

# Roulés à la cannelle express

Cela fait un moment que j'avais envie de faire des roulés à la cannelle. Mais ayant peu de temps, je voulais en faire une version express. J'ai réfléchi et je suis arrivée à ce concept.

**Pour 24 mini roulés** : 2 rouleaux de pâte à pizza (pâte épaisse) – 100g de beurre (très très mou) – Sucre roux – cannelle moulue

Faites chauffer votre four à 180°C

Déroulez les pâtes à pizza. Sur chacune étalez le beurre (très très mou) sur toute la surface.

Saupoudrez de sucre roux de façon à ce qu'on ne voit presque plus la pâte à pizza.

Saupoudrez de cannelle moulue.

Roulez les pâtes et avec un couteau qui coupe très bien, coupez en 12 tranches égales.

Répartissez les tranches sur une plaque allant au four couverte de papier cuisson. La tranche doit être à plat, c'est à dire qu'on doit voir le roulé du dessus.

*\*\*Vous pouvez mettre 1CS de sirop d'érable sur chaque roulé pour le glacer, mais c'est facultatif\*\**

Enfournez pendant 20-25min.

Sortez et laissez refroidir.

Bonne dégustation !

---

# Cassoulet Traditionnel

Voilà un plat réconfortant. Pourtant, j'entends souvent : « j'en ai toujours mangé en conserve, pas un vrai »... C'est triste. Moi la première, j'aimais pas ça à cause d'une conserve un jour goûté chez mes parents quand j'étais enfant. Avec la découverte de la recette traditionnel pour le CAP. LA REVELATION !

**Pour 4 personnes** : 300g de haricots blancs (lingots ou cocos) – 80g de carottes – 1 oignon moyen – 1 gousse d'ail – 1 clou de girofle – 1 petit bouquet garni – 100g de poitrine de porc 1/2

1 saucisson à l'ail à poché (environ 200g)

2 cuisses de canard confites (et leur graisse) – 80g de carotte – 1 oignon – 1 petit bouquet garni – 400g d'épaule d'agneau désossée – 2 saucisses de toulouse – 200g de tomates concassées – Chapelure

**\*\*\*IMPORTANT\*\*\*** *Veillez à faire tremper 12h vos haricots blancs si besoin.*

Lavez, épluchez vos légumes. Coupez la carotte en biseau. Piquez l'oignon avec le clou de girofle.

Dans un faitout, faites chauffer un filet d'huile végétale. Marquez les légumes en cuisson pendant 5min (carotte, oignon, ail, bouquet garni). Remuez régulièrement.

Ajoutez les haricots et versez un grand volume d'eau et laissez cuire pendant 1h30 à feu moyen avec le couvercle.

Réservez l'eau de cuisson des haricots. Filtrée.

Dans un grand faitout, faites rissoler les cuisses de canard avec leur graisse pendant 5min. Sortez les cuisses et réservez-les couvertes pour la suite de la recette.

Coupez l'agneau en morceaux de 50g environ. Marquez en cuisson 5min dans le grand faitout.

Emincez l'oignon. Coupez les carottes en rondelles. Ajoutez-les dans le faitout avec le 2e bouquet garni, l'ail écrasé et les tomates concassées. Marquez en cuisson pendant 5min en remuant souvent.

Versez ensuite 1,5L d'eau de cuisson des haricots (à défaut, 1.5L de fond de volaille).

Enfournez pour 1h30 dans un four chaud à 180°C avec le couvercle.

Une fois cuit, filtrez la viande sans jeter le jus. Faites réduire le jus, il doit épaissir mais pas trop.

Pendant ce temps, Tranchez le saucisson. Coupez les saucisses de Toulouse en deux. Poêlez-les. Réservez.

Graissez une cocotte en fonte avec de la graisse de canard et frottez avec de l'ail.

Faites des couches avec les haricots et les viandes, en ajoutant du jus et de la chapelure.

Terminez par une belle couche de chapelure.

Enfournez pour 1h30 à 2h au four.

Accompagnez d'un vin rouge assez fort, sinon il passera inaperçu. Nous l'avons mangé avec un Haut-Médoc de 2004.

