

# Gâteau au sésame noir et yuzu

Des fois on me dit : « Tu apportes le dessert ? ». Personnellement ça ne me gêne pas. Mais il arrive qu'il y ait un moment de panique quand il ne me reste pas grand chose dans mes placards. On est out of chocolat, vanille, ... Bon il va falloir être inventif ☐

**Pour 1 cake** : 1 yaourt nature de 125g – 3 œufs – 3 pots de farine – 1 pot  $\frac{1}{2}$  de sucre –  $\frac{1}{2}$  pot de miel doux – 1 sachet de levure chimique – 1 pot de beurre fondu – 6CS de sésame noir – 2cc de zestes de yuzu – 1CS d'extrait de vanille

Préchauffez votre four à 200°C et chemisez votre moule à cake.

Dans un saladier mélangez votre yaourt, sucre et les œufs.

Faites fondre le beurre et ajoutez-le au mélange ainsi que le miel. Vous devez avoir un mélange homogène.

Mélangez dans un autre saladier, votre farine et votre levure. Ajoutez ensuite le mélange sec à votre pâte de yaourt. La pâte doit être, au final, assez liquide et faire de jolis rubans. Ajoutez enfin le yuzu, la vanille et le sésame noir. Mélangez de nouveau.

Garnissez votre moule à cake et enfournez pendant 30/40min. Vérifiez votre cuisson en piquant la lame d'un couteau votre gâteau. Si votre lame ressort propre, votre gâteau est cuit !

Laissez refroidir pour le démouler. Vous allez impressionner vos amis ☐

---

# La potée

Il fait froid. On cherche à faire de bons plats copieux et peu chers. Alors pourquoi ne pas piocher dans nos plats traditionnels ? Genre la potée. Complète et copieuse pour faire face aux températures frrrrroides. Alors on sort ça plus grosse cocotte et on s'y met !

**Pour 6 personnes (voire un peu plus) :** 6 saucisses fumées – 300g de poitrine fumée – 1,5kg de palette de porc demi-sel – 3 navets – 1 chou vert – 6 pommes de terre – 1 poireau – 1 bouquet garni – 1 oignon – 2 clous de girofle – 6 carottes

Dans une grande jatte (ou cocotte) faites dessaler 1h la palette dans l'eau. Elle doit être immergée. Changez l'eau au bout de 30min.

Lavez et épluchez vos légumes. Gardez vos pommes de terre épluchées dans de l'eau froide, cela évitera qu'elles en noircissent.

Une fois que la viande est dessalée. Placez-la dans une grande cocotte (attention elle doit pouvoir contenir l'ensemble des légumes et de la viande) avec la poitrine fumée. L'oignon piqué de clous de girofle et le bouquet garnis. Couvrez largement avec de l'eau froide. Faites ensuite cuire à petits bouillons pendant 1h en écumant la mousse régulièrement (cela permettra d'avoir un bouillon clair).

Au bout d'une heure, coupez vos légumes de taille identique (grosueur moyenne). Ajoutez-les dans la cocotte. Cuire à demi-couvert pendant 1h30. Au bout d'une heure, ajoutez les saucisses fumées et poursuivez la cuisson.

Rectifiez l'assaisonnement au besoin.

Servez directement à table la cocotte ou dans un GRAND plat de service et pensez aux assiettes creuses et au pain de campagne

pour profiter totalement du bouillon !

---

## Pavlova d'hiver

Le weekend dernier, on célébrait l'anniversaire de ma moitié. Mais j'ai longtemps hésité entre un gâteau au caramel et un pavlova... N'ayant pas réussi à me décider, j'ai donc décidé de mélanger les 2.

**Ingrédients pour 8 personnes** : 90g blancs d'oeufs (3 blancs d'oeuf), 80 g de sucre semoule, 80 g de sucre glace, une pincée de sel, 20cl de crème liquide, 1cc d'arôme d'amande amère, 100g de sucre glace, 2 pommes golden, 2 poires de saison, du beurre doux, 1 ananas entier, 3 batons de citronnelle, de la sauce caramel.

Faites préchauffer votre four à 130°C. Placez le bol de votre robot au froid.

Monter les blancs en neige avec une pincée de sel. Quand ils commencent à mousser, ajoutez le sucre en poudre en plusieurs fois. Augmentez la vitesse du batteur au fur et à mesure. Lorsque la meringue est bien ferme et fait un bec d'oiseau sur le fouet, arrêtez de fouetter. Ajoutez le sucre glace et mélangez à l'aide d'une maryse.

