La sauce qui change tout : Le Pesto

Pour environ 4 personnes :

– Un gros bouquet de basilic frais

– du parmesan frais pour le rapper (environ 75g)

– 100g de pignons de pain

– De l’huile d’olive de bonne qualité.

Mettez tous les ingrédients dans le mixer. Quand le pesto a une bonne consistence vous pouvez arrêtez de mixer, sinon ajoutez un peu d’huile d’olive jusqu’à obtenir la texture souhaitée.
Et pour réhausser le tout : 1CS de jus de citron et un peu de son zeste pour donner du peps !

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 !

Salade de poulet épicé à la mangue

Ingrédients pour 2 personnes (plat) ou 4 personnes (en entrée) : 1 mangue bien mure – 2 escalopes de poulet – 2 grosses poignées de mâche – 1/2 oignon rouge – 1/2 concombre – 1 yaourt 0% (type fromage blanc) – 3 cc de pâte de curry rouge – 3CS de jus de citron – Sel – Poivre

Coupez votre poulet en petits morceaux et badigeonnez les du mélange 2cc de pâte de curry/ 2CS de jus de citron et faites les cuire à la vapeur.

Dans un saladier, mélangez la mâche, le concombre, l'oignon et la mangue préalablement coupés en petits morceaux. Dans un bol, mélangez 1cc de pâte de curry, le yaourt, 1CS de jus de citron. Salez, poivrez. Mélangez cette sauce aux légumes coupés.

Répartissez dans vos assiettes la salade et ajoutez les morceaux de poulet de façon égale dans chaque assiette.

Pour ajouter du croquant, disposez des morceaux de pain grillé dans l'assiette. Bon appétit !

Gratin dauphinois

Pour un gratin de 10 personnes : 2,5Kg de pommes de terre – 1L de crème fraiche liquide – Sel – Poivre – Noix de muscade – beurre doux

Préchauffez votre four à 180°

Épluchez vos pommes de terre, rincez-les et coupez-les en fines lamelles (à la mandoline, c'est pratique, mais attention les doigts). Beurre le fond du plat. Faites une première couche avec de la pomme de terre. Ajoutez de la crème sur toute la surface. Salez, poivrez et ajoutez un peu de noix de muscade (sur toute la surface aussi).

Répétez l'opération jusqu'à épuisement des pommes de terre (et on espère être arrivé en haut du plat). Terminé par la crème/sel/poivre/noix de muscade. Ajoutez des petits morceaux de beurre par-ci par-là. Enfournez et laissez cuire pendant 1h.

A table !

Tartines de tomates express !

Pour 2 personnes : 4 grosses tomates cocktail – Du parmesan (en block) – De la baguette (ou encore mieux, du pain poilane) – de l'huile d'olive – une gousse d'ail – de l'origan frais (ou basilic frais) – Sel – Poivre.

Préchauffez votre four à 180°C

Faites 4 grandes tartines avec votre pain (si c'est la baguette, l'équivalent de 2/3 de baguette coupée en 2, puis chaque part ouverte en 2). Frottez votre pain avec l'ai et ajoutez un filet d'huile d'olive. Coupez vos tomates en lamelles et disposez-les sur vos tartines. Parsemez généreusement de votre parmesan fraichement râpé. Encore un filet d'huile d'olive, du sel, du poivre, l'aromate de votre choix (ici de l'origan frais).

Enfournez pendant 10min et puis passez vos tartines 5 minutes au gril.

Si c’est pour un plat complet, ajoutez une belle salade verte avec une vinaigrette maison et des copeaux de parmesan…

Bon appétit !

Rhum banane vanille

Nouveau rhum arrangé !

2 bananes – 5 gousses de vanille – 75cl de rhum blanc – sirop de sucre de canne.

