

# Cheesecake Oreo sans cuisson

[mpprecipe-recipe:5]

---

## 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]

---

## Jus de carottes et oranges

J'adore ma centrifugeuse, je ne prends malheureusement pas assez de temps pour explorer toutes les possibilités des jus. Voici un grand classique, mais bien efficace !

[mpprecipe-recipe:3]

---

# pâte Brisée vanillée

Faire un vrai fond de tarte, ça prend plus de temps que de dérouler une pâte toute faite. D'accord. Mais on est tellement loin du bon goût du beurre et en plus on ne peut pas l'aromatiser. Ici, je vous propose une version vanille d'une pâte sablée classique.

[mpprecipe-recipe:2]

---

# 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]

---

# cookies 3 chocolats

- « Ils sont où les cookies ? »
- « Nan mais il y a TopChef ce soir, j'aurais pas le temps... »

Finalement, j'ai eu le temps (au grand bonheur de mes

collègues), et j'ai même fait des petits changements dans ma recette de base, qui sont assez concluants. Vu que je m'installe, je n'avais pas tout sous la main ^^'

**Pour une 30aine de cookies** : 2 œufs entiers bio - 300g de farine blanche bio – 150g de poudre d'amandes – 85g de beurre doux – 165g d'huile de coco Bio – 1 sachet de levure chimique – 300g de cassonade – 150g de pépites de 3 chocolats – 2CS d'extrait de vanille maison.

Dans un saladier mélangez la cassonade et les œufs. Bien remuer pour obtenir un mélange homogène. Ajoutez la vanille. Fouettez à nouveau.

Ajoutez le beurre/huile de coco fondu qui a refroidi un peu au mélange. Fouettez.

Ajoutez la farine/la poudre d'amande/la levure au fur et à mesure en mélangeant.

Versez ensuite les pépites de chocolat (attention, le mélange ne doit pas être trop chaud, sinon ça va fondre). Mélangez.

Faites préchauffez votre four à 180° (j'ai mis chaleur tournante+traditionnelle).

Sur une plaque de cuisson anti-adhésive (ou couverte de papier cuisson), apposez des boules de pâte à cookie de la taille d'une balle de ping pong (assez espacé, parce que ça gonfle). Répétez jusqu'à utilisation complète de la pâte.

Enfournez pendant 7min / 8min maximum. Même si après 7 min les cookies vous semblent peu cuits, c'est normal, ils s'assècheront en dehors du four. Ils seront moelleux à coeur. Laissez refroidir sur la plaque pendant quelques minutes, puis laissez refroidir complètement sur une grille.

A conserver dans une boîte en métal si vous ne mangez pas tout

dans la journée ☐

---

# Mini Muffin Avoine Figue & pécan

Une recette simple pour le petit déjeuner. Du réconfort à chaque bouchée. Alors on n'hésite plus.

**Ingrédients (12 mini muffins) :** 80g de flocon d'avoine – 17G de lait concentré non sucré demi-écrémé – 1 oeuf bio – 50g de sucre – 50g de beurre doux – 4g d'extrait de vanille liquide – 110g de farine de blé bio – 2g de levure chimique – 2g de cannelle – 4 figes moelleuses – 2g de sel – 12 noix de pécan.

Faites préchauffer votre four à 190°C.

\*\*\*\*\*

Dans une jatte, faites votre mélange sec :

Mélangez la farine et la cannelle, le tout tamisé.

Ajoutez la levure et le sel. Réservez.

\*\*\*\*\*

Dans une autre jatte, faites votre mélange liquide :

Faites gonfler l'avoine avec le lait concentré.

A côté, fouettez l'oeuf avec le sucre. Ajoutez ensuite la vanille.

Faites fondre votre beurre et laissez tiédir.

Tout mélanger avec l'avoine gonflé.

\*\*\*\*\*

Coupez vos figues en petits dés.

Faites un puis dans votre mélange sec. Versez le mélange humide. Et fouettez.

A mi-parcours, ajoutez les figues.

Répartissez des caissettes en papier dans votre plaque à muffins (12 alvéoles), et versez au 3/4 de la pâte à muffin. Ajoutez une noix de pécan sur chaque muffin.

Enfournez pendant 17min.

\*\*\*\*\*

Sortez votre plaque, et laissez refroidir vos muffins sur une grille.

---

## Mini Muffins Choci-pralin

Le chocolat, c'est la réponse à tout. C'est bien connu ! Je vous propose dans ce post de faire des muffins au chocolat, avec pépites de chocolat et rehaussés de pralin. Alors sortez votre farine et votre chocolat et c'est parti !

