

# cakes parmesan moutarde

La dernière fois que j'ai fait mes courses sur internet, j'ai reçu un mélange de cakes salés naturels en cadeau. Longtemps gardé dans mes tiroirs, je me demandais ce que j'allais en faire. Ce weekend, l'idée m'est enfin venue. De la moutarde à l'ancienne, du parmesan fraîchement râpé...

**Pour 6 cakes individuels** : 1 mélange cake mousseline – 2 oeufs – 330ml de lait – 4cc de moutarde de dijon – 2CS de moutarde à l'ancienne – 1/2 jus de citron – 60g de parmesan râpé (par vos soins).

Préchauffez votre four à 230°C.

Dans une jatte, battez les oeufs en omelette. Ajoutez le lait et mélangez.

Ajoutez en pluie le sachet de cake et fouettez pour que le mélange épaisse.

Ajoutez la moutarde de dijon, la moutarde à l'ancienne et le jus de citron.

Terminez par ajouter le parmesan râpé et mélangez.

Garnissez un moule à muffins de 6 (le mien est en silicone, donc pas besoin de le chemiser) avec la pâte. Enfournez pendant 20min.

Laissez tiédir dans le moule avant de démoulez.

Servir avec une bonne salade verte et sa vinaigrette.

---

# Mousseline de jambon

Cette recette vient de mon enfance. Ma mère préparait souvent pour les repas de fêtes une couronne de mousseline de jambon. Très doux en bouche, c'est vraiment un GROS souvenir d'enfance. J'ai donc voulu retrouver un peu de cette recette au format buffet. Cependant, on a plus dans ma recette un esprit de panna cotta que de mousseline. Allez chercher de la crème fraîche et on est parti !

**Pour 1 buffet** : 8T de jambon blanc sans couenne – 4T de jambon de pays – 50cl de crème épaisse à 30% – 3 blancs d'oeufs tempérés – 3 feuilles de gélatine – Sel – Poivre

A l'aide d'un mixer, haché menu les 2 jambons et réservez-les à température.

Montez les blancs en neige bien serrés. Et montez la crème (attention de ne pas en faire du beurre). Salez et poivrez.

Faites ramollir la gélatine dans un bol d'eau bien froide.

Ensuite, dans un peu d'eau chaude (pas brûlante) faites-la fondre et ajoutez-la à la crème montée.

Mélangez le jambon haché avec la crème montée.

Mélangez délicatement les blancs en neige, la crème montée aux jambons. Vérifiez l'assaisonnement. Rectifiez au besoin.

Placez en verrines, en ramequins ou encore dans un grand moule couronne (attention pour le démoulage). Et laissez prendre au frais pendant au moins 4h.

A servir très frais en apéro, ou en entrée.

Enjoy :3

---

# Guacamole

Le guacamole, c'est génial. On peut en mettre un peu où on veut. Dans un sandwich pour remplacer la mayonnaise ou le beurre. A l'apéro, ça sert de dip autant pour les tortillas que les bâtons de légumes. En condiment, dans un burger. Vraiment ça va partout et c'est tellement bon. Ce petit goût rond, piquant et acidulé... Mmmmm !

**Pour 1 bol** : 2 avocats mûrs – 1 citron vert – 10 tiges de cive (à défaut, un bouquet de ciboulette) – 1 oignon nouveau – 1 à 2 cc d'épices chili – 2 tomates vertes – sel.

Dans un 1er temps, lavez, zestez le citron et prélevez son jus. Mettez de côté.

Emincez les tiges de cives ni trop finement, ni trop grossièrement. Mettez de côté. Emincez l'oignon nouveau très finement. On ne doit pas trop sentir les morceaux d'oignons.

Lavez, épépinez les tomates. Faites-en de petits cubes et mettez de côté.

Enfin, coupez les avocats en 2, retirez le noyau. Mettez les morceaux dans un bol assez grand. Versez le jus de citron (cela ne noircira pas) et à l'aide d'une fourchette, écrasez les avocats pour en faire une purée pas trop lisse. Ajoutez ensuite le zeste, l'oignon, la cive et les tomates. Mélangez bien.