Dans une bouteille d’un litre : coupez vos bananes en rondelles. Coupez les gousses en 2. Mettez le tout dans la bouteille. Ajoutez les 75cl de rhum et complétez avec du sirop de sucre de canne. Secouez et laissez macérez au moins 1 mois. Filtrez au besoin les fruits.

Inspiration du site 1001 cocktails.

ATTENTION : L’abus d’alcool est dangereux pour la santé !!

Flan de courgettes et tomates

cerises

Pour 4 ramequins : 8 œufs – 30cl de crème semi-épaisse à 3% – 4 belles courgettes – 24 tomates cerises – Sel – Poivre – Huile d'olive – Parmesan râpé.

Dans chaque ramequin : coupez une courgette en rondelles et ajoutez 6 tomates.

Dans une jatte, battez en omelette tous vos œufs, la crème et assaisonnez. Ajoutez 2CS d'huile d'olive et remuez. Garnissez vos ramequins de l'appareil.

Préchauffez votre four à 180° et faites cuire les flans 35min. Ajoutez du parmesan sur le dessus à la sortie du four… ça fond de bonheur ! A table !

Risotto au poulet

Pour 5 personnes : 300g de riz arborio – 1,25L de bouillon de volaille – 3 filets de poulet fermier – une poignée de parmesan râpé – 5CS Huile d'olive.

Coupez vos filets de poulet en morceaux moyens et faites-les revenir dans une poêle. Une fois cuits, réservez.

Dans une sauteuse versez 5CS d'huile d'olive et faites-la chauffer à feu vif. Ajoutez le riz et laissez le devenir transparent en remuant. Baissez le feu à moyen. Ajoutez 1 louche de bouillon (Attention il doit être toujours chaud pour ne pas arrêter la cuisson) dans le riz tout en remuant. Une fois que le riz a tout absorbé, recommencez l'opération jusqu'à épuisement du bouillon. La cuisson dure environ 18/20min pour que le riz soit tendre. Hors du feu ajoutez le

parmesan et remuez. Ajoutez vos morceaux de poulet, remuez une dernière fois et servez de suite.

Bon appétit !

Astuce : *si votre risotto est un peu dense, ajoutez de la crème semi-épaisse pour détendre l'ensemble et rectifiez l'assaisonnement.*

La montagne de gaufres !

250g de farine de blé – 250g de farine de blé complet – 6 œufs – 1L de lait – 10cl d'huile de colza – 3 sachets de sucre vanillé – 1 sachet de levure chimique.

Mettez le tout dans un blender et bien mixez pendant 5min de façon à ce que le mélange soit bien homogène. Il n'y a plus qu'à faire chauffer la pâte dans une appareil à gaufre.

Après on met ce qu'on veut dessus : sucre, caramel, Nutella, chantilly, …

La quiche au thon et aux tomates confites

Ingrédients :

– une pâte brisée

– une boite moyenne de thon au naturel

– 10/12 tomates confites

– une poignée d’olives noires

– 6 œufs

– 6CS de crème fraîche épaisse à 15%

– Sel/Poivre – Origan et romarin

Préchauffez votre four à 180°. Étalez votre fond de pâte dans un moule à tarte. Répartissez le thon, les tomates et les olives. Saupoudrez de romarin et d’origan. Faites votre appareil à quiche avec les œufs battus avec la crème. Ajoutez l’appareil à quiche sur votre pâte. Enfournez pendant 20/30min. A déguster chaud, tiède, même froid avec une bonne salade verte !

Vinaigre de vin arômatisé

Dans un petit vinaigrier, mettre 1 tomate confite, 3 tomates cerises coupées en 4 et deux brins d’origan frais. Remplir à niveau avec du vinaigre de vin rouge (fait maison ici) jusqu’à niveau. Laissez macérer au moins 2 semaines avant d’utiliser. A vos salades !

Dans un petit vinaigrier, mettre 1 tomate confite, 3 tomates cerises coupées en 4 et deux brins d’origan frais. Remplir à niveau avec du vinaigre de vin rouge (fait maison ici) jusqu’à niveau. Laissez macérer au moins 2 semaines avant d’utiliser.

