

# Gaufres au lait d'avoine



Soudain, tu te décides à faire des gaufres pour le goûter parce que tu as des amis à la maison... Puis tu te rends compte au moment de les faire que tu n'as pas de lait (dommage). Du coup, je regarde dans mes placards pour voir ce que je pourrais utiliser ... Il me reste de l'avoine. Nous allons donc remplacer le lait de vache par le lait d'avoine minute maison !

**Ingrédients** : 250g de farine de blé – 3 œufs – 50cl de lait d'avoine – 5cl d'huile de colza – 2 sachets de sucre vanillé – 1/2 sachet de levure chimique – 2cc vanille liquide.

Pour aller plus vite, mettez les ingrédients dans un blender dans l'ordre suivant : lait d'avoine maison, l'huile, les œufs, la vanille liquide, le sucre, la levure chimique et la farine.

Mixez longuement pour que le mélange soit homogène et bien onctueux.

Faites chauffer votre gaufrier et quand il est bien chaud, ajoutez un peu de beurre dans chacun des compartiments avant de verser 1 louche de pâte.

Faites cuire jusqu'à la consistance que vous aimez (croustillant ou moelleux).

Faites refroidir sur une grille si vous ne les mangez pas de suite.

À couvrir comme vous aimez avec du Nutella, du sucre en poudre, du miel, de la chantilly...

---

## Lait d'avoine minute



J'ai voulu faire des gaufres... Sauf que finalement, je n'avais plus de lait ! C'est assez peu pratique pour faire des gaufres. Du coup, j'ai regardé ce qu'il me restait sous la main. Plus d'amandes, plus de noisettes... Ah si j'ai de l'avoine. On va faire du lait d'avoine. Du coup, c'est un peu comme le lait d'amandes ou autres lait de noix.

**Ingrédients pour 1L :** 1L d'eau minérale (ou filtrée) – 100g de flocons d'avoine complets – 1CS de sirop d'agave (ou de miel toutes fleurs).

Dans le bol de votre blender, placez les flocons d'avoine et l'eau.

Laissez tremper 15min. Mixez longuement pour que le mélange soit plus homogène.

Filtrez au besoin le mélange.

Conservez maximum 3 jours au frigo.

---

## **Minions Cake – Gâteau anniversaire**

Gâteau sur le thème des minions



Trio de chocolat : mousse praliné, mousse chocolat au lait, biscuit chocolat noir et miroir chocolat.

---

## **Ma version du Midnight Moon – Cocktail**



J'ai un faible pour les alcools sucrés. J'ai trouvé une recette qui me plaisait bien dans un livre de cocktails... Sauf que je n'avais pas tout et il était 21h. Du coup, j'ai improvisé avec ce que j'avais à la maison

**ingrédients pour 1 verre** : 9cl de vin blanc sec – 15ml de liqueur de noisettes – 15ml d'amaretto – 15ml de cognac – le zeste d'une orange non traitée.

Dans votre verre (flûte) versez votre vin blanc bien frais.

Puis ajoutez l'amaretto, le cognac et la liqueur de noisettes.

Zestez l'orange et retirez bien le blanc à l'intérieur (parce que c'est amer).

Il ne reste plus qu'à déguster =)

Attention l'abus d'alcool n'est pas bon pour la santé

---

# Brownie pécan



Les brownies, c'est bon et on ne s'en lasse jamais (en tout cas, moi je ne m'en lasse pas). Récemment on m'a demandé : « tu sais faire les brownies ? Genre avec de la noix de pecan? » Et bien voilà la réponse !

**Ingrédients pour un carré de 15×15** : 200g de chocolat noir dessert x2 – 2 œufs – 100g de beurre doux mou – 100g de sucre – 100g de noix de pecan – 1CS d'huile de coco – 40g de farine.

Faites préchauffer votre four à 180 degrés.

Dans un saladier et à l'aide d'une spatule, incorporez le sucre au beurre mou. Le mélange doit être onctueux.

Faites fondre 200g de chocolat au bain-marie.

Battez les œufs en omelette. Ajoutez-les au mélange beurre/sucre.

Ajoutez ensuite la farine et mélangez bien.

Incorporez maintenant le chocolat fondu.

Concassez (ou non) vos noix de pecan et ajoutez-les à l'appareil à brownie.

Chemisez le fond de votre plat. faites un contour avec du papier cuisson (sur les parois) et répartissez la pâte.

Enfournez 20min.

Pendant ce temps faites fondre les derniers 200g de chocolat avec l'huile de coco au bain-marie.

Sortez le gâteau et laissez refroidir 10min dans le moule.

Versez le chocolat fondu dessus en répartissant sur tout le dessus du brownie.

Laissez refroidir jusqu'à température ambiante, puis placez 2h au froid.