Mettez d'abord 1cc d'épice chili et du sel. Mélangez et goûtez. rectifiez l'assaisonnement au besoin. Et si vous l'aimez plus spicy, ajoutez encore de l'épice Chili.

Couvrez au contact avec du film alimentaire. Et servez bien frais avec du pain, des tortillas, des légumes, ... Ce que vous voulez ^^

---

## Tarte Italienne

J'adore la cuisine italienne, ses parfums, ses textures. J'avais envie depuis longtemps de faire une tarte salée qui me faisait penser à l'Italie. Alors des ingrédients allaient de soi : Ricotta, Tomates, basilic... Alors voici une tarte salée pour l'apéritif pour en plat accompagné d'une salade verte bien vinaigrée.

Pour une tarte : 1 pâton de pâte brisée (non sucrée) – 1 petite boîte de tomates cerises (type coeur de pigeon) – 3CS de Ricotta – 3CS de mascarpone – 10 feuilles de basilic – 1 citron jaune bio – 1CS de vinaigre balsamique que bonne qualité – 1 à 2 grappes de groseilles – Sel – Poivre

Préparez votre pâte brisée (voir recette en lien) et laissez-la reposer au frais enroulée dans un film alimentaire.

Dans un bol, mélangez le mascarpone et la ricotta. Quand le mélange est bien homogène, salez et poivrez.

Zestez la moitié de votre citron (rincé et séché), récupérer la moitié de son jus. Ajoutez le zeste et le jus dans le mélange de fromage et mélangez.

Rectifiez l'assaisonnement. Emincez finement 7 feuilles de basilic (gardez le reste pour la déco de la tarte). Mélangez au fromage citronné. Réservez ensuite au frais couvert avec un film.

Etalez votre pâton dans un plat à tarte chemisé. Faites cuir à

blanc 15/20min à 180°C. Laissez ensuite refroidir sur une grille. La pâte doit être complètement cuite, la tarte ne retourne pas au four ensuite.

Lavez vos tomates cerises, puis coupez-les en 2. Réservez dans une assiette.

Lavez vos groseilles et le basilic restant.

Quand la pâte est froide, nappez le fond avec le mélange de fromage. Lissez.

Placez l'ensemble des demies tomates sur le fond de fromage. Salez et poivrez légèrement.

Versez un filet de vinaigre balsamique (ou de crème de balsamique) sur les tomates. Placez les feuilles de basilic et les grappes de groseilles.

Mangez de suite pour garder une pâte croustillante.

A déguster avec un Prosecco légèrement sucré pour équilibrer l'acidité de la tarte. Attention l'abus d'alcool n'est pas bon pour la santé, rappelez-vous.

---

## Oeuf bénédicte léger

Personnellement, j'adore les oeufs bénédicte. Mais entre la sauce hollandaise à base de beurre s'ajoute au lard, au jaune d'oeuf et au muffin complet, les calories s'empilent et en particulier le gras. Mais pourquoi renoncer ? Ici, avec 2 ou 3 astuces, on va s'alléger en gras sans laisser de côté le goût !

**Pour 1 oeuf bénédicte** : 1 petite tranche de pain poilane – 1

oeuf à température ambiante – 1 tranche de jambon blanc – 1/3 CS de vinaigre blanc – 1CS de ricotta – 1CS de crème épaisse à 15% – Du jus de citron – 1/2CS d'estragon émincé – Sel – Poivre – 1 tomate avec un peu de vinaigrette pour accompagner.

Faites chauffer une casserole d'eau avec le vinaigre blanc et un peu de sel.

Pendant ce temps, dans un bol, mélangez la ricotta et la crème. Salez, poivrez. Ajoutez 1CS de jus de citron et l'estragon. Vous pouvez mettre plus de jus de citron si vous préférez.

Dans une assiette, posez votre pain préalablement grillé. Puis la tranche de jambon. Poivrez légèrement.

\* Disposez votre tomate, si vous choisissez d'accompagner votre oeuf.

Votre assiette est presque prête, il manque l'élément principal, l'oeuf poché !