---

# Un bouquet garni ?

Les aromates ça donne de la vie à un plat. Ce n'est pas pour rien que souvent la base d'un plat est un bouquet garni ! Mais au final, qu'est-ce qu'il faut mettre dans ce bouquet ? La seule règle, c'est que les herbes aromatiques se mélangent bien avec votre plat. Sinon faites comme bon vous semble

## **Le traditionnel :**

Dans le vert de poireaux, placez quelques branches de thym et 1 à 2 feuilles de laurier. Vous pouvez aussi ajouter les feuilles de celeri branche. Nouez avec du fil de cuisine.

## **Le Bouquet d'été :**

Coupez le vert d'oignons nouveaux assez larges. Et ouvrez 2 tiges en deux dans le sens de la longueur. Ajoutez du basilic (grand vert), du persil plat, 2 branches de Thym. Nouez avec du fil de cuisine.

## **Le bouquet du Sud :**

Dans le vert de poireaux, placez quelques branches de thym, 1 branche de romarin et 1 à 2 feuilles de laurier. Nouez avec du fil de cuisine.

## **Le bouquet d'Asie :**

Dans le vert d'oignons nouveaux assez larges, placez des branches de coriandre, 1 bâton de citronnelle écrasé (et éventuellement 2 branches de basilic thaï). Nouez avec du fil de cuisine.

## **Le Spécial BBQ :**

Celui-ci est un peu particulier. Il faut utiliser des herbes sèches pour « parfumer » les produits qui seront sur la grille : Thym, romarin (séchés) noués et jetez dans les braises.

---

# Envie de Barbecue ?

On associe souvent faire un barbecue comme une orgie de viandes (et du coup lourd financièrement)... Hors, ce n'est pas forcément le cas. Pourquoi ? Parce que le barbecue est un mode de cuisson qui n'est réservé qu'à la viande... Alors voilà quelques astuces pour alléger le porte monnaie, la digestion et la balance !

## Pour les sauces :

Déjà, faites-les vous-mêmes. Vous maîtriserez mieux les quantités et en jetterez moins.

Le barbecue est idéal pour manger des choses fraîches tant en terme de goût qu'en terme de température. Préférez des bases comme le yaourt grec ou le fromage blanc 20% (voire 0%, mais plus acide) pour faire vos sauces au lieu de la mayonnaise. Votre sauce tournera moins vite une fois sortie et sera plus digeste (et moins calorique). Quelques idées :

- Sauce cives & basilic
- Sauce saté
- Sauce curry : 4CS de yaourt – 1cc de curry en poudre – sel – 1CS jus de citron frais (vous pouvez même y ajoutez du miel. Cette sauce ira très bien avec du poulet ou du porc)

## **A griller :**

Oui, je sais, la viande ! ... Mais pas que. Posez sur la grille de votre barbecue des légumes d'été : Courgettes, épis de maïs, poivrons, tranches d'aubergines, asperges vertes. Une fois grillés, arrosez d'un trait de jus de citron, sel, poivre et le tour est joué.

## **A rôtir dans la braise :**

La pomme de terre n'est pas la seule à pouvoir dormir au chaud dans les braises dans un sac d'aluminium. Alors sortez votre rouleau d'alu et enrroulez-y des oignons entiers (épluchés), des betteraves crues, des morceaux de céleri boule (entier, se serait bien trop long), patate douce, bref beaucoup de légumes racines ou tubercules. Vous pouvez à la limite, mettre un peu de sel, poivre et huile d'olive avant de fermer l'aluminium pour que le légume soit confit.

## **Pour la viande :**

Réfléchissez aux quantités. Pas la peine de prendre une cuisse de poulet, 2 merguez, 2 chipo, et brochette par personne. On ne mange pas sérieusement cette quantité sur un repas pour une personne. Faites en sorte que chacun puisse goûter à tout sans pour autant crever votre porte monnaie. Pensez aussi aux viandes maigres (poulet, veau, porc -en fonction des morceaux-, morceaux maigres de bœuf, ...).

Pensez aussi aux marinades pour attendrir la viande et augmenter son goût. Ici aussi, couper la quantité d'huile de la marinade par du yaourt.

## **Les accompagnements :**

Les accompagnements, normalement sont les légumes sur votre barbecue. Mais si vous avez peur de manquer. Faites une grande salade verte citronnée ou un saladier de concombres au yaourt. Frais, cela ira très bien avec la viande grillée.