Sur une plaque munie d'un papier cuisson. Disposez en rond ou en rectangle votre meringue (vous pouvez utiliser un poche à douille si vous avez envie).

Enfournez la plaque 20min à 130 °. La meringue doit rester moelleuse. Sortez du four, et posez sur une grille pour que la meringue refroidisse.

Préchauffer votre four à 200°C.

Coupez une extrémité de votre ananas. Coupez chaque baton de citronnelle en 2. Piquez l'ananas avec la citronnelle. Mettez sur une plaque et enfournez 45-60min en surveillant. L'ananas doit être fondant à l'intérieur.

Pendant ce temps, préparez votre sauce caramel.

Lavez vos poires et vos pommes. Faites en une brunoise et réservez dans un bol arrosé de jus de citron (pour éviter l'oxydation).

Dans une sauteuse ou un wok, faites revenir 40g de beurre doux. Quand le beurre mousse, ajoutez la brunoise de pommes/poires. Faites compoter une dizaine de minutes les fruits.

Monter la crème bien froide dans le bol refroidi de votre robot avec 1cc d'arôme d'amande amère et 100g de sucre glace. Elle doit être ferme et onctueuse.

Sortez l'ananas du four, retirez les batons de citronnelle. Coupez de belles tranches et retirez la peau de l'ananas. Réservez.

Sur un plat de service, déposez la meringue froide. Disposez les tranches d'ananas autour de la meringue. Déposez la compotée de fruits sur la meringue. Faites couler la sauce caramel sur le pavlova.

Dans chaque assiette, servez une part de pavlova et de la crème montée.

Enjoy ☐

---

# Fougasse aux 2 olives

La fougasse, vous connaissez. Non ? Ce pain moelleux venu du sud... On peut y mettre du bacon, des olives, des herbes. Et bien samedi dernier, j'avais envie de fougasse pour l'apéro, alors j'ai sorti ma machine à pain.

\*Cette recette nécessite une machine à pain

**Ingrédients pour 600g de fougasse** : 215g d'eau minérale – 2 1/4 CS d'huile d'olive – 1 1/4cc de sel fin – 360g de farine blanche – 2 1/4cc de levure à pain sèche – 100g d'olives vertes sans noyau (naturelles) – 50g d'olives noires sans noyaux (naturelles).

Dans la cuve de votre machine à pain, placez dans cet ordre : Eau, l'huile, le sel, la farine, la levure et les olives.

Lancez le programme « pâte levée » (environ 1h10).

Lorsque le programme est pratiquement terminé, faites préchauffer votre four à 220°C avec un bol d'eau dedans.

Sur une plaque de four munie de papier cuisson, étalez la pâte de fougasse. Donnez-lui la forme que vous souhaitez.

Enfournez pour 25min.

A déguster tiède ou froide.

---

# Mini cannelés express

Les cannelés, c'est hyper bon... Mais la recette traditionnelle veut que l'on laisse poser la pâte 24h au frais. Comment peut-on attendre tout ce temps pour en manger ? Voici une recette express pour les manger le plus vite possible !!

**Ingrédients pour 2 plaques (cela dépend du nombre de mini cannelés sur la plaque) :** 60cl de lait entier – 300g de sucre en poudre – 200g de farine blanche fine – 1 oeuf entier – 3 jaunes d'oeuf – 40g de beurre doux – 6cl d'extrait de vanille liquide – 1 pincée de sel.

Faites chauffer le lait dans une casserole.

Dans la cuve d'un batteur (où à défaut, dans un saladier et munissez-vous d'un batteur électrique), mettez le sucre, les oeufs et les jaunes d'oeufs. Fouettez le tout, puis ajoutez la farine.

Attention à ne pas trop travailler ce mélange, mais il doit quand même être homogène.

Versez le lait dans la cuve (chaud pas bouillant) et mélangez doucement.

Pendant ce temps, faites fondre le beurre et ajoutez-le dans le mélange.

Ajoutez enfin l'extrait de vanille. Attention, nous ne voulons pas de grumeaux.

Laissez ensuite la pâte reposer durant 1 h.

Préchauffez votre four à 180°C.

Graissez votre plaque (même si elle est en silicone). A l'aide d'un flacon souple à décor, remplissez les petits moules au 3/4.