Casser votre oeuf entier dans un ramequin (attention le jaune ne doit pas être crevé). Lorsque l'eau boue, pochez votre oeuf 2min, puis à l'aide d'un écumoire, retirer délicatement l'oeuf de l'eau et posez-le sur du papier absorbant. Puis, toujours délicatement, posez l'oeuf poché sur la tranche de jambon.

Versez 1,5CS de sauce ricotta/crème sur le dessus. Ajoutez un tour de moulin à poivre.

Dégustez sans attendre, les oeufs bénédicte n'attendent pas ☐



---

## Bruschetta tomates poivrons

Pour un buffet ou un apéritif dînatoire qui sent bon l'Italie, voici une recette toute simple et rapide. Une recette qui peut se préparer, même quand les invités ne sont pas prévus ! Il suffit d'avoir ses placards correctement remplis (de choses essentiels) ☐

**Pour une vingtaine de bruschetta :** Du pain poilane tranché – 3 tomates mûres – 1 pot de poivrons confits à l'huile – de la mozzarella à cuire – Sel – Poivre – le zeste de 2 citrons jaunes bio- 1 à 2 gousses d'ail frais.

Faites griller votre pain poilane (au grill ou au grille pain).

Pendant ce temps, épluchez votre ail en conservant la gousse intacte.

Quand tout le pain est grillé, frottez la gousse d'ail sur chaque tranche. Laissez de côté.

Lavez, épépinez vos tomates. Puis coupez-les en brunoise (en petit dés). Réservez-les dans un saladier.

Sortez tous les poivrons du bocal (sans jeter l'huile). Puis

faites une brunoise. Ajoutez cette dernière au saladier de tomates. Mélangez bien. Salez et poivrez. A l'aide d'une râpe fine, zestez les citrons et ajoutez-le au mélange tomates/poivrons. Mélangez.

Râpez la mozzarella avec une grosse râpe.

Sur chaque tranche de pain, versez une peu de mélange tomates/poivrons. Couvrez avec de la mozzarella râpée. Ajoutez un peu d'huile du bocal de poivrons. Répétez l'opération jusqu'à ne plus avoir de mélange tomates/poivrons.

Placez les bruschetta sur une plaque et placez au grill pour que la mozza fonde.

A la sortie du four, ne tardez pas à servir. C'est meilleur chaud !

---

## **Bienvenue dans Léger&Bien-être**

Alors pourquoi cette rubrique ?

Et bien j'avais envie de vous présenter quelque chose de différent. La cuisine j'adore ça, mais ce n'est pas pour autant qu'on est obligé de mettre 500g de beurre par plat ou encore 1kg de sucre dans un dessert. Attention, je ne parle pas de régime ici. Tout sera en plaisir et en douceur. Des plats équilibrés autant dans les goûts que dans les ingrédients.

Par ailleurs, avec ce qu'il y a dans nos placards, on peut faire beaucoup de choses pour notre corps. Je pense par exemple à des gommages pour le corps, des gommages doux pour



le visage ou encore des masques pour le visage ou les cheveux.

J'aime ce qui est fait maison et ce n'est pas une nouveauté. Donc ici, j'ai envie d'exploiter au maximum ce qu'il y a dans ma cuisine pour ma vie de tous les jours. Et mangez sainement et équilibré.

Alors, vous en êtes ?

---

## Feuilletés gorgonzola, miel et poire

Le sucré salé marche toujours bien. Pour l'anniversaire de ma mère, je voulais quelque chose qui avait du caractère et qui soit doux à la fois. Un peu comme elle finalement. Et comme l'ambiance était plutôt nourriture méditerranéenne, j'ai opté pour un fromage bleu italien. La suite, vous la saurez en lisant la recette ☐

**Pour 24 feuilletés** : 2 rouleaux de pâtes feuilletées de bonne qualité – 1 beau morceau de gorgonzola – du miel d'acacia – 2 poires conférées – sel – poivre

Préchauffez votre four à 200°C.

Dans 2 plaques à muffins, disposez des caissettes en papier.