**Ingrédients (23 mini muffins) :** 180g farine de blé bio – 40g de cacao non sucré – 4g de levure chimique – 160g de sucre – 4 oeufs bio – 180g de beurre doux – 150g de lait demi-écrémé – 1/2 sachet de pralin – 100g de chocolat noir.

Faites préchauffer votre four à 190°C.

\*\*\*\*\*

Dans une jatte, faites votre mélange sec :

Mélangez la farine et la cacao, le tout tamisé.

Ajoutez la levure. Réservez.

\*\*\*\*\*

Dans une autre jatte, faites votre mélange liquide :

Cassez les oeufs, et ajoutez le sucre. Fouettez.

Pendant ce temps faite fondre votre beurre et laissez tiédir.

Mélangez ensemble les oeufs/sucre, le lait et le beurre fondu.

\*\*\*\*\*

Hachez votre chocolat.

Faites un puits dans votre mélange sec. Versez le mélange humide. Et fouettez.

A mi-parcours, ajoutez le chocolat haché et le pralin.

Graissez votre plaque à muffins (12 alvéoles), et versez au 3/4 de la pâte à muffin.

Enfournez pendant 17min.

\*\*\*\*\*

Sortez votre plaque, passez une lame tout autour des muffins.

Laissez refroidir 10min et sortez les muffins.

---

# Cheesecake aux poires pochées

Je devais faire un gâteau d'anniversaire dernièrement. J'avoue je n'étais pas très inspirée... J'ai cherché beaucoup d'idées sur le net ou dans mes livres sans vraiment être convaincue... Et soudain, l'idée =) J'ai jamais rien mis dans mes cheesecake (oui parce que j'avais envie de faire un cheesecake, mais pas ceux que j'avais déjà fait...). Du coup, j'ai tenté d'y mettre des poires pochées. C'est pas mal ☐

**Ingrédients** : 200 g de shortbread – 50 g de beurre mou – 1CS de pâte de noisettes – 300 g de St Moret à 9% (température ambiante) – 100 g de crème fraîche épaisse 15% – 200 g de sucre – 3 œufs entiers – 3 jaunes d'œuf – 250 g de crème fraîche liquide 15% – 1cc de vanille en poudre – 50g de chocolat blanc – 4 poires williams – 1 citron bio – 1 bouteille de vin blanc liquoreux – 100g de sucre – 1 gousse de vanille – 1 bâton de cannelle.

## **la base biscuitée :**

Mettez le shortbread, le beurre, la pâte de noisette dans un robot à hélice et hachez le tout grossièrement, vous pouvez hacher jusqu'à obtenir de la pâte très sableuse.

Tapissez le fond d'un moule à manqué à charnière de la pâte biscuitée, appuyez bien avec vos mains (ou un ramequin) afin de former un fond "solide" plat.

Réserver au frigo.

## **Les poires pochées :**

Dans une casserole, versez le vin (toute la bouteille). Coupez le citron en rondelles et placez dans le vin.

Ajoutez la gousse de vanille, coupée et grattée et les 100g de sucre. Le bâton de cannelle cassé en 2. Amenez à ébullition puis baissez le feu pour que le sirop frémisses.

Coupez la base de chaque poire et épluchez-les. Placez dans le sirop et laissez pocher pendant 20min.

### **La crème :**

Préchauffer le four à 160° (th5).

A l'aide d'un batteur électrique , battez le fromage frais afin de le rendre crémeux et lisse. Ajoutez la crème fraîche épaisse, fouettez.

Ajoutez le sucre et la vanille en poudre, fouettez. Ajoutez les œufs un par un tout en fouettant, ainsi que les jaunes d'œuf. Le chocolat blanc fondu avec la crème liquide au bain-marie.

Une fois votre pâte bien lisse, Réservez.

Posez les poires sur la base de biscuit. Déposez la crème sur votre fond de pâte en évitant d'en mettre sur les poires.

Enfournez pour 50 minutes (surveillez le gâteau dès 40 minutes). Il ne doit pas dorer, il faut qu'il ne soit plus "liquide" au milieu.

Laissez refroidir à température ambiante. Une fois qu'il est totalement refroidi, réservez le toute une nuit au frigo couvert.

---

## **Opéra façon CAP**

Même si j'ai eu mon CAP l'année dernière, il y a encore quelques recettes de mon livre que je n'avais pas encore faite. Sachant que tous les 2 samedis on a du monde à la maison, c'est l'occasion idéale pour tester ce genre de gros gâteaux et ne pas en avoir pendant 10 jours.