Enfournez pendant 45min. Sortez et laissez tiédir avant de démouler.

Attention, ne mangez pas tout au fur et à mesure que vous les démouler =)

---

## Bentô Tamago tomate

Ce n'est pas le premier bentô que je poste. Je trouve ça vraiment pratique de préparer son déjeuner. Au moins on sait ce qu'on a dans l'assiette et par les temps qui courent on fait des économies.

**Pour 1 personne** : 1 tomate mûre moyenne – 3cc de compotée ricotta/courgettes/soignons – 1 rouleau de tamagoyaki – 3 petits onigiri – sauce soja.

Sortez votre bentô ou votre lunchbox. L'idée c'est de compartimenter.

Préparez votre tamagoyaki (voir la recette [ici](#)).

Préparez la compotée de courgettes/ricotta. (La recette [ici](#)).

Préparez de petits onigiri. La taille de 3 petits valent pour 2 onigiri de taille standard.

Coupez votre tomate en 2. Videz-les pour ne garder qu'une coque de tomate. Placez dans votre Bentô. Garnissez chaque tomate avec la compotée ricotta/courgettes.

Découpez votre tamagoyaki (si ce n'est pas déjà fait). Dans la seconde partie du bentô, intercalez tamagoyaki et onigiri.

Pensez à remplir un petit récipient hermétique pour emporter votre soja (pour tremper vos onigiri).

Voilà, votre déjeuner est prêt !

---

# Tamagoyaki

Tamagoyaki ? Qu'est-ce que c'est ce que nom bizarre ? C'est tout simplement une omelette japonaise que l'on mange chaude ou froide. Très pratique à placer dans un bentô. Donc si vous en avez un peu marre de vos omelettes à la française, voici une recette pour voyager un peu !

**Pour 1 personne** : 2 oeufs – 2cl de sauce soja – 2cl de mirin – 3cl de bouillon dashi (ou à défaut de fond de volaille clair)

Après avoir mesuré l'ensemble des éléments, battez vos oeufs à la fourchette.

Ajoutez le mirin, la sauce soja et le bouillon. Battez à nouveau pour bien mélanger les ingrédients.

Graissez à l'huile végétale une petite poêle carrée (sinon, une poêle ronde sera très bien) à l'aide d'un papier absorbant. Faites bien chauffer.

Le tamagoyaki, c'est une succession de couches d'omelette roulées sur elle-même. Donc :

Versez une fine couche d'oeufs battus. Répartissez sur la poêle. Laissez cuire (attention pas trop, sinon c'est sec). Puis roulez l'omelette et laissez ce 1er rouleau contre la paroi de la poêle. Versez une seconde couche d'oeufs battus et répartissez sur la poêle (l'oeuf doit aller sur le rouleau d'omelette précédent). Puis roulez de nouveau pour englober la nouvelle couche fraîchement cuite.

Répétez l'opération jusqu'à épuisement d'oeufs battus. A la

fin, vous devez obtenir un beau rouleau. Je vous rassure, c'est comme les crêpes, le 1er tamago, souvent on le rate =)

Posez ensuite le tamagoyaki sur une planche, coupez en tranche d'environ 1cm ou 1,5cm et servez.

☺☺☺ – Yoi shiin – Bonne dégustation

Voilà un peu d'aide en images (ce que je vous ai trouvé sur Youtube)

---

## Cannelloni végétariennes

On en mange pas assez souvent, alors que c'est comme un plat de pâtes, tout aussi réconfortant. Je vous l'accorde, ça prend quand même un peu plus de temps à réaliser qu'un simple plat de pâtes, mais honnêtement cela vaut le coup. Ayant mangé pas mal de viande avec les fêtes de Noël, j'ai décidé de faire une version végétarienne, et pas trop grasse.

**Pour 4 personnes** : 16 tubes de cannelloni – 2 oignons – 2 gousses d'ail – 1 courgette et demi (pas trop grosse) – 250g de ricotta – 680g de purée de tomates nature (non préparée) – 10cl d'eau minérale – 1cc de fond de volaille – Huile d'olive – Sel – poivre – origan séché – Parmesan râpé.

Émincez finement vos oignons et votre ail. Réservez.

Émincez en brunoise vos courgettes et réservez.

