

Muffins protéinés au granola



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

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

Faites chauffer votre four à 180°C.

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

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

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

Répartissez la pâte dans vos 4 feuilles de cuisson.

Enfournez pour 25min environ. Vérifiez la cuisson avec la

pointe d'un couteau.

Lorsqu'ils sont cuits, sortez-les du four et laissez complètement refroidir dans le moule.

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

Yaourt Vegan amande/coco

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

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

Dans un grand pichet versez le lait de coco.

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

Ajoutez enfin le lait d'amandes et mélangez bien.

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

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

À garder 1 semaine au frais.

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

Carbonara au lard de Colonnata



Pâtes carbonara au lard de Colonnata et coppa, accompagnées du Neuf Vingt

Après la dégustation Musset-Roullier, j'avais très envie d'apprécier le vin autour d'un bon plat. Comme je suis à la base, plutôt blanc, j'ai décidé de sortir de ma zone de confort et de prendre la bouteille de rouge (*Les Neuf Vingt*).

J'avais envie de mettre à l'épreuve l'acidité légère du vin et son petit goût de fruits noirs avec un plat rond et assez gras... Test passé haut la main !

Pour 4 personnes : 50g de lard de Colonnata – 300g de

spaghetti complètes De Cecco® – 60g de parmesan (fraîchement râpé) – 200g de pancetta – 20cl de crème liquide à 15% – 4 jaunes d'œufs bio.



Dans 3,5L d'eau salée avec 35g de gros sel. Portez à ébullition et faites cuire vos pâtes le temps recommandé pour qu'elles soient « al dente » (les complètes, généralement sont entre 12 et 15min).

Pendant ce temps, coupez le lard de colonnata en morceaux grossiers et faites-les revenir dans une sauteuse chaude.

Coupez la pancetta en en petit morceaux (un peu comme des allumettes). Ajoutez-les au lard. Remuez et laissez revenir quelques minutes.

Baissez le feu sur une flamme doux/moyen. Ajoutez la crème et la moitié du parmesan. Mélangez bien pendant 2min. Puis réservez.

Séparez les jaunes d'œufs des blancs. Soit, vous désirez mettre chaque jaune dans l'assiette sur un nid de pâtes (auquel cas, réservez séparément les jaunes) soit, vous décidez de les incorporer tous dans la sauce. Dans ce cas, vous pouvez les réservez ensemble.

Lorsque les pâtes sont cuites, égouttez-les tout en conservant l'eau de cuisson.

Ajoutez les spaghetti dans votre sauteuse avec la sauce à la pancetta. Mélangez bien et ajoutez le restant de parmesan. Placez la sauteuse sur feu doux.

Versez une petite louche d'eau de cuisson et mélangez bien.

Vérifiez l'assaisonnement, sinon rectifiez avec un peu de poivre blanc. Si le mélange est encore trop dense, ajoutez petit à petit de l'eau de cuisson.

A ce stade, les jaunes d'œufs vont faire leur entrée. Si vous avez décidé de présenter le jaunes sur les pâtes, préchauffez vos assiettes (les pâtes ça refroidit très très vite...). Faites un nid avec les spaghettis, et déposez délicatement le jaune d'œuf dans chaque assiette. Râpez un peu de parmesan et servez de suite. Sinon, ajoutez les jaunes dans la sauteuse (hors du feu). Mélangez-bien et servez de suite dans des assiettes chaudes.

Bon appétit !