Déroulez la pâte feuilletée et faites-y des cercles de la largeur des caissettes (avec un emporte pièce ou un verre). Garnissez toutes les caissettes de rond de pâte feuilletée.

Coupez des morceaux de gorgonzola et placez-en dans toutes les

coupes de pâte. Couvrez avec un beau morceau de poire. Ajoutez sur chaque morceau de poire, une petite cuillère à café de miel. Salez, poivrez l'ensemble.

Enfournez environ 30min au milieu du four.

A déguster tiède.

---

## Onigiri au thon

De coutume, je les fais plutôt pour mes bentô. Ce « pain » de riz est un peu le sandwich japonais. Pas de pain pour eux, mais du riz =) Evidemment comme tous les sandwiches, on y met ce que l'on a envie. D'ailleurs ce n'est pas sans rappeler les arrancinis siciliens. Dans cette recette, j'y est mis du thon façon rillettes. Le tout accompagné de sauce soja sucré et un peu de jus de citron. Ça se mange tout seul !

**Pour une vingtaine d'Onigiri** : 2Cups de riz rond – 2CS de vinaigre de riz – 1 boîte moyenne de thon au naturel – 100g de fromage frais – 1 citron – de l'aneth – Sel – Poivre – moule à onigiri (dans la mesure où vous n'en avez jamais fait, c'est préférable d'en utiliser. Vous pouvez en trouver dans les épiceries japonaises).

Rincez votre riz à l'eau froide jusqu'à ce que l'eau soit redevenue claire. Placez dans votre ricecooker et laissez cuire (si vous n'avez pas cet outil génial, faites cuire votre riz avec 2.5Cups d'eau à l'étouffée. Le riz doit absorber toute l'eau).

Pendant ce temps, préparez vos rillettes de thon : dans un bol, mettre le thon (sans le jus) et le fromage frais. A l'aide d'une fourchette, émiettez le thon avec le fromage. Au

fur et à mesure, cela va vous donner une pâte. Salez, poivrez. Ajoutez un peu de jus de citron, le mélange ne doit pas être liquide. Il doit conserver sa texture de pâte. Ajoutez un peu d'aneth et mélangez de nouveau. Goûtez pour vérifiez l'assaisonnement. Réservez.

Quand le riz est prêt, placez-le dans un saladier et ajoutez-y le vinaigre de riz. Mélangez bien.

A l'aide d'une cuillère versez une fine couche de riz dans le moule. Placez une petite dose de thon puis couvrez avec du riz. Tassez bien. Démoulez. Recommencer jusqu'à épuisement du thon. Si le riz colle, trempez votre cuillère dans de l'eau tiède.

Disposez sur un plateau, au centre dans une coupelle, versez de la sauce soja sucrée et quelques gouttes de jus de citron.

Maintenant, il n'y a plus qu'à déguster.

---

## Bar à Fromage

Quand on a beaucoup de monde pour un apéritif dînatoire, on n'a pas envie de passer sa soirée aux fourneaux. Même si on adore ça ^^

Du coup, sur un plateau tournant, quoi de mieux que de faire un libre service de fromages avec une (ou des) sauces pour accompagner ?

**Pour 1 plateau :** Du comté – De l'emmental – Des billes de mozzarella – Du Gruyère – Du miel toutes fleurs – De la moutarde de dijon

Je ne sais pas si vous le savez, mais les fromages à pâte dure

se marie bien avec la moutarde.

Donc une fois que vous avez coupez en dés tous vos fromages (sauf la mozzarella) et qu'ils sont présentés dans les ramequins du plateau, préparez une moutarde au miel. Proposez déjà la moutarde de Dijon forte.

Dans un bol, mélangez 2CS de moutarde pour 1CS de miel. Une pincée de sel pour rehausser le goût. Et voilà, c'est magique !

Les invités n'attendent plus que vous ☐

---

## **Brochettes Melon, Mozzarella, Jambon italien & basilic**

Quand vient l'heure de l'apéritif et qu'il fait chaud, on a souvent envie de quelque chose de frais et de léger. Voici une brochette toute simple et facile à réaliser. Pour un maximum de goût, il est préférable de les préparer la veille, mais on peut tout à fait les faire juste avant. Cette recette a été testée et approuvée au buffet d'anniversaire de ma maman.