Dans une sauteuse, faites chauffer 2CS d'huile d'olive. Quand l'huile est chaude, faites revenir vos oignons/ail pendant 3min en remuant bien.

Ajoutez les courgettes et faites revenir encore 3/4min.

Faites chauffer l'eau minérale au micro-ondes et ajoutez le fond de veau. Versez la préparation dans la sauteuse avec les courgettes et les oignons/ail. Faites compoter à feu doux pendant 10/15min voire 20min si la courgette est encore un peu ferme.

Laissez tiédir après cuisson. Une fois à la température de la pièce, ajoutez la ricotta et 2cc d'origan. Mélangez bien puis placez dans une poche sans douille.

Préchauffez votre four à 180°C.

Préparez 4 plats allant au four et qui peuvent contenir 4 tubes de cannelloni.

Garnissez vos tubes puis placez-en 4 dans chaque plat.

Dans un bol, versez la purée de tomates. Salez et poivrez. Ajoutez 1CS d'origan sec et 1CS d'huile d'olive. Répartissez ce coulis dans chaque plat pour couvrir les cannelloni. Parsemez de parmesan et enfournez pour 20min.

On sert bien chaud. Bueno appetito !

---

## Mes cornes de gazelle

Il me restait pas mal de poudre d'amandes après avoir fait des macarons à Noël. Plutôt que de refaire des macarons, j'ai décidé d'enfin utiliser mes livres de pâtisseries orientales. En plus à la maison, tout le monde adore ça. Alors ça va faire des heureux ! Par contre, j'ai dû recouper des recettes et faire un peu à l'instinct par ce que ma recette de base n'était pas au top... Une pâte trop granuleuse, impossible à étaler... Donc voici ma version.

**Pour 10/12 personnes :** 500g de poudre d'amandes – 150g de sucre – 500g de farine blanche fine – 275g de beurre doux pommade – 10cl d'eau de fleur d'oranger – eau minérale – sucre glace.

Pesez l'ensemble des ingrédients et préparez votre plan de travail. Se sera nettement plus facile.

Dans un grand saladier, mélangez la poudre d'amandes avec le sucre. Mélangez, puis ajoutez-y 50g de beurre bien mou. Mélangez à l'aide d'un robot muni d'une feuille (sinon à la main). Ajoutez un peu d'eau au fur et à mesure pour que la pâte soit homogène. Réservez à température ambiante cette **pâte d'amandes**.

*\*\*Si vous trouvez que cette pâte d'amandes manque un peu de goût parce que votre poudre s'est un peu éventée, n'hésitez pas à ajouter avant l'eau, 1CS d'extrait d'amande.*

Maintenant, il faut préparer la pâte qui contient l'amande : Dans le saladier qui contient la farine, ajoutez le reste de beurre (bien mou) et sablez la pâte. Ajoutez ensuite l'eau de fleur d'oranger et mélangez. Vous devez obtenir une pâte à tarte bien élastique. Si la pâte est encore trop sableuse/granuleuse, ajoutez petit à petit de l'eau minérale pour obtenir un résultat optimum. Ensuite laissez reposer 30min votre pâte au frais dans du fil alimentaire.

Préchauffez votre four vide à 200°C.

Disposez sur des plaques de pâtisseries du papier cuisson.

Divisez la pâte d'amandes en petits cigares de tailles identiques (enfin autant qu'on peut). Étalez la pâte qui a reposé à l'aide d'un rouleau à pâtisserie d'environ 3mm d'épaisseur. Découpez-y des rectangles suffisamment grands pour que les cigares de pâtes d'amandes y rentrent parfaitement. Puis dans chaque morceau de pâte, placez un cigare d'amande, roulez et fermez les extrémités pour que la

corne de gazelle soit hermétique. Donnez-lui la forme arquée qu'on lui connaît et placez-la sur la plaque. Répétez l'opération autant de fois qu'il y a de cigares de pâte d'amandes.

Placez votre plaque au four pendant 20min. Attention, les cornes doivent à peine colorées.

Ensuite, laissez tiédir les cornes de gazelle sur la plaque. A l'aide d'un pinceau couvrez avec de l'eau de fleur d'oranger. Puis saupoudrez de sucre glace.

Pour la conservation, rien ne vaut une bonne vieille boîte en métal. Mais une boîte plastique avec un couvercle sera très bien.