## **Le dessert :**

Oui, on peut faire un dessert sur son barbecue ! N'avez-vous jamais mis des fruits sur la grille ? Tranche d'ananas, demie nectarine, pêche, brugnon. Les pommes ou poires dans les braises (toujours dans du papier aluminium). Accompagnés d'un

sorbet ou d'un granité. les fruits grillés donneront une note sucrée pour la fin de repas avec les frais du granité (ou sorbet).

Et voilà ! J'espère que votre prochain barbecue sera coloré et plein de fruits et légumes. Et surtout que vous n'aïlez pas besoin de dormir 3 jours de suite pour vous en remettre ☐

---

## Steak de pois cassés

Le soir, je préfère ne pas manger de viande. Je trouve cela assez difficile à digérer. Alors si vous aussi, vous avez envie d'un plat végétarien, laissez-vous tenter par ce steak de pois cassés.

**Pour 6 steaks** : 90g de pois cassés crus – 100g de flocons d'avoine – 10cl de crème épaisse à 15% (ou de la crème de soja) – 1/2 botte de persil – 1/2 botte de basilic – 2CS d'huile d'olive extra vierge bio – 100g Chapelure maison (++) pour paner le steak) – 1 cube de bouillon de légumes bio – 2 oignons nouveaux – 1 gousse d'ail – le zeste d'un citron bio.

Rincez les pois cassés, placez-les dans un faitout avec un grand volume d'eau et le cube de bouillon. Amenez à petite ébullition et laissez cuire 25min.

Pendant ce temps, préparez les autres ingrédients :

Dans le bol de votre mixeur à hélice, placez les flocons d'avoine, les herbes (lavées et équeutées), l'huile d'olive, le zeste, les oignons (le blanc et le vert), la gousse d'ail

épluchée, ainsi que la moitié de la chapelure.

Quand les pois sont cuits, égouttez-les et mettez dans le mixer. Attendez 10min que les pois refroidissent.

Ajoutez la crème et mixez. La consistance doit être collante.

Dans une assiette creuse, préparez le reste de chapelure.

Séparez la pâte en 6 portions égales. Ecrasez-les légèrement. Couvrez les faces avec la chapelure de l'assiette.

Faites chauffer une poêle anti-adhésive avec un peu d'huile d'olive. Faites revenir les steaks quelques minutes chaque face pour les faire dorer et réchauffer.

Servir de suite avec une salade verte ou un assortiment de crudités.

#### INFO NUTRITIONNELLES :

**Par steak :** 253kcal

Lipides : 8,6g – Glucides : 32,5g – Protéines : 8g – Sodium : 10,5g

---

## 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. =)

---

## Bouillon de pomme de terre

Des fois, le soir, on préfère manger léger. Alors je vous propose un bouillon avec ce qu'on trouve à la maison. Simple et rapide. On fait ses placards et on se détend ^^

**Pour 4 à 6 personnes** : 1,5L d'eau minérale – 1 cube de bouillon de légumes dégraissé – 1 cube de bouillon de volaille dégraissé – 2 tomates – 1/2 petite laitue – 6 petites pommes de terre fermes – 3 tranches de jambon – 10 tiges de ciboule fraîches – 1/2 bouquet de coriandre – 1CC de grains de poivre.

Dans une marmite, dissoudre les cubes de bouillon dans l'eau bouillante (ne salez pas, avec les bouillons, se sera suffisant).

Epluchez, et coupez vos pommes de terre en cubes de 1cm (environ). Rincez bien pour retirer l'amidon. Placez les pommes de terre dans l'eau bouillante.

Après 20min de cuisson, coupez les tomates en quartiers (après les avoir rincés). Retirez les pépins.

Placez dans le bouillon.

Après 5min, ajoutez la moitié de la laitue (rincée) coupée en grosses lamelles de 5cm ainsi que le jambon coupé en petits morceaux.

Terminez la cuisson avec 5min de plus. Retirez du feu.

Servez dans un bol. Emincez votre ciboule. Répartissez dans les bols.

Faites des pluches avec votre coriandre et répartissez de nouveau dans les bols.

