

# 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 de 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.

**Feilletine :** 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.

**Feuillette** :

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 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 (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.

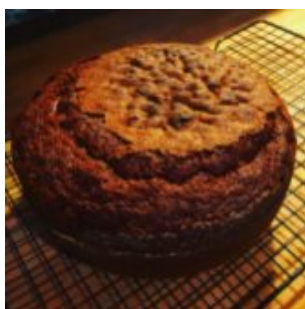
Pendant ce temps, préparez les « tiges » de Kitkat®.

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



Au soleil,  
c'est encore  
mieux :)



## Les Neuf Vingt – Rouge

Il existe aussi une version liqueureuse 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



Musset Roullier – Rouge – Les Neuf Vingt





Moment de dégustation

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



On lance la cuisson des épinards



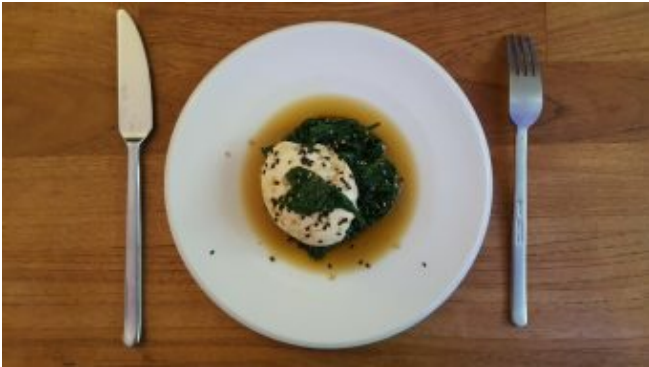
La base Ohitschi est prête



On prépare les oeufs pochés



On assemble l'entrée :)



Oeuf poché soja et Ohitashi  
d'épinards



C'est beau un oeuf poché  
qui coule...



Ensuite, on se lance dans le plat avec les échalotes



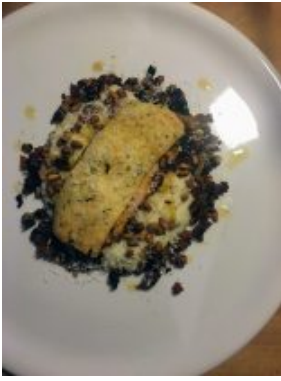
dont on fait une compotée (on y ajoutera des tomates confites)



Pour le poulet qui rôti doucement avec du citron, on prépare une viennoise basilic & parmesan



Préparation de la semoule de blé comme de la polenta



Assemblage du plat



Poulet rôti,  
viennoise,  
polenta  
parmesan  
basilic,  
compotée  
échalotes  
tomates et  
pignons  
torréfiés



On passe au  
dessert avec  
un cheesecake



La base est  
faite de palet  
breton, sésame  
noir



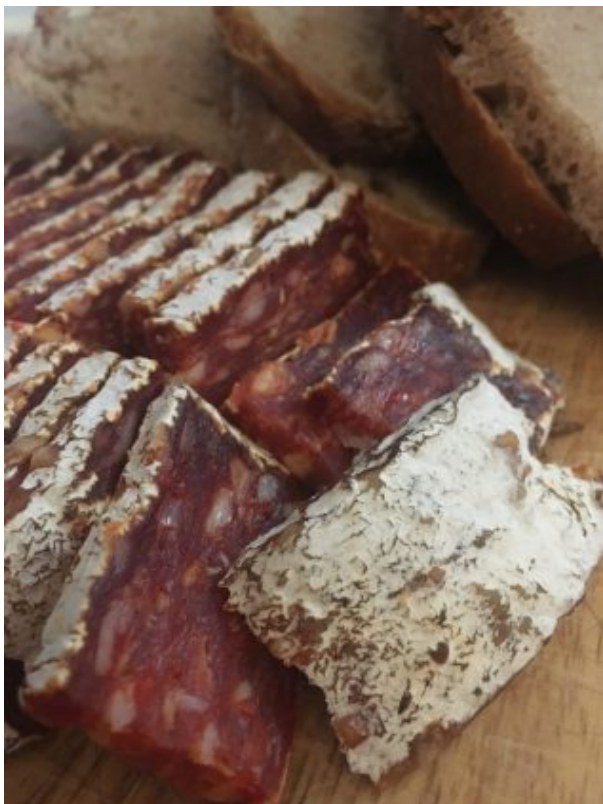
La crème est sésame  
noir, zestes yuzu et  
citron, une pointe de  
vanille



Belle tenue du cheesecake !