---

## Cookies Protéinés – Cookies Sportifs

Il arrive parfois que j'ai un creux avant mes séances de sport... Pour assouvir mon envie de sucré et avoir de la vraie énergie pour ma séance, j'ai préparé une recette de cookies spécialement pour cette occasion !

**Ingrédients pour environ 30 cookies :** 1 œuf bio – 125g d'huile de coco – 125g de farine complète (ou de châtaigne) – 100g **whey** chocolat en poudre – 1 sachet de levure chimique – 100g de sucre canne complet – 50g de sucre muscovado – 50g de compote de pommes – 1CS d'extrait de vanille naturel – 50g de pépites de chocolat noir – 50g de noix de pécan – pincée de sel.

Préchauffez votre four à 180°C.

Préparez vos plaques de pâtisserie avec du papier cuisson.

Dans un saladier mélangez les sucres et l'œuf. Fouettez pour

obtenir un mélange homogène. Ajoutez la compote et l'extrait de vanille. Mélangez de nouveau.

Faites fondre l'huile de coco et réservez-la pour qu'elle baisse en température.

Faites votre mélange sec : Assemblez la whey, la farine, la levure et une pincée de sel.

Ajoutez le mélange sec au fur et à mesure dans le mélange humide et fouettez à l'aide d'un batteur.

Ajoutez maintenant l'huile de coco refroidie. Fouettez à nouveau.

Ajoutez les pépites de chocolat ainsi que les noix de pécan grossièrement concassées. Mélangez.

Mettez la pâte dans du film alimentaire et faites-en un beau boudin de 3/4cm d'épaisseur. Laissez reposer 1h au froid.

Quand la pâte a bien refroidi coupez des palets d'1cm d'épaisseur et posez les sur le papier cuisson (assez espacé, parce que ça gonfle).

Recommencez l'opération tant que vous avez de la pâte à cookie.

Enfournez pendant 7min environ. Même si après 7 min les cookies vous semblent peu cuits, c'est normal, ils s'assècheront en dehors du four. Sinon ils sont trop croquants.

Laissez refroidir complètement sur une grille. Puis conservez (si vous n'avez pas déjà tout mangé) dans une boîte en métal.

*image générée par IA par mes soins*

---

# Mœlleux au chocolat léger

Les mœlleux au chocolat, on adore. Mais souvent trop sucrés et réalisés avec du sucre blanc, ils sont trop lourds. Je vous propose ici, une version alternative tout en légèreté autant en texture qu'en sucre !

**Ingrédients pour 1 gros gâteau :** 200g de chocolat noir intense – 60g de sucre muscovado – 90g de compote de pomme non sucrée – 5 œufs bio – 1CS de farine semie-complète tamisée – 150g de beurre doux – 1 pincée de sel – 2CS de mélange Sarabar pour chocolat.

Préchauffez votre four à 180 degrés – chaleur tournante.

Chemisez votre moule à gâteaux.

Dans un bain-marie, faites fondre le chocolat coupés en morceaux et le beurre.

Mélangez pour avoir une texture lisse et homogène.

Séparez les jaunes des blancs.

Montez les blancs en neige.

Pendant ce temps, ajoutez les jaunes d'œufs et la farine tamisée.

Fouettez pour que tous les ingrédients soient bien incorporés.

Ajoutez le mélange chocolat Sarabar. Mélangez de nouveau.

Assemblez les blancs en neige au mélange chocolat délicatement avec une maryse.

Répartissez la pâte dans votre moule chemisé.



Enfournez 20min dans votre four chaud.

À la sortie du four, laissez refroidir à température ambiante avant de déguster.

---

## Bday Cake



Quand une de tes meilleures amies te demande de lui faire son gâteau d'anniversaire de ses 25 ans, ça donne quelque chose comme ça =)

**Ingrédients pour un gros gâteau (+/- 15 parts) :** 2 CUP 1/4 de farine – 1/4cc de sel – 1,5cc bicarbonate de soude – 85g de chocolat noir intense (60%) – 115g de beurre doux – 2 CUP de sucre – 2 œufs bio – 1/4 CUP de lait entier bio – 1cc de vinaigre blanc – 1 CUP d'eau minérale.

**Feuillette :** 1 tablette de chocolat noir – 1 paquet de crêpes dentelles – 2CS de sésame doré

**Frosting :** 600g de sucre glace – 220g de beurre doux pommade – 4CS de lait – 250g de mascarpone – 2CS d'arôme naturel de

fruits de la passion – le zeste d'un citron bio – le jus d'un citron bio

**Ganache** : 150g de chocolat noir – 150g de crème liquide 30%

**Deco\*** : pâte d'amande blanche – bille sucre argentée – colorant poudre or

Faites chauffer votre four à 180°C (chaleur statique)

Faites fondre au bain-marie votre beurre et le chocolat noir. Mélangez pour avoir un ensemble lisse et homogène.