---

## Muffin Banane Framboise

Les muffins c'est génial. Facile à faire et à emporter, on peut les décliner sous 1001 parfums. Je vous propose une version muffins du placard avec les fruits un peu trop murs dont on ne sait pas quoi faire...

**Pour 6 muffins :** 135g de farine à levure incorporée – 2g de bicarbonate – 2g de cannelle moulue- 1 pincée de sel – 1 oeuf moyen bio – 155g de sucre en poudre – 40g de beurre fondu – 1 grande banane mûre (ou 2 petites) – 30g de lait (entier ou 1/2 écrémé) – 18 framboises

Préchauffez votre four à 180°C.

Dans une jatte, mélangez farine, bicarbonate, cannelle et sel. Mettez de côté.

Dans une nouvelle jatte, battre l'oeuf avec le sucre. Puis

ajoutez le beurre fondu, le lait. Mélangez.

Ecrasez la banane dans un bol et ajoutez-la au mélange humide. Mélangez.

Versez la préparation humide sur le mélange sec. Incorporez bien le mélange pour que l'ensemble soit homogène.

Répartissez la pâte sur une plaque à muffins de 6 (chemisée si elle n'est pas en silicone). Répartissez 3 framboises par cup de muffin. Puis enfournez votre plaque pour 20/25min de cuisson.

Sortez et laissez refroidir 30min dans le moule, puis terminez le refroidissement sur une grille.

Vous pouvez maintenant glisser ces petits muffins dans votre sac pour les petits creux.

---

## Carotte Cake Individuel

J'avais une tonne de carottes à la maison et pas vraiment l'envie d'en faire une soupe ou une purée. Du coup, j'ai pensé à un carotte cake mais en version individuel pour être transporter pour le goûter, le 10h ou le dessert de la lunchbox.

**Pour 10 portions** : 180g de farine levure incorporée – 4g de bicarbonate – 4g de cannelle moulue – 4g de 4 épices moulu – 4g de sel – 3 oeufs – 210g de sucre – 140g d'huile végétale – 60g de lait de coco – 225g de carottes fraîchement râpées – 50g de noix hachées.

- Préchauffez votre four à 180°C.
- Faites un mélange sec avec la farine, le bicarbonate,

les épices, le sel et le sucre dans un saladier. Mettez de côté.

- Faites ensuite un mélange dit humide : Dans une jatte, mélangez vos oeufs avec le sucre jusqu'à avoir une consistance homogène. Ajoutez ensuite, l'huile végétale et le lait de coco. Fouettez pour que tout soit bien incorporé.
- Réunissez le mélange sec et le mélange humide. A l'aide d'une maryse former une pâte bien homogène. Ajoutez ensuite les carottes et les noix. Toujours avec votre maryse, incorporez le tout dans la pâte uniformément.
- Répartissez la pâte dans des plaques à muffins de 6 (au 3/4 de la hauteur) et enfournez pendant 20/30min à 180°C
- En sortant du four, laissez refroidir sans démouler environ 30min pour ne pas risquer de casser les cakes en les démoulant.

---

## Cake à la confiture de fraises

Ce weekend j'avais envie de faire des gâteaux. Mais j'en avais un peu assez de la recette du gâteau au yaourt et j'avoue il ne me restait qu'un oeuf... Ce pendant, j'avais beaucoup de blanc d'oeuf dans mon congélateur. J'ai fait une tentative de cake avec surtout du blanc d'oeuf. On se retrouve à mi-chemin entre une génoise et le gâteau au yaourt. Mais c'est pas mal du tout pour de l'impro ☐

**Pour 16 muffins moyens (ou 2 moules à cake normaux) :** 150g de blanc d'oeufs – 1 oeuf – 1 yaourt nature – 3 pots de yaourt de farine à levure – 1 PdY + 2CS d'huile végétale – 1 PdY de sucre – 1CS d'extrait de vanille liquide maison – 1 pot de

confiture de fraises maison – 1 pincée de sel fin

Dans un récipient, versez le pot de yaourt et surtout gardez le pot. Mélangez avec l'oeuf entier.

Ajoutez la farine et l'huile. Mélangez bien pour avoir une pâte homogène. Ajoutez ensuite le sucre et la vanille liquide. Mélangez de nouveau.

Préchauffez votre four à 180°.

Montez vos blancs en neige ferme. Puis à l'aide d'une maryse, incorporez en plusieurs fois les blancs à la pâte.

