Riz au lait vanillé au caramel

Pour 7 pots : 160g de riz rond – 120cl de lait 1/2 écrémé – 2 belles gousses de vanille – 2 sachets de sucre vanillé – 30g de sucre – Caramel liquide

Dans une casserole faites chauffer le lait avec la vanille (coupée en deux et égrainée), le sucre et le sucre vanillé. Une fois une petite ébullition atteinte, coupez le feu, couvrez et laissez infuser pendant 15/20min.

Remettre le feu sous la casserole à feu moyen, et à la première ébullition mettre le riz dans le lait. Faites cuire pendant 22min en remuant. A la fin de la cuisson retirer les gousses. Laissez finir de glonfler hors feu.

Pendant ce temps, mettez la quantité de caramel desiré dans chaque pot. Puis couvrir de riz au lait. Laissez refroidir à température ambiante. Puis hop, au froid pendant au moins 4 heures.

Une recette simple et rapide pour ravir petits et grands à la fin du repas ! A la place du caramel, vous pouvez mettre de la gelée de mûres, de la confiture de lait, des fruits frais, de la compote, … Et j'en passe !

Crème de tiramisu et coulis de fraises vanillées

Pour 4 grosses verrines : 250g de mascarpone, 3 œufs, 40g de sucre, 2CS d'amaretto, 1 barquette de fraises, 2CS de jus de

citron, 1cc vanille en poudre.

Dans 2 jattes, séparez vos jaunes et vos blancs d'œuf. Ajoutez le sucre dans les jaunes et faites blanchir le mélange au batteur. Ajoutez ensuite le mascarpone et continuez de battre pour avoir une mélange homogène.

Montez les blancs en neige avec une pincée de sel, mais pas trop ferme. ajoutez les blancs délicatement au mélange jaunes/mascarpone. Ajoutez 2CS d'amaretto, mélangez. Réservez.

Dans un blender, mixez les fraises (lavées et équeutées), le jus de citron et la vanille en poudre.

Pour monter vos verrines : une couche de coulis, une couche de crème de tiramisu et on termine par du coulis. Réservez au moins 4h voire plus au froid.

Poêlée de pommes de terre rôties et haricots verts aillés

Pour 4 personnes : 6 petites pommes de terre – 1 grosse boite de haricots verts bio – 10g de beurre – 1CS d'huile d'olive – 1 gousse d'ail – Sel – Poivre

Épluchez vos pommes de terre, rincez-les et coupez-les en dés. Réservez.

Dans une sauteuse chaude, faites fondre le beurre avec l'huile d'olive. Ajoutez les pommes de terre à feu moyen, faites-les revenir 1 minute en remuant. Salez, poivrez. Baissez légèrement le feu, couvrez et laissez rôtir environ 10

minutes. Remontez le feu et ajoutez votre ail émincer et les haricots verts. Faire revenir quelques minutes (le temps de faire sauter les haricots verts) en remuant fréquemment. A servir en accompagnement d'une viande rouge ou blanche.

Pancakes légers

Pour une vingtaine de Pancakes : 10g de jus de citron – 460g de lait écrémé à température ambiante – 60g de beurre à 41% – 280g de farine semi-complète – 25g de sucre en poudre – 16g de levure chimique – 4g de sel – Du sirop d'érable.

Mélanger le lait, le citron. Ajoutez le beurre fondu et mélangez. Dans un autre saladier mélangez la farine, le sucre, la levure et le sel. Faites-y un puits et versez-y le mélange liquide. Battez au fouet jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

Dans une poêle anti-adhésive, que vous aurez chauffé à feu moyen, faites-y 2 formes rondes. Laissez cuire jusqu'à ce que des petites bulles apparaissent à la surface. Retournez les pancakes et faites cuire l'autre face. Recommencez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.

Si vous ne les consommez pas de suite, vous pouvez les maintenir au chaud dans un four à 100°C sur une grille. Sinon arrosez le tout avec un bon sirop d'érable…

Salade de tout

Pour 2 Personnes : 3 grosses poignées de salades vertes de type laitue – 1 botte d’asperges vertes (fraiches) – 3 belles tomates mures – 30g de copeaux de parmesan – des cacahuètes grillées à sec

Dans un saladier, mélangez tous les éléments sauf les cacahuètes. Préparez votre vinaigrette avec 2CS d’huile d’olive et 1CS de vinaigre balsamique. Salez, poivrez. Mélangez bien. Servez dans les assiettes et finalisez avec les cacahuètes !

Une tranche de pain aux céréales grillé pour accompagner et le tour est joué !