**Pour une trentaine de brochettes** : Des pics à brochettes – 1 melon charentais mur – 2 paquets de chiffonnade de jambon italien – 2 paquets de petites billes de mozzarella – 1/2 bouquet de basilic frais.

A l'aide d'une cuillère à parisienne, faites des billes de melon (le reste pourra vous servir dans une salade de fruits). Réservez-en environ 30 (les plus belles).

Égouttez les billes de mozzarella. Lavez et essuyez vos feuilles de basilic et réservez-les.

Pour le montage, enfitez une bille de melon sur le pic, puis déchirez un morceau de jambon italien et roulez-y dedans un bout de basilic frais. Piquez sur la brochette et terminez par une bille de mozza. Recommencez autant de fois que possible.

Personnellement, je les dispose ensuite dans une verrine pour les arroser d'un filet d'huile d'olive fruitée.

Réservez au frigo au moins 1h (moi je préfère une nuit) et dégustez bien frais.

S'accompagne très bien d'un bon champagne brut de blanc (bien frais évidemment).

---

## Buffet d'anniversaire 2014

Les buffets froids sont toujours à la mode. C'est plus simple à gérer qu'un repas assis à l'assiette, surtout quand il y a 26 personnes à servir. Voici quelques photos du dernier buffet réalisé. Bar à fromage et moutarde, Onigiri, terrines, sandwich concombre/saumon, ... Les recettes vont rapidement arrivées sur le site !





---

## Glace au café

Personnellement, je ne suis pas une grande fan de café. Ou alors avec beaucoup de lait et de sucre, voir avec une boule de glace vanille :-). Cependant, beaucoup de mes amis aiment ça, surtout sous forme sucré. Du coup, aujourd'hui je vous

propose une recette de glace au café (par contre, il faut une sorbetière). La base est toujours la même quasiment, on part d'une crème anglaise bien onctueuse.

**Pour 8 personnes** : 200g de sucre – 1L de lait entier – 10cl de crème entière – 1CS d'extrait de vanille – 1 double espresso fort

La veille, mettre la cuve de la sorbetière au congélateur.

Préparez votre double espresso. Réservez.

Dans une grande casserole, faites chauffer votre lait et la crème, sans les faire bouillir avec la gousse de vanille ouverte et grattée.

Pendant ce temps séparez vos blancs d'œufs et les jaunes dans des saladiers (grands) séparés. Réservez celui des blancs à température ambiante.

Versez sur les jaunes d'œufs les 200g de sucre. Fouettez jusqu'à ce que le mélange soit bien mousseux et blanchi. Ajoutez sans cesser de fouetter 2 grosses louches de lait vanillé/matcha chaud dessus. Fouettez. Reversez le mélange œufs/lait dans le lait sur le feu. Mélangez bien et baissez sur feu doux. Avec une spatule plate, tournez le mélange jusqu'à épaississement, jusqu'à ce que le mélange soit « nappant ». (on réalise une crème anglaise finalement).

Une fois épaissie, versez la crème via un tamis dans un plat de service. Ajoutez le double espresso froid et laissez-le refroidir avec un film alimentaire placé directement sur la crème – au contact – (cela évite la formation de « peau »).

Placez au froid pendant au moins une nuit couverte.

Mettre la sorbetière en marche, versez la crème pour la remplir à moitié. Laissez turbiner pendant 30/45min.

A déguster de suite ou à mettre au congélateur dans une boîte

hermétique (à consommer dans la semaine qui suit).

Ajoutez du pralin en poudre sur votre glace pour ajouter de la gourmandise au côté amer du café. ☐

---

## Glace au thé matcha

La glace, on ne s'en lasse jamais ! Cette fois-ci on va lui donner une note japonaise avec le fameux thé matcha. Ce thé vert que les japonais adorent. Un goût et une odeur particuliers, il peut rappeler ceux des nori. On le trouve sous plusieurs formes. Ici on utilise du matcha spécial cuisine. Sous forme de poudre bien verte. Attention au dosage surtout ☐

**Pour 8 personnes** : 200g de sucre – 1L de lait entier – 10cl de crème entière – 1CS d'extrait de vanille – 1CS de thé matcha

La veille, mettre la cuve de la sorbetière au congélateur.