Blanchissez les jaunes d'oeufs avec le sucre jusqu'à ce qu'ils doublent de volume et deviennent bien mousseux.

Pendant ce temps, faites bouillir votre CUP d'eau minérale. Ajoutez ensuite progressivement aux jaunes votre eau bouillie (toujours chaude).

Préparez votre mélange sec. Dans un saladier, mélangez la farine, le bicarbonate et le sel. Réservez.

Ajoutez le chocolat/beurre fondu aux oeufs blanchis. Fouettez pour que le tout soit bien incorporé.

Ajoutez (tout en continuant de fouetter) petit à petit le mélange sec au mélange humide. Vous ne devez pas avoir de grumeaux.

Chemisez votre moule. Versez la pâte à gâteau dedans. (vous pouvez répartir la pâte en 2 fois si vous n'avez qu'un moule de même taille).

Enfournez dans votre four chaud pour 30 à 45min. Vérifiez la cuisson à l'aide d'une lame de couteau (s'il ressort propre, votre gâteau est cuit).

Attendez 10min avant de démoulez. Laissez **complètement** refroidir sur une grille, puis placez 1h au frais.

## **Feuilletine :**

Dans une jatte, écrasez les crêpes dentelle grossièrement.

Ajoutez le sésame.

Faites fondre le chocolat et versez sur les crêpes/sésame.

Mélangez, puis étalez finement (2mm) sur une feuille guitare, marquez 2 cercles exactement de la taille du moule et placez au froid sur une plaque.

## **Préparation de la crème :**

Dans le bol de votre robot pâtissier : fouettez le beurre mou pour bien l'aérer (3/4min).

Ajoutez le sucre glace et fouettez jusqu'à obtenir un mélange bien homogène et lisse.

Incorporez le lait, puis le mascarpone, le jus et le zeste du citron ainsi que l'arôme de fruits de la passion.

Fouettez pour avoir une crème onctueuse.

Réservez au frais dans un bol fermé (on évite que la crème prenne les odeurs du frigo).

## **Montage :**

Sortez la crème 10min avant le montage, pour la re-fouettez un peu. Elle s'étalera mieux.

Sortez le gâteau du frigo et coupez-le (dans le sens de la largeur) en 3 parties égales. Retirez le haut du gâteau pour avoir un dessus plat.

Placez un des disques de feuilletine sur la base du gâteau.

Couvrez la 1<sup>ère</sup> partie avec de la crème pour que cela atteigne environ 1cm de hauteur.

Posez le 2e disque de gâteau sur la crème et recommencez. Terminez avec la 3e partie de gâteau.

Laissez au froid (congélateur) pendant 1h.

A l'aide d'une spatule, couvrez le gâteau (côté et dessus) avec la crème. Essayez d'avoir un effet assez lisse sur les côtés.

N'essayez pas de mettre toute la crème...

Laissez prendre 1h au grand froid.

Préparez la ganache : faites chauffer la crème et verser-la en 3 fois sur le chocolat coupé en morceaux. A chaque fois, mélangez avec une spatule pour ne pas incorporer d'air. La ganache doit être lisse et brillante.

Sortez le gâteau du froid et versez doucement la ganache sur le dessus pour le couvrir et que la ganache fasse des coulures sur les côtés.

Laissez prendre au frais.

Préparez les fleurs en pâte d'amande à l'aide d'une empreinte silicone.

Pour faire les pointes sur le gâteau, utilisez une poche munie d'une douille lisse de diamètre moyen. Couvrez le dessus du gâteau de pointe.

Ajoutez quelques billes de sucre argentée et saupoudrez de poudre colorante or.

Cassez les restes de feuilletine pour en planter quelques morceaux sur le dessus.

Placez 2 ou 3h au froid minimum avant de servir.

J'ai servi le gâteau avec un vin liquoreux de chez Musset Roullier « Raisins Confits ».



---

**Devil's            cake            chocolat**  
**framboise**



Un collègue fête son anniversaire ? Pas de soucis... On arrive le matin au travail avec un gâteau couvert de Maltesers® et de Kitkat® pour célébrer ça !!

**Ingrédients pour un gros gâteau (+/- 15 parts) :** 2 CUP 1/4 de farine – 1/4cc de sel – 1,5cc bicarbonate de soude – 85g de chocolat noir intense (60%) – 115g de beurre doux – 2 CUP de sucre – 2 œufs bio – 1/4 CUP de lait entier bio – 1cc de vinaigre blanc – 1 CUP d'eau minérale – 1CS d'arôme naturel de framboise.