Répartissez la pâte dans vos moules à cake chemisé, puis répartissez 1 pot de confiture dans les 2 moules. La confiture va tomber au fond au fur et à mesure de la cuisson.

Enfournez au moins 50min. Puis laissez refroidir complètement dans les moules.

Ensuite laissez se raffermir la confiture au froid pendant 1h (toujours dans le moule). Du coup on sert se gâteau renversé, parce que toute la confiture est au fond. Mais c'est bon ^^

Si vous trouvez une idée pour que la confiture reste au milieu, je suis preneuse ☐

---

## Onigiri au boursin

Au déjeuner, j'aime apporter mes repas. Mais pour éviter le gaspillage, je transforme mes restes. Du coup la France rencontre le Japon avec combinaison de fromage frais et d'Onigiri. Facile à faire et à manger. On se cale un peu de sauce soja à côté pour éviter que ce soit trop sec ☐

**Pour 2 onigiri** : 4CS de riz vinaigré (vos restes de livraison de sushi, c'est très bien) – 4cc de boursin ail & fines herbes (ou équivalent).

Vous allez voir, c'est aussi rapide que simple. Personnellement j'utilise des moules à Onigiri traditionnels, c'est ENCORE plus simple. On peut en trouver [ici](#) ou [ici](#).

Dans chaque partie du moule, on place 1CS de riz vinaigré froid.

Au centre, on place 2cc de boursin sur chaque partie, puis on recouvre avec le riz restant (1CS par côté). On appuie bien avec le couvercle du moule.

On démoule, et HOP !! C'est prêt. Je vous l'avais dit. ULTRA simple =)

---

## **Tartiflette à la courge butternut**

La tartiflette fait son grand come back dans nos assiettes avec les températures qui baissent (même s'il ne fait pas encore -10°C). Mais je n'avais pas envie d'une version traditionnelle. Et comme j'ai fait une réserve de courges en tout genre, je me suis dit que ça apporterait autre chose. Voilà donc comme j'en suis arrivée à faire une tartiflette à la courge butternut ^^

**Pour 6 personnes** : 1/2 courge butternut – 1 fromage type reblochon – 4 pommes de terre moyennes – 4 tranches de bacon – 2 échalotes – 1 gousse d'ail – 15cl de crème liquide 15% – Sel – Poivre – Noix de muscade

Faites préchauffer votre four à 180°C.

Epluchez votre butternut, et coupez-la en lamelle d'environ 1cm d'épaisseur. Faites de même pour les pommes de terre. Réservez.

Epluchez et émincez vos échalotes et votre ail. Réservez.

Dans un plat à gratin, légèrement huilé, placez en couches les tranches de butternut, de pommes de terre, d'échalotes et d'ail. Salez et poivrez. Versez la crème liquide. Saupoudrez avec 1cc de noix de muscade moulue. Placez les tranches de bacon par dessus.

Coupez votre fromage en 2 de sorte qu'il occupe le maximum d'espace du plat à gratin.

Enfournez pendant 45min. Vérifiez votre cuisson à l'aide d'une pointe de couteau. Il ne doit pas y avoir de résistance.

A servir chaud, avec une salade bien vinaigrée ou citronnée pour casser un peu le gras du plat.

Bon appétit !!

---

## **Soupe à l'oignon traditionnelle**

Quoi de plus réconfortant quand le froid et l'humidité s'installe qu'une bonne soupe à l'oignon gratinée avec des croutons de pain ? Jusqu'ici, je n'ai pas encore trouvé. Du coup, j'avais une belle quantité d'oignons pour remplir le ventre de 4 personnes. Sortez les mouchoirs, on part pour l'épluchage d'une vingtaine d'oignons !

**Pour 4 personnes** : 20 oignons (rouges, blancs, jaunes, ... comme vous voulez) – 50g de beurre – 1CS d'huile végétale – 2 gousses d'ail – 1 cube bio de bouillon de poulet dégraissé – Sel – Poivre – 4 poignées de fromage râpé.

Epluchez tous les oignons et rincez-les.

Emincez-les finement ou moyennement en fonction de ce que vous aimez dans la soupe. (Surtout, ne vous frottez pas les yeux après avoir touché les oignons, vous allez pleurez encore plus !!).

Dans une cocotte à fond épais, faites fondre le beurre avec l'huile.