Dans une grande casserole, faites chauffer votre lait et la crème, sans les faire bouillir avec la gousse de vanille ouverte et grattée, ainsi que le thé matcha.

Pendant ce temps séparez vos blancs d'œufs et les jaunes dans des saladiers (grands) séparés. Réservez celui des blancs à température ambiante.

Versez sur les jaunes d'œufs les 200g de sucre. Fouettez jusqu'à ce que le mélange soit bien mousseux et blanchi. Ajoutez sans cesser de fouetter 2 grosses louches de lait vanillé/matcha chaud dessus. Fouettez. Reversez le mélange œufs/lait dans le lait sur le feu. Mélangez bien et baissez sur feu doux. Avec une spatule plate, tournez le mélange jusqu'à épaississement, jusqu'à ce que le mélange soit



« nappant ». (on réalise une crème anglaise finalement).

Une fois épaissie, versez la crème via un tamis dans un plat de service et laissez-le refroidir avec un film alimentaire placé directement sur la crème – au contact – (cela évite la formation de « peau »).

Placez au froid pendant au moins une nuit couverte.

Mettre la sorbetière en marche, versez la crème pour la remplir à moitié. Laissez turbiner pendant 30/40min.

A déguster de suite ou à mettre au congélateur dans une boîte hermétique (à consommer dans la semaine qui suit).

Vous pouvez mettre des zestes de citron bio sur les boules de glaces pour apporter de la fraîcheur à cette glace.

---

## Salade rapide asiatique

J'ai un faible pour la cuisine italienne, mon mari pour la cuisine asiatique (bon j'avoue, j'adore ça aussi ^^). Donc hier je voulais lui faire plaisir tout en allant au plus simple. J'ai donc décidé de faire une salade d'influences asiatiques. Un petit tour à l'épicerie et Hop, à nos baguettes !

**Pour 4 personnes** : 100g de nouilles de maïs crues – 10 tomates cerises – 200g de poulet émincé – 150g de chou blanc émincé – 2 poignées de pousses de soja – Huile de sésame – Sauce d'huître – Jus de citron – Sauce de poisson – Sauce soja sucrée – mirin – 1 poignée de noix de cajou – 2CS de ciboulette ciselée.

Dans un premier temps, faites cuire vos nouilles comme indiqué

sur le paquet. Puis passez-les à l'eau froide et laissez-les refroidir.

Lavez et coupez en 2 vos tomates cerises. Ajoutez le soja, et le chou blanc dans un grand saladier (pour pouvoir remuer).

Ajoutez le poulet. Puis les nouilles froides. Mélangez.

**Dans un bol, préparez la sauce** : 2CS d'huile de sésame, 1CS de sauce d'huître, 2CS de jus de citron, 1CS de mirin, 1CS de sauce soja sucrée, 1CS de sauce de poisson. Bien mélanger. Vous pouvez ajouter 1cc de flocon de piment si vous aimez les sauces très punchy.

Versez la sauce sur la salade et remuez bien pour que les parfums enrobent les ingrédients.

Répartissez la salade dans 4 bols, ajoutez des noix de cajous et de la ciboulette ciselée.

Sortez vos baguettes et plongez !

Bon appétit.

---

## Bar Tandoori

Le poisson, on n'en mange pas assez de manière générale. Et pour changer du poisson au court bouillon, cru ou en papillote ; je vous propose une recette aux parfums de l'Inde avec la gourmande épice Tandoori. Simple et rapide, il faut juste faire attention à la fraîcheur du poisson et à la cuisson.

**Pour 2 personnes** : 2 bars entiers (nettoyés et vidés par votre poissonnier préféré) – 2 citrons jaunes bio – 5cl d'huile d'olive – 2cc de tandoori – 1/2 yaourt à la grecque – Sel –

poivre.

Préchauffez votre four à 160°C.