...Pendant ce temps là, pour les amis...



C'est l'heure de l'apéro !



---

# 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.

Délaissez 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 allant 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



Plus d'éclairs au café



Une jolie vue du dessus

---

**L'arbre à café – le café  
autrement**



Au départ, je ne suis pas vraiment café...

Déjà dans les tiramisù, j'évitais de manger ceux qui en contenaient... Ou encore d'en mettre quand je les faisais.

Au détour de rencontres et des discussions, j'ai fini par découvrir cette boutique magnifique dans une petite rue du 2<sup>e</sup> arrondissement de Paris.

Une boutique où le café et sa préparation sont à l'honneur. Rencontre aussi avec la vice-championne Barista 2017 qui vous guidera sur le genre de café qui vous fera basculer. Un doux. Un fruité. Un mélange pour un latte qu'on aime épicé...

Et si vraiment, vous êtes curieux et aventureux, goûtez le café d'animaux ☐

On peut demander le café pour sa cafetière filtre, à piston, italienne, à espresso, à espresso manuel... Ou juste en grain.

On peut même l'emporter si le temps vous manque ☐

Maintenant je bois du café, noir, sans sucre, en expresso =)

Honnêtement, vous pensiez aimer le café... En allant là-bas, vous saurez !

Merci à @larbreacafe et merci Fanny <3







L'arbre à café : 10 Rue du Nil, 75002 Paris – instagram

---

**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.

---

## Crème de lentilles corail et cacahuètes

Personnellement, je ne raffole pas des lentilles. Je trouve cela souvent trop farineux en bouche. Du coup, j'aime assez les transformer pour en faire autre chose. Au détour de mes lectures, je suis tombée sur une recette de sauce lentilles corail et cacahuète de Clea (Clea Veggie pour la référence du livre trouver chez Natura Sense). N'ayant pas tout à la maison, je l'ai un peu transformé et le résultat est assez convaincant.

✘ **Pour un gros pot (environ 400g) :**

1CUP de lentilles corail crues – 2CUP d'eau minérale – 1cc de laurier en poudre – 6 tomates séchées – 10cl de jus de tomates – 2CS de jus de citron bio – 2CS de beurre de cacahuètes – 2 morceaux d'algues kombu.

Dans une casserole, mettez les lentilles et l'eau minérale. Ajoutez le laurier et l'algue Kombu (surtout ne pas ajouter de sel... Vos lentilles ne cuiraient jamais).

Coupez les tomates séchées et placez-les avec les lentilles. Ajoutez le jus de tomates. Remuez.

Amenez à petits bouillons et laissez cuire 20min à feu doux en remuant de temps en temps (l'eau doit être complètement absorbée).

Une fois la cuisson terminée, placez le mélange de lentilles dans un mixer à hélices. Ajoutez le jus de citron, le beurre de cacahuète.

Mixez jusqu'à l'obtention d'un crème onctueuse et lisse.

Rectifiez l'assaisonnement avec du sel, si besoin (ou ajoutez du citron pour plus d'acidité).

Conservez dans un bocal en verre propre au frigo.

Cette sauce peut-être utilisée comme dip lors de l'apéritif, de base protéinée pour une lunchbox. Légèrement diluée avec un bouillon de légumes de sauce pour vos pâtes ou riz.

---

## 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 ☐

---

# **Gâteau d'anniversaire football**







Le gâteau d'anniversaire de mon neveu de 5ans en décembre dernier. Enfant et parents ravis !