**Ingrédients pour 8 personnes :** 3 oeufs entiers – 115g de sucre



semoule – 115g de poudre d'amandes – 3 blanc d'oeufs – 20g sucre semoule – 10cl d'eau minérale – 70g de sucre – 10g de café lyophilisé – 4cl de rhum ambré – 4 jaunes d'oeufs – 150g de sucre semoule – 175g de beurre doux extra-fin – 1cc vanille liquide – 1cc extrait de café – 20cl de crème liquide 30% – 200g de couverture chocolat noir – 20g de beurre doux

Préparer tous vos ingrédients (cela évite de courir partout) : pesée, découpe, etc.

**Préparation du biscuit Joconde** : Mélangez les 115g de sucre semoule avec la poudre d'amande dans le bol de votre robot pâtissier.

Ajoutez les oeufs entiers et montez le mélange jusqu'à ce qu'il fasse des rubans.

A côté, montez les 3 blancs d'oeufs en neige avec une pincée de sel. Serrez-les en fin de montage avec les 20g de sucre semoule.

Ajoutez délicatement les blancs montés à l'appareil à l'aide d'une spatule en faisant attention à ne pas les faire retomber.

Versez sur une plaque à génoise en silicone (ou à défaut, une plaque de pâtisserie à rebords couverte de papier cuisson). Egalisez avec une spatule.

Enfournez à four chaud 190°C pendant 8 à 10min.

Une fois cuit, sortez le biscuit du four, glissez-le sur une plaque froide avec le papier cuisson, et couvrez d'un nouveau papier cuisson et d'un film alimentaire. Réservez.

**Réalisation de la crème au beurre** : Mettez le sucre avec un fond d'eau dans une casserole.

Portez à ébullition. Faites cuire ce sirop jusqu'à 117°C 120°C. Pendant ce temps, fouettez au robot les jaunes d'oeufs.

Versez alors le sirop en filet sur les oeufs tout en fouettant. Puis augmentez la vitesse au maximum.

Le mélange doit doubler de volume, être dense, épais et crémeux.

Continuez de fouetter pour qu'il soit à température de la pièce (comme le beurre, il ne doit pas être froid).

Coupez le beurre en petits morceaux et ajoutez-les aux oeufs montés. Fouettez à faible vitesse jusqu'à ce que le beurre soit complètement intégré au mélange. Ajoutez la vanille et l'extrait de café.

Réservez dans une calotte, filmez au contact.

**Réalisation de la ganache** : Hachez le chocolat noir. Mettez la crème liquide à bouillir.

Lorsqu'elle bout, ajoutez le chocolat haché.

Mélangez à l'aide d'un fouet. Ajoutez le beurre en petits morceaux. Lissez bien et laissez refroidir dans une calotte.

**Sirop de punchage** : Mettez l'eau et les 70g de sucre à bouillir.

Ajoutez le café lyophilisé. Ajoutez le rhum après refroidissement.

**Montage** : Séparez la plaque de biscuit en 3 part égales.

Posez le 1er sur un plat de présentation ou un carton à entremet de même taille.

Punchez le biscuit et couvrez avec une couche de 3mm (environ) de crème au beurre au café.

Posez le 2e rectangle de biscuit dessus. Punchez et répartissez 3mm de ganache sur le dessus.

Enfin, posez le 3e biscuit, punchez et terminez avec 3mm de crème au beurre.

Faites prendre l'opéra au froid.

Glacez avec le restant de ganache l'opéra. Parez chaque côté pour avoir des bords bien propres.

Et voilà, vous êtes arrivé au bout \o/

---

## Moussaka

Ce que j'aime bien chez mes amis, c'est qu'ils ont toujours un plat qu'ils n'ont jamais goûté et qui me donne l'occasion de faire des recettes qui sortent un peu des recettes à la mode ou en vogue. Dernièrement, une amie m'a dit : « Je n'ai jamais manger de moussaka... » Qu'à cela ne tienne, je vais en faire une !

**Ingrédients pour 5-6 personnes** : 650g de rôti de bœuf à hacher (ou directement de viande hachée) – 5 belles aubergines tigrées – 40cl de coulis de tomates – 80g de maïzena – 50cl de lait demi-écrémé – 1cc de cannelle moulue – 2 oignons – 1 gousse d'ail – 2CS d'huile d'olive et de l'huile d'olive pour les aubergines.

Lavez et coupez en lamelles vos aubergines.