**Frosting :** 350g de sucre glace – 110g de beurre doux pommade – 2CS de lait – 250g de mascarpone – 50g de cacao en poudre – 1CS d'arôme naturel de framboise

**Deco\* :** 1 sachet de Maltesers® – 40 tiges de Kitkat®

Faites chauffer votre four à 180°C (chaleur statique)

Faites fondre au bain-marie votre beurre et le chocolat noir. Mélangez pour avoir un ensemble lisse et homogène.

Blanchissez les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce qu'ils doublent de volume et deviennent bien mousseux.

Pendant ce temps, faites bouillir votre CUP d'eau minérale. Ajoutez ensuite progressivement aux jaunes votre eau bouillie

(toujours chaude).

Préparez votre mélange sec. Dans un saladier, mélangez la farine, le bicarbonate et le sel. Réservez.

Ajoutez le chocolat/beurre fondu aux oeufs blanchis et l'arôme de framboise. Fouettez pour que le tout soit bien incorporé.

Ajoutez (tout en continuant de fouetter) petit à petit le mélange sec au mélange humide. Vous ne devez pas avoir de grumeaux.

Chemisez votre moule. Versez la pâte à gâteau dedans.

Enfournez dans votre four chaud pour 30 à 45min. Vérifiez la cuisson à l'aide d'une lame de couteau (s'il ressort propre, votre gâteau est cuit).

Attendez 10min avant de démoulez. Laissez **complètement** refroidir sur une grille, puis placez 1h au frais.

### **Préparation de la crème :**

Dans le bol de votre robot pâtissier : fouettez le beurre mou pour bien l'aérer (3/4min).

Ajoutez le sucre glace et fouettez jusqu'à obtenir un mélange bien homogène et lisse.

Incorporez le lait, puis le mascarpone, le cacao en poudre tamisé et l'arôme de framboise.

Fouettez pour avoir une crème onctueuse.

Réservez au frais dans un bol fermé (on évite que la crème prenne les odeurs du frigo).

### **Montage :**

Sortez la crème 10min avant le montage, pour la re-fouettez un peu. Elle s'étalera mieux.

Sortez le gâteau du frigo et coupez-le (dans le sens de la largeur) en 3 parties égales.

Couvrez la 1<sup>re</sup> partie avec de la crème pour que cela atteigne environ 1cm de hauteur.

Posez le 2<sup>e</sup> disque de gâteau sur la crème et recommencez. Terminez avec la 3<sup>e</sup> partie de gâteau.

Laissez au froid pendant 1h.

A l'aide d'une spatule, couvrez le gâteau (côté et dessus) avec la crème. Essayez d'avoir un effet assez lisse sur les côtés.

N'essayez pas de mettre toute la crème...

Laissez prendre 15/20min au froid.

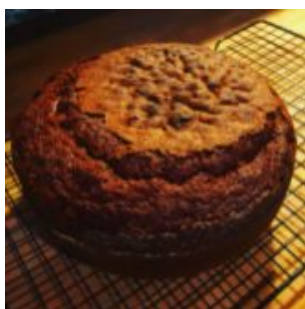
Pendant ce temps, préparez les « tiges » de Kitkat®.

Sortez le gâteau, répartissez les tiges tout autour du gâteau. La crème va servir de colle.

S'il vous reste de la crème, versez-en au dessus du gâteau pour avoir un effet bombé et répartissez le paquet de Maltesers® dessus.

Vous pouvez terminer par des perles de couleur.

Placez 2 ou 3h au froid avant de servir.





---

# Vignoble Musset Roullier – ma découverte vin de cette année



En tant que cuisinière, je n'aime pas laisser mes plats sans un vrai compagnon : le vin. Cela fait plusieurs années que j'essaie d'apprendre à bien associer plats (ou desserts) avec le vin qui lui ira le mieux. Il y a quelques temps maintenant que je vais chercher mes trésors dans une cave, non loin de mon travail dans le 2e.

La magie dans ce genre de boutique que sont les caves à vin, c'est le(s) caviste(s). J'avoue que j'y viens souvent avec des idées de recettes assez « farfelues » mais qui ont toujours trouvé le bon accord grâce au talent de ce dernier.

Voulant re-découvrir le vin moelleux (qui est mon 1er amour) et après avoir goûté le Monbazillac, le Jurançon et autres références très classiques, il m'a proposé un vin d'Anjou. **La Royauté** de chez **Musset-Roullier**. À la première gorgée ça a été le coup de foudre ! Un vin très équilibré qui réconcilierait n'importe qui avec le vin moelleux ☐ C'est un vin rond et le sucre n'est pas trop puissant en bouche (c'est souvent le reproche de beaucoup quand il s'agit d'un moelleux). Donc vraiment, à tester !!