Encore une victoire de **tata gato**

---

## cheesecake dulce de leche

Je suis dans une période à cheesecake en ce moment. Il faut dire qu'on m'en demande souvent... Au moins ça me permet de trouver de nouvelle recette ☐ Cette fois-ci, je suis partie d'une base simple et pas trop sucrée pour y ajouter du Dulce

de Leche (de la confiture de lait autrement dit).

**Ingrédients (1 cercle de 18cm) :** 300g de sablés pur beurre – 90g de beurre doux – 90g de pépites de chocolat au lait – 600g de fromage frais (St moret ou philadelphia) – 80g de sucre – 1 pot de Dulce De Leche – 5 feuilles de gélatine – 20cl de crème liquide (au moins – 1CS d'extrait naturel de vanille.

### 1.- Préparation du fond de cheesecake :

Dans un mixer à hélice, mettez tous les sablés avec le beurre légèrement mou. Mixez jusqu'à l'obtention d'une pâte sablée. Ne mixez pas trop où votre pâte sera trop fine.

Dans une jatte, versez la pâte et ajoutez les pépites de chocolat. Mélangez à l'aide d'une maryse pour répartir le chocolat.

Placez sur un plat votre cercle à pâtisserie. Placez du rhodoïd dans le cercle. Versez-y la pâte du cheesecake. Tassez bien à l'aide d'une cuillère. Laissez prendre au froid pendant 30min.

### 2.- Préparation de la crème à cheesecake :

A l'aide d'un robot ou d'un fouet électrique, lissez le fromage frais pendant quelques minutes avec l'extrait de vanille. Séparez ensuite le mélange dans 2 jattes différentes. Dans une des 2 jattes, ajoutez la moitié du pot de Dulce De Leche. Mélangez bien.

Dans une casserole, faites chauffer doucement la crème liquide avec le sucre.

Pendant ce temps, faites ramollir les feuilles de gélatine dans de l'eau très froide. Une fois que les feuilles sont bien ramollies, ajoutez-les à la crème (hors feu). Mélangez bien sans incorporer d'air dedans (ne pas utiliser un fouet par exemple).

Versez la moitié de la crème (encore chaude) dans la jatte où vous avez le mélange fromage frais/dulce de leche. Mélangez. Répartissez ensuite cette crème sur le fond de cheesecake (qui a eu le temps de prendre au frais). Laissez prendre 30-45min au froid.

Maintenez au chaud dans un bain-marie la 2e partie de la crème (avec gélatine) pour éviter qu'elle prenne.

Quand la 1e partie du cheesecake est pris (avec le dulce de leche). Mélangez le reste de fromage frais et le reste de crème liquide légèrement chaude (toujours sans ajouter d'air). Répartissez sur le cheesecake doucement. Laissez prendre au froid 1h.

Enfin versez la fin du pot de dulce de leche sur le cheesecake pris. Et de nouveau laissez prendre au moins 2h au froid.

Après 4h au froid, Décerclez. Retirez délicatement le rhodoïd et servez.

---

## **Humous maison**



On ne sait jamais quoi faire pour l'apéritif en dehors des chips et des cacahuètes. Voici une recette ultra rapide et simple qui cartonne toujours. Elle est aussi très pratique pour composer une assiette de mézzé ou une assiette végétarienne.

**Ingrédients pour un bol : 1 boîte moyenne de pois chiche** – 8cl d'huile d'olive – le jus de 2 citrons bio + zeste d'un des citrons – 2 gousses d'ail épluchées – Sel/poivre – 1 petit bouquet de coriandre fraîche – 1/2 CS de tahini (pâte de sésame) – 1CS de graines de sésame doré – 1cc de flocon de piment\* (facultatif)

Rincez vos pois chiche. Mettez tous vos ingrédients dans un mixer à hélice. Mixez jusqu'à obtention d'un pâte onctueuse. Salez, poivrez. Laissez au froid pendant 30min. Tartinez votre humous sur un bon pain grillé et parsemez de graines de sésame.

Idéal pour un apéritif entre amis au soleil !