**PETIT PLUS** : Si vous voulez apporter du croquant, placez des cacahuètes grillées à sec légèrement concassées dans les bol.

---

## Pain à la bière

L'autre jour, j'avais envie de faire des bretzels. Mais j'avoue que j'ai été prise de flemme. Donc, je me suis dit que j'allais utiliser ma machine à pain... J'ai cherché une recette que je pourrais facilement arranger. Et voilà !

**Pour 1 petit pain** : 25 cl de bière (Leffe Nectar) – 15 g de beurre – 2CS de sucre en poudre – 2CS lait en poudre – 1cc de sel – 380g de farine complète bio – 1cc de levure de boulanger sèche – 2CS de gros sel de mer.

Dans la cuve de votre machine à pain, placez dans l'ordre : la bière, le beurre, le sucre, le lait en poudre, le sel, la farine et la levure.

Lancez le programme « pain français » (si vous pouvez spécifier le poids, mettez le plus petit).

Petit plus\$ : Quand la cuisson du pain commence à se faire, à l'aide d'un pinceau, badigeonnez le dessus du pain avec du lait et saupoudrez avec le sel de mer. Terminez la cuisson.

Ce pain fonctionne très bien avec des rillettes de poissons ☐

---

# Bentô Bagel

Déjeuner sur le pouce. Pas grand chose dans le frigo. Du coup on bricole un bagel pour le midi avec un dessert.

**Ingrédients 1 bagel** : 1 pain bagel au sésame – 20g de fêta – 1 tomate mûre – 1/4 d'avocat – jus de citron

Coupez votre bagel en 2 dans le sens de la largeur. Faites-le griller à l'aide d'un grille-pain. Réservez.

Lavez votre tomate et coupez-la en quartiers 8 (morceaux en tout). Retirez les pépins. Réservez.

Pelez le 1/4 d'avocat et coupez-le en fines tranches. Versez du jus de citron pour éviter l'oxydation. Réservez.

Montez le bagel. Sur le morceau du bas, écrasez à la fourchette les morceaux d'avocat.

Répartissez les morceaux de fêta. Et les morceaux de tomate. Assaisonnez. Fermez le bagel.

Accompagnez ce bentô d'une compote et d'une tranche de banana nut bread pour un repas complet.

Bon appétit !

---

# Masque régénérant cheveux

Les aliments, c'est bien pour le dedans, mais aussi pour le dehors. J'aime faire certains de mes produits de beauté. Ça ne coûte pas plus cher et les résultats sont assez

impressionnants. Voici une première recette simple avec des ingrédients qu'on a quasiment tous à la maison

**Masque pour Cheveux** : 1/2 avocat bio mûr – 6CS d'huile d'olive bio – 1 jus de citron jaune bio – 1 jaune d'oeuf bio (congelez le blanc pour la pâtisserie) – 3CS de miel bio (de thym, c'est mieux).

Dans un récipient haut, mixez à l'aide d'un mixer plongeant l'ensemble des ingrédients. Afin d'obtenir un mélange soyeux et onctueux.

Sur cheveux humides, répartissez le masque et massez les cheveux doucement. Enroulez dans du papier film ou une serviette chaude et laissez poser pendant 30min.

Rincez abondamment à l'eau chaude et terminer par un rinçage froid d'eau citronnée.

---

## Cupcakes praliné

Voici un des cupcakes réalisés pour l'anniversaire de ma belle-soeur. le cupcake coeur coulant praliné.

**Pour 12 cupcakes** : 150g de sucre – 150g de beurre demi-sel pommade – 175g farine levurée – 1/2 cc d'extrait de noisettes – 1/2 paquet de pralin Vahiné – 3 oeufs – 1 pincée de sel.

**Garniture** : 200g de crème pâtissière – 3 cc de pâte de noisettes – 1/2 paquet de pralin Vahiné.

Dans le bol dun robot pâtissier, placez le sucre et les oeufs. Battez jusqu'à ce que le mélange aie doublé de volume.

Ajoutez ensuite le beurre mou (attention pas fondu). Et continuez de fouetter.

Complétez avec la farine et l'extrait de noisettes, ainsi que le pralin.

Répartissez des caissettes en papier sur votre plaque et garnissez de pâte.

