouilloire).

Salez et poivrez selon votre goût.

Répartissez la soupe dans les assiettes creuses, puis répartissez la féta coupée en morceau sur les différentes assiettes de soupe.

Il ne reste plus qu'à déguster !!

Muffins protéinés au granola



Pour les périodes de sport, j'utilise de la protéine en poudre. Et comme j'aime varier, je ne l'utilise pas qu'en shaker. Je remplace une partie de la farine de gâteaux avec la protéine en poudre. Comme pour cette recette de muffins idéal pour le petit déjeuner =)

Pour 4 muffins moyens : 1 dose de protéines en poudre – 30g de farine complète – 2 cc de levure chimique – 10cl de lait de soja bio – 1 œuf bio – 1/2 CUP de granola – 1CS de sirop d'agave bio – 1cc d'arôme de mûres – 1 pincée de sel – 1CS de graines de courges – 1CS de graines de lin.

Faites chauffer votre four à 180°C.

Dans un 1er saladier, mélangez la farine, la poudre de protéines, la levure, le sel et le granola, les graines de courges et de lin. Réservez.

Dans un 2e saladier, fouettez l'œuf. Ajoutez-y le lait et le sirop d'agave ainsi que l'arôme de mûres.

Découpez 4 carrés de feuille de cuisson. Placez-les dans un moule à muffins (comme des caissettes en papier).

Répartissez la pâte dans vos 4 feuilles de cuisson.

Enfournez pour 25min environ. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau.

Lorsqu'ils sont cuits, sortez-les du four et laissez

complètement refroidir dans le moule.

Vous pouvez conserver ces muffins dans une boîte hermétique pour qu'ils gardent leur moelleux.

Gâteau quatre quart pavot, citron, vanille



Ingrédients pour un gâteau de 8 personnes : 250g de beurre doux – 250g d’œufs bio – 250g de farine semi-complète – 1/2 CUP de pavot – le jus et les zestes (à la râpe pour que ce soit fin) d’un gros citron jaune non traité et bio – 180g de sucre de canne blond – 70g de sirop de glucose – 1 sachet de levure chimique – 1CS d’extrait naturel de vanille.

Préchauffez votre four à 180°C.

Fouettez ensemble les œufs, le sucre et le sirop de glucose.

Ajoutez la farine et le sachet de levure. Fouettez à nouveau. Le mélange doit être homogène.

Pendant ce temps, faites demi-fondre (il doit rester des morceaux) le beurre.

Ajoutez le beurre au mélange. Fouettez de nouveau. Le mélange doit devenir crémeux.

Ajoutez enfin, la vanille, le pavot, les zestes et le jus de citron. Fouettez (encore et toujours) pour bien tout incorporer.

Répartissez la pâte dans un moule allant au four (personnellement, j'ai utilisé celui-ci).

Faites cuire 40-50min selon la puissance de votre four.

Laissez refroidir complètement dans le moule et démoulez sur une assiette.

Décorez selon votre goût avec du sucre glace et des suprêmes de citron.

Servez !!



Smoothie Grenade, clémentine & vanille



Pour démarrer le matin ou encore en collation l'après midi, j'aime me faire des smoothie. J'adore les smoothie avec de la banane ou de la mangue, mais j'avais envie de changer..

Ingrédients pour 1 smoothie : 1/2 grenade – 1 clémentine – 1 citron vert – 1cc d'extrait naturel de vanille – 5 ou 6 amandes entière – 20cl lait de soja.

Dans un blender, versez le lait de soja avec la vanille liquide.

Zestez finement à l'aide d'une râpe la moitié du citron vert.

Ensuite, roulez et pressez le citron vert dans le blender.

Épluchez la clémentine et ajoutez-la dans le blender.

Enfin, au dessus d'une assiette, coupez la grenade en 2. Puis placez la moitié à utiliser dans votre main, l'intérieur dans

la paume, les doigts légèrement écartés. À l'aide d'un spatule plate, tapez le dessus de la grenade pour libérer les graines. Une fois toutes les graines tombées, vérifiez qu'il n'y ait pas de membrane blanche (elle est amère... Ce n'est pas terrible dans le smoothie).

Ajoutez la grenade au blender.

Mixez pendant 3min pour que le mélange soit bien homogène.

Servez dans un grand verre et buvez aussitôt.

Hachis Parmentier



Le Hachis Parmentier, THE plat préféré de mon chéri... Malheureusement pour lui, je n'en fais pas tellement souvent et c'est souvent sa mère qui lui en fait. Mais du coup quand j'en fais, c'est un peu la fête. Voici ma version « rapide » du Hachis Parmentier.

Vous aurez besoin d'un hachoir à viande pour faire la recette.

