

# Smoothie Grenade, clémentine & vanille



Pour démarrer le matin ou encore en collation l'après midi, j'aime me faire des smoothie. J'adore les smoothie avec de la banane ou de la mangue, mais j'avais envie de changer...

**Ingrédients pour 1 smoothie** : 1/2 grenade – 1 clémentine – 1 citron vert – 1cc d'extrait naturel de vanille – 5 ou 6 amandes entière – 20cl lait de soja.

Dans un blender, versez le lait de soja avec la vanille liquide.

Zestez finement à l'aide d'une râpe la moitié du citron vert.

Ensuite, roulez et pressez le citron vert dans le blender.

Épluchez la clémentine et ajoutez-la dans le blender.

Enfin, au dessus d'une assiette, coupez la grenade en 2. Puis placez la moitié à utiliser dans votre main, l'intérieur dans la paume, les doigts légèrement écartés. À l'aide d'un spatule plate, tapez le dessus de la grenade pour libérer les graines. Une fois toutes les graines tombées, vérifiez qu'il n'y ait

pas de membrane blanche (elle est amère... Ce n'est pas terrible dans le smoothie).

Ajoutez la grenade au blender.

Mixez pendant 3min pour que le mélange soit bien homogène.

Servez dans un grand verre et buvez aussitôt.

---

## pâte Brisée vanillée

Faire un vrai fond de tarte, ça prend plus de temps que de dérouler une pâte toute faite. D'accord. Mais on est tellement loin du bon goût du beurre et en plus on ne peut pas l'aromatiser. Ici, je vous propose une version vanille d'une pâte sablée classique.

[mpprecipe-recipe:2]

---

## Extrait de vanille maison

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

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

Retirer 15cl d'alcool de votre bouteille.

Ajoutez le sirop de sucre.

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

Fermez la bouteille et agitez bien.

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

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

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

---

## Milkshake banane framboises

Ce soir pas vraiment de dessert tout prêt... alors on regarde ce qu'on a... une banane, des framboises au congélateur. Et bien on va faire un Milkshake !

**Pour 2 gourmands** : 40cl de lait – 100g de framboises surgelées – 1 banane – 1CS d'extrait naturel de vanille (ici maison) – 2CS de sucre vanillé.

Placez tous les éléments dans votre blender et mixez jusqu'à obtention d'un mélange onctueux.

Si c'est trop épais ajoutez un peu de lait.

On déguste de suite par contre !

---

# Salade de tomates, courgettes bio, mozzarella de bufflonne et huile vanillée

La vanille c'est très parfumé et très bon. Souvent utilisée dans les desserts et de plus en plus sur les poissons blancs ou les tartares. Moi j'avais envie de tester sur une salade ! Comme l'huile vanillée est très ronde et grasse en bouche, j'avais envie d'acidité... Voilà à quoi je suis arrivée !

**Pour 4 personnes** : 300g de tomates cœur de pigeon – 4 boules de mozzarella de bufflonne – 2 petites courgettes bio – de huile vanillée – 1 citron jaune – Fleur de sel – poivre noir du moulin.

Lavez vos tomates et vos courgettes.

Coupez les tomates en deux, réservez dans un saladier.

Coupez vos courgettes en brunoise (petits dés) et ajoutez aux tomates.

Zestez le citron et ajoutez les zestes aux tomates et courgettes.

Versez 2 à 3 cuillère à soupe d'huile d'olive vanillée. Mélangez.

Ajoutez le jus d'un 1/2 citron. Mélangez. Salez, poivrez.

Personnellement, j'aime quand c'est plus acide, du coup j'ajoute plus de jus de citron.

Servez dans 4 assiettes creuses. Déchirez, dans chaque

assiette, une boule de mozzarella.

Versez dessus un filet d'huile vanillée, un peu de poivre et de fleur de sel.

A servir frais !

---

## Crème anglaise à la vanille

**Pour 8 personnes** : 200g de sucre – 1L de lait entier – 10cl de crème entière – 2 grosses gousses de vanille

Dans une grande casserole, faites chauffer votre lait et la crème, sans les faire bouillir avec les gousses de vanille ouvertes et grattées.

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 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 ».

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 (cela évite la formation de « peau »).

Attendre que ce soit bien froid pour servir sur un brownie, en îles flottantes...