Enfournez pour 20/25min dans un four préchauffé à 180°C

Sortez-les du four et laissez tiédir dans le plat puis démoulez et laissez refroidir sur une grille.

**Pour la garniture** : Mélangez tous les ingrédients dans un grand bol.

Videz le coeur des cupcakes à l'aide d'une cuillère à parisienne moyenne. Versez de la crème à l'intérieur. Laissez reposer 1h au frais les cupcakes garnis avant de les décorer (pâte à sucre, pâte de chocolat, chantilly, crème au beurre ou encore topping au fromage frais). Ici j'ai utilisé de la pâte à sucre vanillée et des emportes pièces.

---

## **Fritatta à la patate douce et piment**

C'est dimanche et il faut bien l'avouer, aujourd'hui, je préfère faire autre chose que de cuisiner. Voici donc une recette simple et rapide pour le brunch ou le déjeuner.

**Fritatta pour 2 personnes** : 5 petits oeufs – 1/2 grosse patate douce – 20g de beurre – 1,5cc de piment d'espelette – sel – poivre

Dans un plat allant au micro-ondes, placez la patate douce frottée mais non pelée. Fermez hermétiquement le plat avec du

film alimentaire. Mettez pendant 10min à cuire à 800Watts. Si la patate est trop ferme, prolongez la cuisson quelques minutes. La patate doit être fondante.

Pendant ce temps, cassez les oeufs dans un bol. Fouettez en omelette. Assaisonnez avec le piment, le sel et une pointe de poivre. Réservez.

Dans une sauteuse. Faites fondre le beurre et faites revenir la patate douce en morceaux pour qu'elle colore. Versez par-dessus l'omelette et laissez cuire à feu doux couvert quelques minutes. (Selon la texture que vous préférez).

Servez aussitôt.

Vous pouvez ajouter de la ciboule fraîche ciselée pour apporter de la fraîcheur ou encore des zestes de citrons bio et quelques gouttes du jus.

Une salade verte bien vinaigrée est un excellent compagnon pour ce plat !

---

## Crème de lentilles corail

Je n'aime pas la texture des lentilles vertes. Cependant, les lentilles corail sont moins farineuses (enfin je trouve). Et en version crème (ou purée) ça passe plutôt bien !

**Pour 2 personnes** : 2 CUPS de lentilles corail – 100g de poitrine fumée – 1cc de gingembre moulu – eau minérale – 1cc de citronnelle – 2CS de crème liquide

Dans une casserole anti-adhésive, placez les lentilles avec la poitrine et les épices. Couvrez avec de l'eau minérale à hauteur des lentilles. Laissez cuire à demi couvert pendant

15min. (attention pas de sel, la poitrine est salée).

Les lentilles doivent avoir bu l'ensemble de l'eau et s'écrasées toutes seules sous le doigt. Si ce n'est pas le cas, continuez la cuisson sans le couvercle.

Retirez la poitrine, et à l'aide d'une cuillère en bois, mélangez bien les lentilles sur feu doux, pour assécher le mélange. Quand elle a la consistance d'une purée, ajoutez la crème et remuez hors feu.

Goûtez et rectifiez l'assaisonnement. Si c'est trop salé ou trop sec, ajoutez un peu de crème.

Servez sur une assiette et parsemez par dessus des herbes fraîches comme du persil, de la ciboule ou encore de la coriandre.

Personnellement, j'ai remplacé la poitrine par des saucisses fumées pour servir avec. Pour une version végétarienne, remplacez la poitrine par du tofu fumé (quitte à le mixer avec les lentilles et ne pas ajouter de crème).

Enjoy !!

---

## Pasta MugCake

Travailler les restes, des fois on sèche un peu. Alors quand il y a de quoi faire une assiette complète, ça va. Mais quand il ne reste vraiment pas grand chose, c'est pas facile. Alors je me suis lancée. Il me restait environ 30 ou 50g de pâtes bolo... J'ai décidé d'en faire un mug cake salé pour mettre dans ma lunchbox ☐

**Pour un mugcake :** Un reste de pâte (entre 30 et 50g) – 1 oeuf

– 3CS de farine (voire complète) – 1CS de crème liquide – 3g de levure chimique – 1 pincée de sel – 1/2 tomate concassée – Basilic ciselé

Dans une grande tasse, mélangez l'oeuf avec la crème.