Ingrédients pour 6 personnes : 1 sachet de purée en flocon bio – 900g de bœuf à bourguignon – 2 carottes oranges – du thym – 1 oignons – 1 gousse d'ail – huile d'olive – Sel – Poivre noir.

Émincez finement les oignons et la gousse d'ail. Réservez.

Lavez, grattez les carottes et coupez-les en brunoise (ces jolis petits dés de 5mm de côté. Réservez.

Préchauffez votre four à 180°C.

Coupez le bœuf en gros morceaux pour pouvoir les passer dans un hachoir à viande. Hachez toute votre viande.

Salez et poivrez-la. Mélangez et ajoutez du thym (environ 1/2 cuillère à soupe).

Dans une poêle à fond épais, ajoutez un filet d'huile d'olive et faites revenir l'oignon et l'ail pour qu'il prennent une jolie couleur dorée.

Placez la brunoise de carotte avec les oignons et laissez cuire pendant 5min.

Ajoutez du thym et une pointe de sel. Laissez revenir 1min.

Ajoutez la viande et faites revenir 2min. Retirez du feu.

Placez le mélange viande/oignons/carottes dans un plat (6/8 personnes) allant au four.

Préparez la purée en flocon comme indiqué sur le paquet.

Versez la purée sur la viande, et faites des trainées avec une fourchette pour donner du relief et que cela gratine au four.

Ajoutez un filet d'huile d'olive sur le dessus du hachis (ou quelques petits morceaux de beurre).

Vous pouvez aussi saupoudrer d'un peu de sésame doré pour que l'ensemble dore.

Faites cuire pendant 30 à 45min.

Sortez du four et placez de suite sur votre table avec une belle salade verte.

Bon appétit !

Yaourt Vegan amande/coco

En tant qu'amoureuse de la cuisine, j'adore tester de nouvelles choses et comprendre les différentes cuisines. Vous avez pu vous en apercevoir, j'ai mis le nez dans la cuisine végétarienne et vegan ces derniers temps et c'est très enrichissant ! J'ai testé un yaourt coco dans un bar à muesli (rue saint sauveur à Paris) et j'ai voulu le refaire à la maison (un peu comme tout ce que je goûte en boutique ou au restaurant). Vous êtes prêt ?

Ingrédients pour 7 yaourts : 70cl de lait d'amandes sans sucres ajoutés – 30cl de lait de coco – 1 yaourt nature au soja (100g).

Dans un grand pichet versez le lait de coco.

Mélangez le yaourt au soja pour qu'il soit velouté. Ajoutez-le au lait de coco. Mélangez bien.

Ajoutez enfin le lait d'amandes et mélangez bien.

Versez le mélange dans les 7 pots de yaourt en verre et placez-les dans la yaourtière. Mettez le minuteur sur 8h.

Une fois prêts, laissez refroidir les yaourts à température ambiante avant de les fermer et les mettre au frais.

À garder 1 semaine au frais.

À déguster nature, avec du sirop de coco ou d'érable, avec du muesli au petit déjeuner, des fruits frais, ...

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 !

Gaufres au lait d'avoine



Soudain, tu te décides à faire des gaufres pour le goûter parce que tu as des amis à la maison... Puis tu te rends compte au moment de les faire que tu n'as pas de lait (dommage). Du coup, je regarde dans mes placards pour voir ce que je pourrais utiliser ... Il me reste de l'avoine. Nous allons donc remplacer le lait de vache par le lait d'avoine minute maison !

Ingédients : 250g de farine de blé – 3 œufs – 50cl de lait d'avoine – 5cl d'huile de colza – 2 sachets de sucre vanillé – 1/2 sachet de levure chimique – 2cc vanille liquide.

Pour aller plus vite, mettez les ingrédients dans un blender dans l'ordre suivant : lait d'avoine maison, l'huile, les œufs, la vanille liquide, le sucre, la levure chimique et la farine.

Mixez longuement pour que le mélange soit homogène et bien onctueux.

Faites chauffer votre gaufrier et quand il est bien chaud, ajoutez un peu de beurre dans chacun des compartiments avant de verser 1 louche de pâte.

Faites cuire jusqu'à la consistance que vous aimez (croustillant ou moelleux).

Faites refroidir sur une grille si vous ne les mangez pas de suite.

À couvrir comme vous aimez avec du Nutella, du sucre en poudre, du miel, de la chantilly...

Lait d'avoine minute



J'ai voulu faire des gaufres... Sauf que finalement, je n'avais plus de lait ! C'est assez peu pratique pour faire des gaufres. Du coup, j'ai regardé ce qu'il me restait sous la main. Plus d'amandes, plus de noisettes... Ah si j'ai de l'avoine. On va faire du lait d'avoine. Du coup, c'est un peu comme le lait d'amandes ou autres lait de noix.