Ajoutez les oignons émincés. Laissez compoter en remuant fréquemment sur feu doux/moyen. Cela prendra 15/20min. Les oignons doivent devenir translucides sans pour autant avoir colorés.

Salez, et poivrez légèrement. Ajoutez le cube de bouillon en morceau et couvrez avec de l'eau. L'eau doit arriver à environ 1cm au dessus des oignons.

Amenez à petite ébullition et laissez cuire encore 30min.

Servez dans 4 petites soupières. Placez une poignée de fromage râpé dans chacune d'elle. Placez sous le grill pour gratiner.

Faites griller votre pain et coupez le en dés. Placez-en quelques uns dans chaque soupière et Servez !

A déguster bien bien chaud !!

---

# Extrait de vanille maison

L'extrait de vanille naturel, c'est assez cher quand on le veut de bonne qualité... Voici un petit truc pour en faire à la maison sans effort avec la vanille de votre choix.

**Pour 50cl d'extrait** : Une bouteille d'alcool blanc (ici de la bonne vodka) – 10cl de sirop de sucre de canne – 5 à 6 gousses de vanille

Retirer 15cl d'alcool de votre bouteille.

Ajoutez le sirop de sucre.

Fendez toutes vos gousses de vanille et mettez-les dans la bouteille.

Fermez la bouteille et agitez bien.

Laissez ce mélange prendre plusieurs semaines dans un tiroir ou un placard à l'abri de la lumière.

Plus longtemps vous laissez mariner, plus l'extrait sera meilleur.

Personnellement je laisse au moins 6 mois (sinon je trouve que cela a trop le goût d'alcool).

---

## Risotto d'automne

Le weekend dernier, j'ai acheté de magnifiques légumes chez un producteur local. J'ai choisi son magnifique potimarron pour faire ce risotto. Mon chéri adore ça et ma belle maman n'ose pas trop en faire chez elle. Comme on fait tous un peu attention à nos artères, je l'ai fait en version plus légère

qu'un risotto traditionnel. Une célébration de l'automne dans ce plat. Merveilleux.

**Pour 6 personnes** : 2 cups de riz arborrio – 1/4 de potimarron – 2L d'eau – 1 cube de bouillon de volaille dégraissé – 2CS de crème épaisse à 15% – 60g de fromage râpé – 1cc de sauge séchée – Poivre du moulin – 2 grosses poignées de pieds de mouton (les champignons) – 1 oignon rouge – 15g de beurre doux – 3CS d'huile d'olives.

Dans une marmite, placez 2L d'eau et le cube de bouillon de volaille. Apportez à petite ébullition.

Epluchez le potimarron et coupez-le en cubes moyens. Ajoutez-les au bouillon. Attendez l'ébullition et maintenez sur feu moyen.

Emincez finement votre oignon, et réservez.

Nettoyez les champignons et coupez-les en 4 ou 5 morceaux. Réservez.

Dans une poêle, faites fondre votre beurre avec 2CS d'huile d'olives. Faites revenir l'oignon 2 ou 3 minutes puis ajoutez le riz. Faites revenir jusqu'à ce que le riz devienne nacrée (transparent).

Ajoutez une grosse louche de bouillon de cuisson du potimarron. Et remuez jusqu'à absorption totale du bouillon. Recommencez l'opération pendant toute la cuisson (entre 18 et 22min).

En fin de cuisson, faire revenir les champignons dans 1CS d'huile d'olive et un peu de beurre. Attention à ne pas trop les cuire. Il doit rester de la mâche.

Goûtez pour vérifier la cuisson et l'assaisonnement, le riz doit être fondant.

Hors feu, ajoutez la crème, le fromage râpé et la sauge.

Remuez bien.

Ajoutez les morceaux de potimarron dans le risotto et remuez. Servez dans une assiette creuse et ajoutez les champignons. Donnez un tour de moulin de poivre.

Servez de suite, le risotto n'attend pas ! Savourez l'automne pleinement.

---

## Chapelure Maison

Une astuce anti-gaspillage pour ce post. On a tous du pain qui durcit à la maison. Certain le donne aux chevaux, aux poules, d'autres les jettent. Mais on peut réutiliser ce pain dur. Pas vraiment de recette sur ce post, mais une petite astuce de conservation. Transformer votre reste de pain en chapelure que vous conserverez dans une boîte pour vos futures recettes. Achetez de la chapelure industrielle, c'est juste de l'hérésie quand on voit tout le pain qu'on jette. Et au moins, il n'y aura pas d'additifs douteux. Et puis cela se garde sans fin. Vous me direz, mais après comment j'utilise ma chapelure ? Facile dans la viande de burger, dans des boulettes de viande...