Ensuite ajoutez la farine et la levure, ainsi que le sel. Mélangez pour avoir un pâte onctueuse.

Ajoutez la tomate et le basilic ciselé. Mélangez à nouveau.

Ajoutez enfin les pâtes. Mélangez.

Couvrez le mug avec du film alimentaire (qui va au micro-ondes). Faites cuire pendant 5min à 800Watts.

Voilà, c'est prêt !

Si vous voulez qu'il soit encore bien moelleux, emballez une fois qu'il est à température ambiante dans du film alimentaire. Il évitera de sécher.

Si le cake est trop sec pour vous ; préparez-vous un dip pour l'accompagner : 2CS de crème épaisse, du basilic ciselé, un peu de sel et de jus de citron. ☐

Bon déjeuner. Moi je l'ai accompagnée d'une bonne salade verte !

---

## Banana Nut Bread santé

Voici une version revisitée pour un banana nutbread meilleur pour la santé et un peu moins calorique quand même ☐ (Bon ça reste un gâteau hein... :D)

**Pour un cake :** 150g de beurre bio pommade – 50g de sucre roux

– 80g Miel d’acacia bio – 3 œufs bio (température ambiante) – 300g de farine complète – 30g de flocon d’avoine bio – 9g de levure chimique bio – 2 bananes mûres – 100g de noix et noisettes – 2CS d’extrait de vanille – 1cc bicarbonate de soude.

Préchauffez votre four à 180°C.

Chemisez un moule à cake (ou tapissez-le de papier cuisson).

Commencez par battre au fouet électrique votre beurre pour qu’il soit bien lisse. Ajoutez ensuite votre sucre et continuez à battre pour obtenir une crème homogène. Ajoutez le miel. Battez de nouveau.

Dans un bol, battez vos œufs en omelette et ajoutez à votre crème au beurre tout en fouettant.

Dans un autre saladier, mélangez votre farine, votre levure, le bicarbonate et l’avoine. Concassez vos noix/noisettes et ajoutez-les à la farine. Réservez.

Dans un bol, écrasez vos bananes avec la vanille. Mélangez votre crème au beurre avec la purée de banane (si c’est au fouet électrique, ne pas mettre à trop grande vitesse). Incorporez ensuite votre mélange sec jusqu’à obtention d’une pâte lisse.

Garnissez votre moule avec la pâte et enfournez pendant 50min-1h.

Laissez refroidir votre cake dans le four éteint.

Ce cake coupé en tranche se conserve très bien dans le congélateur (pour ne rien perdre du moelleux). Sortez une tranche quand vous en avez envie ☐

---

# Muffin Ananas

Comme en ce moment je ne cuisine pas beaucoup, je fais surtout de la cuisine des « restes ». Il n'y avait plus de gouters à la maison et il me restait 4 tranches d'ananas au sirop. Pratique à emporter, j'ai décidé de faire de muffins à l'ananas.

**Pour 12 petits muffins** : 50g de farine complète – 80g de farine blanche – 4 tranches d'ananas au sirop (égouttées) – 1cc de levure chimique bio – 8CS de lait demi-écrémé – 1/2CS d'huile de noisettes – 1/2CS d'huile de colza – 1 oeuf – 4CS de sucre roux – 1cc de bicarbonate de soude.

Préchauffer votre four ) 180°C.

Garnissez une plaque de 12 muffins avec des caissettes en papier.

Dans un saladier, tamisez vos farines avec la levure et le bicarbonate.

Coupez les tranches d'ananas et réservez.

Dans un bol, battez votre oeuf avec les huiles et le lait.

Versez le mélange liquide dans le mélange sec (farines/levure/bicarbonate). A l'aide d'un fouet, mélangez pour avoir une pâte homogène.

Ajoutez ensuite les morceaux d'ananas, et re-mélangez.

Répartissez la pâte dans les caissettes et enfournez pour 20min.

A la sortie du four, laissez tiédir 15min dans le moule, puis

laissez complètement refroidir sur une grille.

Il ne vous reste plus qu'à glisser un (voire 2 gâteaux) dans votre sac pour les petits creux !