Le vignoble faisait une dégustation de l'ensemble de sa gamme avec : un rouge, un blanc sec et le moelleux. Encore une fois, vrai coup de coeur sur la gamme. Moi qui ne suit pas vins

rouges trop forts, celui-la est léger et fruité, au point qu'il pourrait être dégusté au moment de l'apéritif. Le vin blanc sec, quant à lui est très rafraichissant et sera magnifique sur un poisson blanc.

- Rouge : Les Neuf Vingt
- Blanc sec : Le Moulin
- Blanc moelleux : La Royauté
- Blanc liquoreux : Raisins Confits



Dégustation chez Nysa  
Paris 12e

Il existe aussi une version liquoreuse que je n'ai pas encore eu l'occasion de goûter, mais cela ne serait tarder. Parfait sur un dessert à base de fruits et/ou de miel. C'est un vin réalisé à base de raisins confits. Cela promet et j'ai hâte !

Peu importe le choix que vous ferez sur la gamme **Musset Roullier**, les vins sont multi-primés et très agréables en bouche. Ils feront merveille à vos dîners.

J'avais envie de tester le soir-même le vin rouge sur un plat, j'ai décidé de l'accompagner de pâtes carbonara au lard de colonnata et de coppa. Une belle association qui a plu à mon chéri (et à moi aussi). Son acidité coupe l'aspect trop gras en bouche du lard et de la crème des carbonara et le goût de fruits noirs, c'est un peu comme accompagné un fromage de

confiture de cerises noires ^^' Bref, personnellement, je trouve que ça fonctionne assez bien.



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

Merci aux cavistes des @lescavesnysa de la rue **Montorgueil** qui me l'a fait découvrir, merci à **Lydia Musset** ( @Musset.roullier ) pour l'invitation à la dégustation et les discussions autour de la gamme.

Allez vite testez ces vins (avec modération) !

---

# MysteryBox party

Il arrive que mes amis veuillent me lancer un défi en cuisine. Moi j'adore, cela permet de faire travailler mes méninges. Du coup, ils prennent une recette qu'ils aiment bien. Achète la liste des ingrédients, en pensant à en ajouter quelques uns... Et voilà comment on se retrouve avec des plats vraiment différents de la recette sur laquelle ils se sont basés.



Découverte de la liste des ingrédients

---

# Poivrons farcis quinoa et légumes



On connaît bien les tomates farcies.

J'avais envie cette fois de quelque chose de plus végétal et sans viande. Je vous propose donc une recette de poivrons farcis de légumes et quinoa.

**Ingrédients pour 3 personnes** : 1 poivron jaune – 1 poivron vert – 1 poivron rouge – 1CS d'huile de sésame – 3/4 CUP de quinoa – 1 courgette – 2 petites carottes – 1CS d'huile d'olive – 10 petites feuilles de basilic – 150g de féta – 1 cube de bouillon de volaille bio – 2CS de sumac – Sel – Poivre

Faites préchauffer votre four à 140°C.

Lavez tous vos légumes et réservez-les.

Retirez le pédoncule de vos poivrons. Coupez-les en 2 dans le sens de la longueur, pour former des « coupelles ». Retirez les graines. Placez les poivrons sur une plaque allant au four, salez et poivrez. Répartissez l'huile de sésame sur l'ensemble des poivrons.

Enfournez 30min à 140°.

Pendant ce temps, réalisez une brunoise de votre courgette et de vos carottes (épluchées).

Placez-la dans la cuve de votre ricecooker. Versez ensuite le quinoa cru sur les légumes et mélangez.

Versez 1CS de sumac et mélangez.

Délayez le bouillon cube dans 3/4 cup d'eau. Versez le bouillon dans la cuve du ricecooker sur le quinoa et les légumes.

Lancez la cuisson de votre ricecooker.

Une fois que le quinoa et les légumes sont cuits, ajoutez la dernière cuillère à soupe de sumac et l'huile d'olive. Rectifiez l'assaisonnement au besoin.

Emiettez la féta. Réservez.

Sortez vos demis poivrons du four. Répartissez la garnitures dans les poivrons.

(Pensez à préchauffer vos assiettes pour que le plat reste chaud plus longtemps).

Répartissez alors la féta sur les poivrons garnis. Déposez quelques feuilles de basilic, puis versez en filet l'huile de sésame qui reste sur votre plaque de cuisson.

---

## **Onigiri omelette**



La difficulté, je trouve lorsque l'on fait un apéritif dînatoire, c'est que personne ne reparte en aillant faim et sans pour autant gaver les gens de millions de (mauvaises) choses. Du coup, les onigiri se prêtent facilement au jeu. Cette version du sandwich japonais se tient aussi bien à table que dans votre Bentô préféré ☐

**Pour 2 onigiri moyens** : 1 œuf, 10 tiges de ciboulette, 4 à 6CS de riz vinaigré

Préparez votre riz vinaigré et attendez qu'il soit à température ambiante. Basez-vous sur cette recette pour le riz.