Mais on peut aussi faire autre chose avec le pain sec, sans passer par la case mixer : Du pain perdu, Du pudding, (des recettes à venir sur kui-zine)

---

# Le marché, c'est la vie

Hier j'étais au marché. C'est vraiment un moment agréable pour découvrir des producteurs locaux et des produits qui ne ressemblent pas à une étale de supermarché. Trouver des concombres sous plastique sur le marché m'a assez choqué...

Un producteur venu de L'Yonne avec des légumes non calibrés. Pile ce que je cherchais. J'ai envie de tout acheter ☐

Ma fromagère hyper gentille qui nous fait goûter des petits trésors. Mmmm.

Bon allez les photos !













---

## Terrine de poulet au curry

Les terrines de viande c'est super. Meatloaf, en anglais. On peut le servir à tous moments : Apéro, plat de résistance, pic-nique, ... Et je suis sûre que j'en oublie. Il est vrai que c'est un petit peu tombé dans l'oubli. Mais quand on a des viandes sur le point de la limite de consommation, c'est un bon moyen de consommer les viandes. Alors sortez les plats en terre et autre terrine en céramique. On va faire un pain de viande ☐

**Pour 1 grande terrine** : 6 escalopes de poulet – 1CS de poudre de curry – 2 œufs – 12cl de crème liquide – 1/2 botte de coriandre – 4 ou 5 tomates séchées – 1 échalote – 1 gousse d'ail – 10g de sel – poivre – 2CS de chapelure maison (oui tout le pain rassis qu'on jette, faites en de la chapelure).

Coupez grossièrement tous les morceaux de viande et placez dans un mixer à hélices avec l'échalote grossièrement coupée et l'ail. Mixez relativement finement. Ajoutez la crème, l'oeuf, le sel, le poivre, le curry et la coriandre. Mixez encore.

Placez cette pâte dans une terrine.

Préchauffez votre four à 180°C.

Enfournez la terrine dans un bain-marie pendant 20min. Baissez la température du four à 150°C et continuez la cuisson pendant 2h15 / 2h30.

Laissez refroidir à température ambiante, puis laissez au réfrigérateur pendant 24/48h.

A déguster avec des tartines de pain de campagne grillées, une salade verte, un écrasé de pommes de terre... Avec presque tout !

Si vous voulez aller plus loin, au lieu de garnir dans une grande terrine, répartissez dans des pots en verres spéciaux pour faire des conserves. Comme ceux-ci. Même façon de cuir. Mais moins longtemps vu que c'est en plus petite quantité. Vérifiez au bout d'1h avec la pointe d'un couteau.

Ensuite faites-en des conserves avec votre cocotte-minute. Vous aurez ainsi de la terrine toute l'année. Vous pourrez en offrir. Bref, vous ne perdrez rien. (pensez juste à mettre la date de fabrication sur le pot).

---

# Rillettes de maquereaux

Voilà une rilette qui a toujours grand succès lors des apéro entre amis, ou en tartinades les soirs d'été sur un balcon ensoleillé. Facile et rapide et surtout bien moins grasse que des rillettes traditionnelles. Un goût frais et iodé pour se mettre en appétit. Vous êtes prêt ?

**Pour un bol** : 1 boîte de maquereau au naturel (ou au vin blanc) – 150g de fromage frais à 8% (ou à défaut normal) – 1 citron jaune bio – Quelques tiges de ciboulette – sel – poivre

Dans un bol, émiettez le maquereau. Ajoutez le fromage frais et à l'aide d'une fourchette, écrasez et mélangez avec le poisson.

A l'aide d'une râpe fine, récupérez le zeste de votre citron. Puis prélevez le jus.

Ajoutez un peu du zeste et du jus de citron. Mélangez au poisson. salez, poivrez. Goûtez. Le goût doit être doux avec une pointe d'acidité, mais bien équilibré.

Emincez la ciboulette rincée. Et ajoutez aux rillettes. Mélangez bien.

Rectifiez l'assaisonnement avec le zeste ou le jus du citron et/ou du sel et du poivre.

Gardez au frais couvert jusqu'au service.

Un bon pain frais aux graines est idéal !