Salade tiède

Pour 2 personnes (comme plat ou 4 personnes comme entrée)

– 2 petites patates douces – 2 sucrines

– 1 boule de mozzarella di buffalla – 4 petites figues séchées moelleuses

Pour la sauce :

– 2 CS de crème fraîche épaisse à 15% – 1CS d’huile d’olive

– 3 CS de vinaigre de vin – Sel/Poivre

Épluchez et coupez en dés moyens vos patates douces. Dans une

sauteuse avec une belle noix de beurre et un filet d’huile d’olive faites revenir à feu moyen couvert vos patates douces jusqu’à ce qu’elles soient moelleuses. Réservez.

Pendant ce temps, coupez les sucrines, la mozza et les figues. Mettez le tout dans un saladier, ajoutez les patates. Préparez votre sauce et ajoutez de suite. Mélangez bien pour que la sauce aille partout. Servez de suite.

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 !

Milkshake minute

Pour un grand verre d’environ 35cl :

– 20cl de lait demi-écrémé (ou écrémé si vous voulez une version plus light)

– 3 boules de glace à la pistache (ou du parfum qui vous fait envie)

Placez le tout dans un blender.

Mixez pendant 1minute.

Et Hop, le tour est joué, il n’y a plus qu’à déguster

Ma mayonnaise

Ingrédients :

– un jaune d’œuf

– une cuillère à soupe de moutarde

– de l’huile de colza, d’olive et de noix de pécan

– sel/poivre

– un filet de jus de citron

Pour commencer, tous les ingrédients doivent être à température ambiante. Il ne faut pas de choc thermique ! Dans un saladier, mettez la moutarde, le jaune d’œuf. Mélangez. Une fois le mélange homogène ajoutez tout en fouettant (à la cuillère en bois ou au fouet – voire au batteur électrique -) de l’huile de colza. Le mélange doit épaissir rapidement.

Quand le mélange commence à être bien onctueux, ajoutez en filet un peu d’huile d’olive tout en fouettant. Attention à ne pas trop en mettre, le goût ne doit pas être trop prononcé. Enfin quand vous avez obtenu la consistance souhaitée, ajouté une cuillère à soupe d’huile de noix de pécan. Cela rehausse le goût de la mayonnaise. Salez/poivrez à votre goût. Ajoutez un petit filet de citron pour la conservation*.

Laissez 30min au frais avant de servir. Elle accompagnera légumes crus, viandes grillées, poissons froids et bien d’autres choses !

*Toujours garder dans un pot hermétique.

crédit photo © ivan kmit – Fotolia.com

Crumble tofu-tomates

Pour 4 personnes :

– 1 sachet de tofu (type Bjorg) – 200g de riz blanc- 3 tomates

Pour le crumble :

– 100g de beurre pommade – 100g de farine complète – 100g de parmesan râpé – 100g de chapelure

Préchauffez votre four à 180°.

Dans un plat allant au four, faites une couche de riz cuit (comme vous avez l'habitude de le cuire), une couche de tofu et une de tomates.

Dans une jatte, préparez votre pâte à crumble. Mélangez la farine, le parmesan et la chapelure. Coupez le beurre en petits morceaux et ajoutez-le dans la jatte. Du bout des doigts mélangez sans essayer de former une boule de pâte. Cela doit être sableux. Quand la pâte est bien sablée, recouvrez les tomates avec. Un filet d'huile d'olive dessus et 20min au four pour que la pâte cuise.

Le meilleur de Kui-Zine dans un livre !

Retour sur les meilleures recettes du blog !

Voici mon premier livre de cuisine. J’espère que vous l’apprécierez.

Merci à vous !!

Quelques subtilités en plus dans les recettes, de nouveaux arrangements. Retour sur le sucré et le salé qu’on aime tant