Prévoyez un bol d'eau pour rincez votre cuillère (le riz ne collera pas).

Ciselez votre ciboulette, et réservez dans un ramequin.

Dans une poêle, faites cuir en omelette, votre œuf assaisonné de sel, poivre et de la moitié de la ciboulette ciselée. Faites-la très légèrement baveuse pour qu'elle colle au riz.

Dans le fond de chacun de vos moules à onigiri (oui, je confesse, j'utilise des moules à onigiri, c'est franchement plus pratique ^^'), placez 1 à 1,5 CS de riz pour faire le fond.

Ajoutez un peu de ciboulette.

Séparez l'omelette en 2. Répartissez dans les 2 moules.  
Couvrez avec un peu de ciboulette.

Terminez par le reste du riz.

Formez l'onigiri en fermant vos moules et en pressant pour compacter le riz et l'omelette.

Sortez délicatement vos onigiri. Servez ou réservez dans votre Bentô pour votre déjeuner du lendemain =)

---

## **L'éclair au café**

Le dessert ou la douceur préférée de beaucoup =3

Pour cette version, j'avoue avoir « zappé » la partie fondant au dessus ou craquelin... J'ai préféré remettre de la crème au beurre que j'ai « allégé » avec du mascarpone... Je dis allégé, mais c'est surtout pour atténuer le goût du beurre que je trouvais trop présent ☐





Éclair au café en mode crème au  
beurre

---

## **Salade de wakamé et petites crevettes roses**



Une idée simplissime pour faire une entrée venue du japon, qui

se sert aussi à l'apéritif, à picorer l'air de rien avec ses baguettes. On peut utiliser la variété de crevettes que l'on préfère, personnellement, j'ai utilisé de toutes petites roses

**Ingrédients pour 2 personnes** : 2 poignées d'algues wakamé\* séchées – 125g de petites crevettes roses décortiquées – 1CS de sauce soja – 1CS de mirin – 1CS d'huile de sésame – 1/2 CS de graines de sésame noir – 1/2 CS de graines de sésame doré

Dans un premier temps, vous devez re-hydrater vos wakamé. Pour cela, dans un saladier, placez vos wakame avec un grand volume d'eau froide. Laissez reposer pendant 10/12min.

Préparez votre sauce : mélangez le soja, l'huile de sésame et le mirin. Réservez.

Essorez vos wakame pour retirer l'excédant d'eau.

Les wakame sont assez longues, vous pouvez les recouper pour que ce soit plus pratique à manger (picorer).

Dans un saladier, mélangez les wakame, les crevettes, la sauce ainsi que les sésames.

Répartissez dans des coupelles et servez à température ambiante.

\*Le **wakame** (terme japonais, en *katakana* : ワカメ), **Undaria pinnatifida** ou **fougère de mer**, est une algue comestible populaire en cuisine japonaise et cuisine coréenne.

---

## Makis avocat concombre



Faire différent pour un apéro dînatoire, voilà ce que j'avais envie de faire cette fois-ci. Voyager, aussi. Et vraiment faire du maison pour mon invitée...

**Ingrédients 2 rouleaux de makis** : 1cup de riz rond – 2CS de vinaigre de riz – 1CS de sucre canne bio – 1/4 d'avocat mur – 1/4 de concombre frais – 2 feuilles de nori – 2CS de graines de sésame doré.

**Réalisez le riz vinaigré** : Rincez largement le riz dans une passoire. L'eau doit être parfaitement claire.

Placez le riz dans un ricecooker et ajoutez 1cup d'eau minérale. Laissez cuire.

Préparez la marinade pour le riz : mélangez le sucre et le vinaigre de riz. Mélangez pour que le sucre se dissolve au maximum.

Lorsque le riz est cuit, sortez-le du ricecooker, et avec une spatule à riz (normalement vous l'avez avec le ricecooker) étalez le riz sur un plat légèrement creux mais surtout grand (utilisez par exemple votre plat à tarte). Le riz doit être étalé afin de refroidir plus rapidement. Versez la marinade dessus. Mélangez.

Posez un linge propre dessus pour garder l'humidité. Remélangez de temps à autre.

### **Préparez la suite des makis :**

Épluchez et épépinez votre concombre. Coupez-les en fines tige (comme pour l'apéritif, mais plus fin).

Épluchez l'avocat et faites de même que pour le concombre. De fines bandes.

Sur une planche, posez votre natte à maki, Posez votre feuille de nori dessus.