---

## **Poulet ananas câpres et riz au jasmin**

Dernièrement j'avais envie d'un plat qui fasse un peu exotique. Alors j'ai pris de l'ananas, du jasmin... Je me suis inspirée des recettes de porc à l'ananas pour arriver à cette recette. J'espère qu'elle vous plaira !

**Pour 4 personnes** : 4 cuisses de poulet – 1/2 boîte d'ananas au sirop – 4cc de câpres au vinaigre – 8 billes de thé au jasmin – 2 CUPS de riz basmati – 1cc de fond de veau – 10g de beurre doux – 1/2CS d'huile d'olive.

Dans une poêle, faites fondre le beurre avec l'huile d'olive. Faites revenir les cuisses de poulet 3/4min de chaque côté. Ajoutez le sirop de la demie boîte d'ananas avec un 1/2 verre d'eau (10cl). Couvrez et baissez à feu moyen. Laissez cuire le temps de préparer le riz.

Préparez le riz :

Rincez le riz jusqu'à ce que l'eau soit claire. Placez le riz dans le rice cooker et couvrez avec 2,5 CUPS d'eau. Dans une boule à thé, placez les billes de thé au jasmin. Salez.

Placez le panier à vapeur sur le rice-cooker. Posez les cuisses de poulet dans le panier. Fermez le rice-cooker et lancer la cuisson.

Coupez l'ananas et faites-les revenir dans la poêle avec le jus du poulet. Ajoutez les câpres égouttées, le fond de veau et laissez réduire pour que la sauce devienne sirupeuse.

A la fin de la cuisson du poulet et du riz, replacez les cuisses de poulet dans la poêle avec la sauce et laissez cuire encore quelques minutes tout en versant la sauce sur les cuisses de poulet.

Dressez du riz dans une assiette chaude, placez la cuisse de poulet dessus et arrosez de sauce et de morceaux d'ananas et de câpres.

---

## **Bagel Jambon fromage frais**

J'aime bien faire attention à ce que je mange (un peu comme toutes les filles). La fin de l'hiver approche et j'avoue que j'ai envie de manger des choses fraîches avec des légumes crus. J'ai assez mangé de plats lourds pour tenir les basses températures. Je vous propose donc un bagel qui ne pèsera pas lourd sur la balance, ni l'estomac !

**Pour 1 bagel** : 1 pain bagel au sésame (ou pavot) – 45g de concombre cru – 30g de fromage frais aux fines herbes à 8%MG – 10g de graines germées d'alfalfa – 1 tranche de jambon blanc sans couenne.

Coupez votre bagel en 2 (pour le garnir).

Faites-le griller dans votre grille pain. Laissez de côté.

Pesez tous vos éléments et placez-les sur votre plan de travail.

Etalez votre fromage frais sur la partie basse de votre bagel.

Coupez vos lamelles de concombre. Répartissez sur le fromage frais. Salez et poivrez.

Coupez votre tranche de jambon en lamelles pour les disposer sur le concombre.

Ajoutez enfin les graines germées sur le jambon et fermez le bagel.

Il ne reste plus qu'à attendre le déjeuner !!

Informations nutritionnelles : 330Kcal le bagel

---

## Bourguignon

Je trainais dans les rayons de mon supermarché en me demandant ce que j'allais bien pouvoir préparer... Quand j'ai vu de la viande (déjà peu chère) en promotion parce qu'arriver bientôt en date limite de consommation. Personnellement, j'achète les viandes proches des dates et je les congèle. Pas de perte et on fait des économies =) Du coup, j'ai préparé un bourguignon

**Pour 6 – 8 personnes** : 1,2kg de viande à bourguignon – 1 bouteille de bourgogne – 2 poireaux – 50g de beurre – 2 oignons – 3 branches de romarin frais – 60g de farine blanche – 250 de poitrine fumée – 16 petites pommes de terre – 50cl de bouillon de boeuf (avec 2 cubes bouillon) – 2 clous de girofle

### La veille :

Coupez votre viande en dés assez gros et de même taille. Faites-les tremper dans le vin (la bouteille entière). Laissez mariner, couvert, au frigo toute la nuit.

## **Le jour J :**

Egouttez la viande, tout en gardant le vin.