Préparez l'ensemble de vos ingrédients dans de petits récipients posés devant votre planche.

Posez un bar sur la planche, et à l'aide d'un couteau, entaillez délicatement le poisson le long de chaque filet.

Salez, poivrez (légèrement), chaque côté.

Mélangez l'huile d'olive et le tandoori. A l'aide d'un pinceau, étalez l'huile sur chaque côté du poisson, en pensant à passer dans les entailles.

Coupez l'un des citrons en rondelles, mettre dans le poisson 2 rondelles de citron, salez et poivrez.

Faites de même avec le 2e poisson.

Dans une poêle anti-adhésive chaude, placez chacun des bars. Laissez cuire 3min de chaque côté.

Mettre les poissons dans un plat allant au four, et enfournez couvert avec de l'aluminium pendant 3 à 5min. Le bar ne doit pas être trop cuit. Il doit rester moelleux.

Préparez votre sauce d'accompagnement : Dans un bol, mettre le yaourt, le jus d'un demi citron, sel et poivre.

Pour accompagner le poisson, vous pouvez utiliser du riz basmati ou complet, ou encore des pâtes.

disposez sur l'assiette, le bar entier, la garniture et un quartier de citron. Sur la table, mettre le bol de sauce au yaourt.

Et voilà une autre façon de manger du poisson !

---

# Salade de pâtes au pesto et citrons confits

Je n'aime pas jeter. Alors je m'efforce de toujours transformer les restes en un nouveau plat qui évitera à tout le monde de se lasser et d'avoir l'impression de manger la même chose. Les pâtes au pesto, vous connaissez, je n'en doute pas. Mais on ne les mange pas que chaudes. Froid aussi, elles se dégustent accompagnée d'un brin d'acidité pour contre balancé le côté gras du pesto.

**Pour 4 personnes** : 200g de pâtes au pesto (déjà cuites) – 1 citron confit – 4 oeufs – 1 tomate coeur de boeuf (ou 2 plus petites) – 2CS de jus de citron.

Faites cuire vos oeufs pour obtenir des oeufs dur 10 à 12 min à partir de l'ébullition (départ à l'eau froide).

Pendant ce temps, lavez et coupez votre tomate en dés pas trop gros. Réservez.

Dans un saladier, mettre les pâtes au pesto et la tomate. Mélangez.

Coupez le citron confit en petits morceaux et ajoutez au mélange de pâtes. Mélangez.

Versez le jus de citron par dessus les pâtes et mélangez bien. Pas la peine de mettre de l'huile, les pâtes en contiennent déjà assez.

Quand les oeufs sont cuits, passez-les sous l'eau froide, puis égalez-les. Disposez les oeufs sur la salade de pâtes.

Donnez quelques tours de moulin à poivre et passez à table !

---

## Comme une tequila sunrise

Lors de vos soirées, revisitez les cocktails classiques.

**Pour une personne** : 6cl de Tequila – 12cl de jus d’ananas – 2cl de sirop de framboise

Réalisez la boisson directement dans un verre type long drink. Déposez quelques glaçons au fond du verre.

Versez la Téquila sur les glaçons.

Versez alors le jus d’ananas. Remuez doucement pour bien mélanger.

Terminez par verser doucement le sirop de framboise.

Ajoutez une paille, un morceau d’ananas sur le verre pour une présentation festive !

Tchin !

\* L’abus d’alcool est dangereux pour la santé – A consommer avec modération même pour les fêtes :3

---

## Le pain au son maison

J’adore le pain ! On commence à le savoir. Sous toutes ses formes d’ailleurs... A la maison, j’ai pour habitude de le faire

au son – plus digeste – et aussi plus complet. Alors on sort ça machine à pain et sa balance et on y va. La maison va sentir la boulangerie ! **Pour 1 pain** : 400ml d'eau tiède – 2cc de sel – 1CS d'huile d'olive – 1CS1/2 de lait en poudre – 1CS1/2 de sucre – 640g de farine de blé – 4cc de levain sec bio – 4CS de son de blé. Dans la cuve de la machine, on met l'eau. Puis le sel, l'huile d'olive, le lait en poudre et le sucre. On couvre avec la farine. On ajoute le levain et le son. J'utilise le cycle rapide de ma machine à pain. après 1h20, l'appartement est doucement parfumé de pain chaud... Un vrai bonheur ! P.S. : j'aime y ajouté des graines comme le sésame, ou des mélanges de graines pour le pain (on en trouve facilement chez biocoop par exemple)