Sur la moitié la plus proche de vous, posez du riz (sur 5mm d'épaisseur – attention à ce que ce ne soit pas trop épais, vous ne pourrez pas fermer le maki).

Posez au milieu du riz, sur toute la longueur, du concombre et de l'avocat. Saupoudrez 1/2 CS de graines de sésame.

Refermez délicatement le maki à l'aide de la natte. (une petite vidéo, pas de moi pour vous aidez).

Recommencez avec la 2e feuille de nori.

Une fois roulé, coupez les extrémités (on ne jette pas, on goutte ^^'), continuez à découper vos makis dans une épaisseur pas trop importante pour que cela puisse être mangé facilement.

Disposez sur un joli plat, avec le reste d'avocat, faites de petits dés. Disposez sur vos makis. Puis parsemez un peu de graines de sésame.

Servez avec une sauce soja avec un peu de citron vert (ou jaune) dedans pour ajouter de l'acidité.

C'est parti pour l'apéro ! Avec un petit blanc sec iodé (pour matcher avec les nori) se sera PARFAIT (avec modération ☹) – Personnellement, je prendrais un Pouilly-Fumé

---

# Bentô crème lentilles corail cacahuètes, pâtes complètes et endive



On n'a jamais assez d'idées pour remplir sa **lunchbox** ou son **bentô**. Aujourd'hui, je vous propose une recette en mode « no-meat » mais qui permet de tenir jusqu'au soir =) Idéal aussi pour les sportifs qui ne mangent pas de viande.

**Ingrédients pour 1 personne (1 bentô) :** 1 endive crue – 1/2 CUP de Mezze Maniche Rigate complètes cuites (ou environ 50g) – Quelques feuilles de sucrine – 1/2 citron vert – 1cc de ciboulette émincée – 1cc de feuilles de coriandre émincées – 3CS de crème de lentilles corail cacahuètes – 1CS d'huile d'olive.

Dans votre bentô, disposez votre crème de lentilles corail sur les 2/3 de la boîte.

Plantez vos Mezze cuites sur la crème de façon à tout couvrir.

Coupez l'endive en 2, salez et poivrez l'intérieur.

Placez-la dans le bentô où il n'y a pas de crème de lentilles.

Coupez une rondelle de citron pour disposer sur les Mezze. Récupérez le zeste et le jus du reste.

Sur l'ensemble, parsemez la ciboulette et la coriandre émincée. Salez et poivrez.

Versez l'huile d'olive et le jus de citron.

Terminez par le zeste de citron vert et quelques grains de sésames noir et doré.

Et voilà, votre déjeuner sur le pouce est prêt pour être mis dans votre sac !

---

## Salade carottes/betterave et concombre farci



Envie de fraîcheur et d'un repas quasiment cru, sans viande ? Cette recette est pour vous !

**Pour 2 personnes** : 2 carottes – 1 betterave rouge cuite – 1/2 concombre – 4cs de humous maison -1,5cs d'huile d'olive – fleur de sel – poivre – 1/2 cc piment espelette – 1/2 citron jaune bio – 1cs de graines de sésame doré – 2cs de feuilles de

coriandre

Épluchez et rincez vos carottes et votre betterave.

Lavez et coupez le demi concombre dans le sens de la longueur.

Évidez-le, salez et placez sur un papier absorbant pour qu'il dégorge.

Coupez la betterave en dés et réservez dans un saladier.

Râpez les carottes dans des tailles différentes. Ajoutez à la betterave.

Zestez votre demi citron. Émincez-le finement. Ajoutez dans votre saladier.

Versez dans le saladier l'huile d'olive, le jus du demi citron, sel, poivre, une belle pointe de couteau de piment.

Mélangez bien afin de répartir correctement l'assaisonnement. Réservez.

Essuyez vos parts de concombre. Dans chacune des « barquettes » répartir 2cs de humous maison.

Sur 2 assiettes, disposez de la salade carottes/betterave. Placez sur le dessus une part de concombre.

Ajoutez un filet d'huile d'olive sur le humous. Puis répartissez le sésame et la coriandre fraîche émincée.

Vous pouvez déguster sans attendre !

---

# Chia pudding au lait d'amandes



Je cherche souvent à varier mes petits déjeuners et aussi mes apports en protéines. Connaissez-vous les graines de chia ? Petits granules noirs qui gonflent lorsqu'ils sont mis dans un liquide. Voici une recette de base pour varier vos petits dej'

**Pour 4 portions :** 2 cups de lait d'amandes (maison ou pas) – 1 cup de graines de chia – 4cc de sirop d'agave – 2cc d'extrait naturel de vanille

Si vous voulez faire votre lait d'amandes : 100g d'amandes non décortiquées – 1,5 CS d'arrow root – 1L d'eau minérale

Faites tremper vos amandes dans de l'eau du robinet tiédie pendant minimum 3h.