Sur un grill chaud avec un filet d'huile d'olive, faites revenir vos aubergines de chaque côté (jusqu'à ce qu'elles ramollissent un peu. Placez sur un essuie-tout, salez et réservez.

Émincez vos oignons et ail pelés et lavés. Faites chauffer les 2CS d'huile d'olive dans un fait-tout.

Pendant ce temps, hachez votre viande si vous n'avez pas pris directement de la viande hachée. Réservez au frais, couvert.

Faites revenir vos oignons et l'ail dans l'huile d'olive avec une légère coloration (environ 5min).

Ajoutez la viande, la cannelle et le coulis de tomates. Mélangez bien et laissez cuire 1 à 2min. Réservez.

Avec un peu de lait froid, délayez votre maïzena. Faites chauffer le restant du lait et ajoutez la maïzena délayée. Fouettez sans trop incorporer d'air jusqu'à ce que le mélange épaississe (vous obtenez une consistance de béchamel). Salez, poivrez et ajouter un pointe de noix de muscade moulue.

Dans un plat à gratin ailé, faites une couche de tranches d'aubergines. Faites une couche de viandes tomatée puis terminez par la béchamel. Recommencez les couches jusqu'à épuisement des ingrédients.

Terminez par une couche de béchamel et couvrez avec le fromage râpé.

Enfournez dans un four chaud (180°) pendant 20min

Servir chaud.

---

## 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 1<sup>ère</sup> 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.

---

## Bounty Cake

Au bureau, on a un micro-ondes. Super pour faire réchauffer sa lunchbox. Oui mais PAS QUE ! On peut aussi faire des gâteaux => c'était la grande découverte de beaucoup de mes collègues. Voici une des nombreuses versions que vous pouvez vous aussi faire pour épater vos collègues.

**1 gâteau (assez gros) :** 200g de chocolat au lait – 200g de farine avec levure – 200g de sucre fin – 6 oeufs bio – 125g de poudre de noix de coco – 200g de beurre doux – 1 pincée de sel – 2cc d'extrait naturel de vanille.

Dans un plat en pirex, faites fondre le chocolat coupé en carré avec le beurre en morceaux. Mélangez bien.

Mélangez la farine avec le sucre et le sel. Réservez.

Dans le chocolat, ajoutez les 6 oeufs entiers légèrement battus en omelette (cela facilite l'incorporation avec le chocolat). Mélangez pour avoir une pâte homogène.

Ajoutez le mélange sec (farine, etc.) à l'appareil chocolat. Veillez à ce qu'il n'y a plus de petits boulettes de farine.

Filmez (avec du film alimentaire qui va au micro-ondes) de façon hermétique le plat en pirex et faites cuire 7 à 8min à 700watts au micro-ondes.

Laissez reposer, retournez le plat sur une planche pour démouler.

Parsemez de vermicelles multicolor et servez tiède ou froid.

---

## smoothie ananas & amandes

Personnellement, j'adore les smoothies. C'est simple, frais et ça remplit bien. Un matin, sans pain ou sans biscottes, c'est une bonne alternative. On y met de bonnes choses et le résultats est plein d'énergie et délicieux.

**Pour 2 personnes** : 1/2 Ananas victoria – une poignée d'amandes bio – 2CS de flocons d'avoine – 10cl de thé glacé maison – 20cl de lait écrémé bio (peut être remplacé par du lait de soja nature voire du lait d'amandes)

Dans un blender, mettez tous les ingrédients solides.

Ajoutez le thé et mixez. Vous allez avec un genre de pâte.

Délayez avec le lait. Vous pouvez augmenter la quantité de lait (ou la diminuer) en fonction de la consistance que vous aimez.

A déguster de suite (pour garder toutes les vitamines).

C'est une boisson complète =)

---



# 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.

---

# Velouté de Maïs pimenté

Vous n'y aviez jamais pensé ? Et pourtant, une boîte de maïs ne sert pas qu'à faire des salades pendant l'été mais on peut en faire des soupes, et ici en l'occurrence un velouté pimenté !

**Pour 2 personnes** : 1 boîte de maïs de 300g – 1 oignon – 1 gousse d'ail – 2CS d'huile d'olive – 3cc de piment de cayenne – 75cl de bouillon de volaille maison – 2 tiges de persil plat.

Lavez vos légumes. Épluchez l'oignon. Coupez en grosses rondelles. Émincez l'ail.

Dans un faitout, faites chauffer l'huile d'olive. Faites revenir l'ail avec l'oignon ainsi que le piment de cayenne pendant 5 min.