---

## Salade du placard

Etant donné que les portions de ma petite cafèt' sont énormes, je garde souvent une partie de mon repas de midi pour le transformer le soir pour un nouveau déjeuner le lendemain midi. Par exemple, il me restait des pâtes parfumées à l'aneth et crème (avant il y avait aussi du saumon fumé). J'en ai fait une salade rapide et simple.

**Pour 2 personnes** : 1 tomate coeur de boeuf – 100g de féta – 1 portion de pâtes cuites (entre 100g et 150g) – 4 coeur d'artichaut en conserve – 8 feuilles de basilic frais – jus de citron jaune – huile d'olive – sel – poivre – 2 grandes feuilles de batavia\*

Dans un saladier, versez les pâtes déjà cuites. Réservez.

Lavez et coupez en dés votre tomate. Ajoutez aux pâtes et mélangez. Réservez.

Egouttez 4 coeurs d'artichaut. Coupez les en deux et ajoutez-les aux pâtes. Mélangez et réservez.

Coupez la féta en dés. Ajoutez-la au reste de la salade et mélangez. Réservez.

Dans un pot hermétique, faites votre sauce : 3 volumes d'huile d'olive et 1 volume de jus de citron (j'en mets un peu plus, parce que j'aime les sauces plus acides que grasses en bouche), du sel et du poivre. Fermez et secouez bien. Versez la quantité de mélange souhaité sur votre salade et mélangez bien.

Servez dans une feuille de salade batavia lavée bien croquante. Et hop c'est parti. On ne gâche rien, on transforme !

---

## Lunchbox #5 – Bagel

En été, une lunchbox sur l'herbe c'est toujours agréable. Surtout quand c'est fait maison et qu'on n'a pas dépensé une fortune pour manger quelque chose de fade hors de prix... Cette lunchbox a été préparée spécialement pour mon mari, grand fan de parfums anisés (moi je déteste ça). Sortez vos plus beaux fenouils et du pain à bagel et on s'y met !

**Pour 1 personne** : 2 tranches de saumon fumé – 1 pain bagel (sésame ou pavot) – 2 carré frais 0% aux herbes – 1 beau fenouil – huile d'olive – du jus de citron – sel – poivre – aneth\* (facultatif).

Prévoir une lunchbox (ou bentô) assez grand pour mettre entier le bagel.

Coupez le bagel en 2 (horizontalement, de manière à avoir 2

disques égaux). Faites-le griller au grille-pain. Puis réservez sur une grille pour qu'il refroidisse.

Pendant ce temps, lavez et épluchez votre fenouil (en général, ce sont les feuilles les plus coriaces). Coupez la partie haute (la partie verte feuillue) et réservez les plus jolies pousses. Coupez le fenouil en petits dés. Réservez dans un bol.

Préparez une vinaigrette : 3 volumes d'huile pour 1 volume de jus de citron. Ajoutez du sel et du poivre. Versez par cuillère à soupe la vinaigrette sur le fenouil coupé. Mélangez au fur et à mesure pour vérifier qu'il y ait assez de vinaigrette, sans en mettre trop. Réservez.

Étalez le carré frais sur chaque face du bagel grillé. Sur la face basse, placez le saumon fumé coupé en lamelles. Ajoutez quelques pluches de fenouil et poivrez légèrement. Couvrir avec l'autre morceau du bagel.

Pour éviter que la vinaigrette détrempe le bagel, placez-le dans une coupelle d'aluminium. Puis mettez dans votre lunchbox. Ensuite placez votre salade de fenouil. Parsemez de pluches de fenouil pour le côté coloré et renforcer ce goût d'anis.

Maintenant, je vous souhaite bon appétit !