Faire fondre vos cubes de bouillon dans 50cl d'eau.

Lavez et coupez vos oignons. Réservez.

Lavez et émincez vos poireaux. Réservez.

Coupez la poitrine fumée en lardons. Réservez.

Dans une grande marmite, faites fondre le beurre. Quand il mousse, faites revenir les oignons et les lardons environ 5min. Sortez la garniture à l'aide d'un écumoire pour que le gras reste au fond de la marmite. Réservez vos oignons/lardons.

Dans la marmite chaude, faites revenir vos morceaux de viande égouttés 3/5min. Ajoutez les poireaux et faites revenir à nouveau 5min.

Singer la viande (couvrez avec votre farine). Puis remuez.

Replacez les oignons et les lardons dans la marmite. Mélangez bien.

Ajoutez le vin de la marinade dans la marmite, ainsi que le bouillon, les branches de romarin, les clous de girofle.

Laissez mijoter à demi-couvert à petit bouillon pendant 2h30. Le jus doit épaissir et se concentrer en goût.

30min avant la fin de la cuisson, épluchez vos pommes de terre. Rincez-les à l'eau. Faites les cuire à l'eau (ou à la vapeur).

Quand tout est prêt, versez une portion dans une assiette creuse chauffée, 2 pommes de terre. Accompagnez du même vin que pour faire la marinade.

Et voilà, ça valait le coup d'attendre 2h30 ☐

---

## FullPower smoothie

En ce moment, je suis en travaux. Je n'ai donc pas vraiment de temps pour faire de belles photos pour mes recettes... Mais cela ne m'empêche pas d'avoir pleins d'idées. D'ailleurs, avec les travaux il faut de l'énergie et de la bonne. Je vous propose donc un smoothie pour avoir un max de tonus pour faire de l'exercice.

**Pour 1 personne :** 1 CUP (250 ml) de lait d'amandes – 1 petite banane – 1 cc de miel (ou sirop d'agave ou d'érable) – 1/4 cc (1 ml) d'extrait de vanille bio – 1/2 poignée de morceaux de noix (ou 4 moitiés) – 1/4 CUP de myrtilles surgelées

Placez l'ensemble des ingrédients dans votre blender.

Mixez jusqu'à obtention d'un mélange très onctueux.

Versez dans un grand verre. Ajoutez une paille (ou 2).  
Consommez sans attendre !

Src photo pexels.com

---

## Quiche aux poireaux

L'autre jour, en faisant mes courses, je cherchais des légumes de saison et locaux (donc pas de tomates qui viennent de l'autre bout du monde...). Le poireau, en voilà une bonne idée !

Et c'est vrai qu'on ne le travaille pas souvent, mis à part dans une soupe ou pour une garniture aromatique. DOMMAGE ! C'est hyper bon. Donc voilà une recette toute légère pour cette hiver.

**Pour une quiche** : 1 rouleau de pâte à pizza fine bio – 6 oeufs (bio ou de poules élevées en plein air) – 20cl de crème épaisse à 15% – sel – poivre – 1 botte de ciboulettes – huile de noix – 200g de féta AOC – 2 petits poireaux ou 1 gros

Préchauffez votre four à 210°C.

Dans un plat à tarte, déroulez votre pâte et piquez-la.

Lavez et coupez vos poireaux en 2 dans le sens de la longueur, émincez-les. Gardez-les de côté.

Emincez finement votre botte de ciboulette après l'avoir rincée. Réservez.

Dans un bol, écrasez votre féta avec 2CS d'huile de noix. Vous devez obtenir un genre de pâte. Ajoutez votre ciboulette émincée et mélangez.

Sur le fond de votre pâte, étalez le mélange féta/ciboulette sur toute la pâte.

Répartissez ensuite les poireaux.

Dans un saladier, faites votre appareil à quiche : fouettez vos 6 oeufs avec la crème, jusqu'à obtenir un mélange homogène et bien aérer (ça permet à la quiche de souffler). Salez et poivrez. Mélangez une dernière fois.

Versez l'appareil à quiche sur les poireaux et enfournez pour au moins 30min. Le dessus doit devenir doré.

Vous pouvez manger cette quiche à la sortie du four avec une salade verte bien vinaigrée ou froide dans votre lunchbox du midi.