Ajoutez le maïs rincé et laissez revenir encore 5min.

Couvrez avec le bouillon de volaille maison. Et laissez mijoter pendant 25/30min.

Pendant ce temps, faites une brunoise avec le piment. Émincez le persil équeuté.

Passez au blender. Répartissez votre velouté dans 2 assiettes creuses. Parsemez avec du poivron cru et le persil. Passez un tour de moulin à poivre blanc et un filet d'huile d'olive.

Servir chaud en entrée ou en plat principal.

Bon appétit !

---

## **Bouillon de volaille**

Oui je le sais bien, les bouillons en cube c'est HYPER pratique... Mais franchement, vous avez déjà goûté un bouillon maison ? ça n'a rien à voir en terme de goût et en plus on ne gâche rien lorsqu'on achète un poulet fermier entier !

**Pour 3L de bouillon** : 1 carcasse de poulet fermier bio – 3L

d'eau minérale – 1 bouquet garni – 2 oignons – 2 gousses d'ail  
– 2 carottes – 3CS d'huile d'olive – 20g de beurre

Lavez et épluchez vos légumes. Coupez-les en gros morceaux.  
Réservez.

Dans un faitout, faites fondre le beurre avec l'huile d'olive.  
Lorsque le gras crépite, faites revenir 5min les oignons et  
l'ail. Puis ajoutez les carottes et faites revenir encore  
5min.

Marquez la carcasse 5min avec les légumes. Versez l'eau  
minérale. Ajoutez le bouquet garni, salez et poivrez.

Laissez frémir pendant 1h30.

Filtrez et gardez dans des bocaux au congélateur (ou en  
conserves). Vous pouvez utiliser de suite pour faire une soupe  
ou cuire des pâtes ou encore du riz !

---

## **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'emmental 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.

Etalez 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

---

# Bobun xpress

On pense souvent (à tort) que la cuisine asiatique est compliquée à faire. Il est temps de mettre un terme à cette idée ! Voici une recette simple : le bobun. Il existe autant de versions de bobun que de versions de gâteaux au yaourt. Voici la mienne.

**Pour 2 bobuns** : 1/2 concombre – 1 petite carotte – 200g de nouilles chinoises – Vinaigre de riz – 2 poignées de pousses de soja crues – 4 nems -1 poignée de cacahuètes grillées à sec concassées – Sauce soja – Quelques feuilles de menthe – 2CS de ciboule émincée – 200g de steak de boeuf – Nuoc Mam – 1/2 gousse d'ail – 1/2 bouquet de coriandre

Sortez le steak au moins 30min avant de commencer.

Lavez vos légumes et épluchez la carotte. A l'aide d'une mandoline (avec la lame à crans) coupez des lanières de concombre et de carottes. Réservez chaque légume dans un bol arrosés généreusement de vinaigre de riz, une pincée de sel et de poivre. Laissez mariner.

Faites cuire vos nouilles chinoises comme le précise votre emballage. Un bobun se mange chaud ou froid. Donc n'hésitez pas à faire réchauffer vos nouilles avant de dresser.

Faites chauffer un wok à feu vif avec 1CS d'huile végétale.

Coupez le boeuf en lanière dans le sens de la viande. Faites la revenir 1min dans le wok vif. Ajoutez 2CS de sauce soja pour laquer et faites revenir 1min de plus. Attention à ne pas sur-cuire la viande étant donné que les morceaux ne sont pas gros.

Pendant ce temps, faites chauffer vos nems dans un four chaud (180°C) sur une feuille de papier cuisson pendant 5 à 7min. Laissez dans le four éteint fermé.

**Faites la sauce** : Mélangez 6CS de nuoc mam avec 2CS de sucre roux et un jus de citron frais. Passez quelques seconde au mirco-ondes pour que le sucre se dissolve bien. Ajoutez l'ail émincé très finement. Mélangez bien.

**Dressage** :

Dans de grands bols, répartissez le concombre, les pousses de soja et la carotte. Disposez ensuite (chaud ou froid) les nouilles.

Ajoutez ensuite la viande laquée au soja et les nems.

Concassez les cacahuètes. Répartissez-les sur les bols avec la ciboule émincée.

Placez sur un côté la menthe et la coriandre.

Servez la sauce à part, chacun se servant comme il l'entend.

---

## 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 1e cuisson faite. Ajoutez 3 CUPS de lait et 2 CUPS de vergeoise. Remuez et refaites une cuisson.

Après la 2e 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.