Filtrez et jetez l'eau.

Dans un blender, ajoutez l'eau minérale, les amandes et l'arrow root. Mixez pendant 5min.

Filtrez, placez le filtrat obtenu dans un pichet et faites chauffer 2min au micro-ondes. (Vous pouvez faire sécher la



pulpe au four pour la conserver pour la pâtisserie – voir ma recette de lait végétal)

Dans un grand récipient hermétique, versez les graines, la vanille, l'agave et le lait d'amandes.

Remuez. Fermez et placez au frigo pendant la nuit.

Voilà ! Vous avez votre base protéinée pour votre petit dej', ajoutez-y 30g de muesli et d'un demi fruit... Vous allez carburer toute la matinée ☐

---

## Courges rôties farcies



Pour le repas de Noël, on s'est lancé dans un menu végétarien... La réaction des gens est souvent : « Oh mais c'est triste... Pourquoi ? » ... Surement parce qu'ils s'imaginent qu'un menu végétarien est constitué de brocolis vapeur et de tofu. ERREUR ! Je vous propose une recette de courges farcies pour remplacer votre viande.

**Pour 3 courges farcies** : 3 courges butternut entières – 1 grosse boîte de marrons – 1 grosse poignée de pistaches – 1 sachet de cranberries – 2 oignons – 1 gousse d'ail – 1CUP de pois cassés crus – huile d'olives – thym frais – herbes de Provence – 1CS de sumac – 1 citron jaune bio – Sel – Poivre.

Faites chauffer votre four à 180°C.

Coupez vos courges en 2 dans le sens de la longueur. Évidez-les de leurs graines et un peu de chair pour y placer la garniture.

Sur des plaques, placez les demies courges, à l'aide d'un pinceau, badigeonnez les courges d'huile d'olive. Salez, poivrez. Parsemez de thym et d'herbes de Provence.

Enfournez pendant 30min au milieu du four.

Mettre les pois cassés dans un grand volume d'eau (4 à 5 fois) non salée (ou avec une algue de kombu). À partir des premiers petits bouillons, compter un temps de cuisson de 20 à 30min. L'idée est d'avoir un pois cassé pas encore tout à fait cuit puisqu'ils seront recuits au four ensuite.

Une fois la cuisson terminée, égouttez les pois cassés et réservez.

Émincez finement vos oignons, ainsi que la gousse d'ail et réservez-les.

Faites chauffer dans une sauteuse 2CS d'huile d'olive. Quand l'huile est chaude, placez-y l'ail, les oignons, le sumac. Faites revenir 3 à 4min pour qu'il y ait une petite coloration.

Concassez vos pistaches. Réservez.

Ajoutez ensuite les cranberries, les pois cassés, les marrons ainsi que les pistaches. Faites revenir 5/6min pour que les parfums se mélangent bien. Rectifiez l'assaisonnement au besoin.

Déglacez avec le jus de citron et laissez évaporer l'humidité. Réservez.

Quand vos courges sont cuites, sortez-les du four, mais ne l'éteignez pas.

Dans 3 moitiés des courges, répartissez la garniture préalablement préparée. Couvrez ensuite chaque courge avec la partie vide et tassez légèrement. Au besoin, ficelez les courges pour éviter qu'elles ne bougent.

Enfournez 10 à 15min à 160°C.

Sortez les courges rôties et servez de suite.

Vous pouvez accompagner d'une tourte aux pommes de terre, ou d'une salade verte. Ou encore de légumes poêlés.

J'ai servi ces courges rôties avec un Syrah 2015 – Terre de Mandrins

---

## Limencello



J'aime assez l'idée de faire des cadeaux faits maison. Outre les produits de beauté, faire ses alcools est assez chouette je trouve. Voici donc ma version du Limencello, qui a eu son petit succès pendant les fêtes !

**Ingrédients** : 1/4 Cup d'alcool de yuzu – 1/4 Cup D'alcool de cèdra (Acqua di cedro) – 6 citrons bio non traités – 1 bouteille de grappa (à défaut de vodka) – 1,5 Cup sucre de canne bio – 2 Cup d'eau minérale

Zestez vos citons et récupérez le jus.

Émincez les zestes pas trop finement (passage facultatif).

Dans une casserole, faites chauffer l'eau, le sucre et le jus de citron, jusqu'à ébullition. Ajoutez les zestes dans le sirop et laissez confire pendant 20min à petits bouillons.

Transvasez dans un bocal et laissez refroidir.

Ajoutez la grappa et laissez macérer pendant au moins 1 mois.

Placez au froid avant de servir !

Attention, à boire avec modération vu que c'est de l'alcool ☐