Ingédients pour 1L : 1L d'eau minérale (ou filtrée) – 100g de flocons d'avoine complets – 1CS de sirop d'agave (ou de miel toutes fleurs).

Dans le bol de votre blender, placez les flocons d'avoine et l'eau.

Laissez tremper 15min. Mixez longuement pour que le mélange soit plus homogène.

Filtrez au besoin le mélange.

Conservez maximum 3 jours au frigo.

Minions Cake – Gâteau anniversaire

Gâteau sur le thème des minions









Trio de chocolat : mousse praliné, mousse chocolat au lait, biscuit chocolat noir et miroir chocolat.

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

Brownie pécan



Les brownies, c'est bon et on ne s'en lasse jamais (en tout cas, moi je ne m'en lasse pas). Récemment on m'a demandé : « tu sais faire les brownies ? Genre avec de la noix de pecan? » Et bien voilà la réponse !

Ingrédients pour un carré de 15×15 : 200g de chocolat noir dessert x2 – 2 œufs – 100g de beurre doux mou – 100g de sucre – 100g de noix de pecan – 1CS d'huile de coco – 40g de farine.

Faites préchauffer votre four à 180 degrés.

Dans un saladier et à l'aide d'une spatule, incorporez le sucre au beurre mou. Le mélange doit être onctueux.

Faites fondre 200g de chocolat au bain-marie.

Battez les œufs en omelette. Ajoutez-les au mélange beurre/sucre.

Ajoutez ensuite la farine et mélangez bien.

Incorporez maintenant le chocolat fondu.

Concassez (ou non) vos noix de pecan et ajoutez-les à l'appareil à brownie.

Chemisez le fond de votre plat. faites un contour avec du papier cuisson (sur les parois) et répartissez la pâte.

Enfournez 20min.

Pendant ce temps faites fondre les derniers 200g de chocolat avec l'huile de coco au bain-marie.

Sortez le gâteau et laissez refroidir 10min dans le moule.

Versez le chocolat fondu dessus en répartissant sur tout le dessus du brownie.

Laissez refroidir jusqu'à température ambiante, puis placez 2h au froid.

Smoothie protéiné – Amande, avoine, banane



Que ce soit une journée avec ou sans sport, je fais toujours un goûter ☐ (oui, au final, j'ai toujours 8 ans et je ne saute pas l'heure du goûter). Du coup, je vous propose ici une collation qui vous redonnera des forces jusqu'au soir. Cette recette est aussi assez chouette pour récupérer après une

séance de sport. A votre mixer !!

Ingrédients pour 1 smoothie : 1 petite banane mûre – 6 amandes – 1 cup de lait végétal (type amandes, noisettes) – 1/4 CUP de flocons d'avoine complets – 1cc de cannelle moulue – 1/2 cc vanille en poudre.

Dans un blender, mettre le lait végétal, puis ajoutez tous les éléments.

Mixez pendant 3 à 5min pour que le mélange soit bien homogène sans gros morceaux.

Versez dans un grand verre. Placez une paille et dégustez sans attendre.

Idéal pour les collations de 16h ou après sport =)

Mousse chocolat vegan



aquafaba montée en neige

Je suis souvent passée devant cette recette de mousse au

chocolat... Dans mes cantines du midi. J'étais curieuse de l'utilisation de l'eau de pois-chiche. Du coup, pour mon anniversaire, comme une de mes amies est végan, j'ai décidé de me lancer !

1 grand bol de mousse au chocolat : 1 plaquette de chocolat noir (ou au lait) de bonne qualité – 1 grande conserve de pois-chiche (dont on gardera uniquement l'eau. Vous pouvez utiliser les pois-chiches pour une humous ou une salade) – 100g de sucre vanillé – 2CS de mélange chocolat SARABAR

Égouttez vos pois-chiches en gardant soigneusement l'eau de la conserve.

Placez l'eau de pois-chiche (aquafaba) dans le bol de votre robot pâtissier.

Faites fondre votre chocolat coupé en morceaux au bain marie. Réservez dans un bol pour qu'il redescende en température.

Fouettez l'aquafaba pour les monter en neige (comme des blancs d'œufs) en ajoutant en 3 fois le sucre.

Dans le chocolat fondu, ajoutez le mélange SARABAR et mélangez.

Versez 1/3 de l'aquafaba dans le chocolat fondu, pour le détendre.

Ajoutez le chocolat détendu dans le reste de l'aquafaba et mélangez délicatement à l'aide d'une spatule jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

Placez dans des ramequins ou dans un saladier de présentation. Couvrez avec du film alimentaire et laissez reposer 4h au minimum au froid.

C'est maintenant l'heure de déguster !