

Quiche Saumon Epinards

Une quiche simple et complète pour les jours ou on n'a pas trop envie de s'embêter !

Pour une quiche : 1 rouleau de pâte brisée – 250g de filet de saumon frais – Une petite boîte d'épinards – 4 blancs d'œufs – 2 œufs entiers -1CS de crème fraîche à 15% – 1 poignée de fromage râpé – Sel – Poivre

Préchauffez votre four à 200°. Faites égoutter vos épinards.

Dans un moule à tarte, étalez votre pâte brisée. Coupez votre filet de saumon en grosse lanières et disposez en étoile sur la pâte. Salez et poivrez.

Répartissez vos épinards bien essorez sur votre saumon. Salez et poivrez.

Dans un saladier. Faites une omelette avec les blanc et les œufs ainsi que la crème fraîche. Salez et poivrez l'omelette et répartissez-la sur le fond de pâte garni. Éparpillez le fromage râpé sur la quiche. Vous pouvez ajoutez un filet d'huile d'olive sur le dessus.

Enfournez pendant 20/30min pour que le dessus soit bien doré !
A dégustez en famille ou sur le pouce au bureau.

Spaghettis au pesto léger

L'autre jour j'avais envie de manger des pâtes au pesto. Mais avec la chaleur, le pesto peut vite devenir lourd et gras

surtout si dans votre recette habituelle vous mettez de la crème fraîche épaisse... Du coup je me suis demandée comment allégée un peu ce plat délicieux et tant qu'à faire le rendre plus digeste.

Pour 4 personnes : 250g de spaghettis au blé complet crus – 150g de fromage blanc 0% – 60g de parmesan râpé – 1 poignée de pignons de pain – 1 gousse d'ail dégermée – 1 bouquet de basilic

Faites cuire vos pâtes comme vous en avez l'habitude ou comme précisé sur le paquet.

Pendant ce temps, dans un mixer (à hélice) placez le basilic équeuté avec les pignons de pain et la gousse d'ail. Faites quelques tours de mixer. Ajoutez ensuite le fromage blanc et continuez de mixer pour obtenir une belle crème verte. Elle ne doit pas forcément être lisse.

Égouttez (mais pas trop) vos pâtes et replacez-les dans la casserole. Hors du feu ajoutez le pesto et mélangez bien. Le fait que les pâtes ne soient pas trop égouttées permet au pesto de mieux se lier avec.

Sortez un plat de service que vous pouvez faire chauffer au four quelques minutes (s'il y va) pour que les pâtes ne refroidissent pas trop vite. Placez-y les pâtes et posez sur la table pour déguster !

Passoa Colada

Envie d'une note de douceur avant de passer à table ce soir... Alors j'ai décidé de me faire un cocktail très douxereux et comme je n'aime pas le rhum, j'ai décidé de le changer par de

la passoa aux fruits de la passion.

Pour un cocktail (prévoir un grand verre) : 10cl de passoa – 5cl de lait de coco – Jus d’ananas (de bonne qualité de préférence pour que le mélange soit un peu épais) – Des glaçons

Mettez d’abord dans le verre le passoa, puis le lait de coco. Ajoutez ensuite les glaçons (environ 4) et terminez de remplir avec le jus d’ananas. Placez deux pailles dans votre verre et mélangez le cocktail avec.

Il n’y a plus qu’à déguster dans un bon fauteuil, de la bonne musique et un bon magazine de cuisine !

Risotto carottes et épices

Pourquoi un risotto aux carottes ? J’avais envie de changer de l’éternel risotto aux champignons... Et puis j’avais envie de carottes râpées. Alors l’idée d’incorporer mes carottes râpées à mon risotto à commencer à faire son chemin. Une amie m’a offert récemment une bouteille d’huile olive parfumée au citron et aux gingembre. 2 choses qui vont très bien avec les carottes... Me voici donc lancée. Un risotto, recette résolument italienne, parfumé aux épices d’Asie devrait faire un bon mariage !

Pour 4 personnes : 300ml de riz rond – 1,25cl de bouillon chaud de légumes – 1 cœur de bouillon thaï – 3CS d’huile olive citron & gingembre – 1CS de gingembre moulu – 2 carottes râpées bio – 1CS de crème fraîche épaisse entière – 2CS de ciboulette émincées

Préparez votre bouillon de légumes et ajoutez-y le gingembre

moulu. Maintenez très chaud (le bouillon ne doit pas refroidir le risotto à chaque louche).

Dans une sauteuse, faites chauffer votre huile citron/gingembre. Nacrez votre riz (il doit devenir transparent). Ajoutez ensuite le cœur de bouillon et laissez fondre dans le riz en remuant. Ajoutez votre première louche de bouillon et commencez à compter 19min de cuisson. Remuez souvent. Le riz ne doit pas coller au fond. Quand le bouillon a été absorbé, rajoutez une grosse louche de bouillon chaud. Répétez l'opération jusqu'à atteindre 16min de cuisson.

Nous sommes à 3min de la fin de cuisson. Ajoutez les carottes. Continuez d'ajouter du bouillon et remuez.

Si vous manquez de bouillon, et pour évitez que le risotto soit trop salé, ajoutez juste de l'eau bouillante.

Quand la cuisson est terminée (goûter pour vérifier si le riz est bien cuit, sinon poursuivez la cuisson quelques minutes), hors feu, ajoutez la crème fraîche. Goûtez pour vérifiez l'assaisonnement. Ajoutez un peu de poivre blanc si besoin.

Ajoutez maintenant la ciboulette. Mélangez bien.

Servez de suite dans des assiettes creuses (ou bols) bien chauds et laissez-vous emporter loin entre l'Italie et l'Asie !

Tarte oignons poireaux

Pour une grande tarte : 1 rouleau de pâte feuilletée (230g) – 3oeufs bio – 1,5CS de crème fraîche épaisse entière – 70g de fromage râpé – 2 ou 3 petits oignons – 1 poireau frais (ou surgelés) – 1CS d'huile d'olive citron et gingembre

Déroulez la pâte dans votre plat à tarte préféré. Préchauffez votre four à 200°C.

Faites revenir dans une poêle légèrement huilée votre poireau coupé en morceau pour qu'il rissole (et si c'est du surgelé, qu'il ne se vide pas d'eau dans votre tarte). Réservez.

Coupez vos oignons en lamelles. Répartissez les morceaux d'oignons sur la pâte déroulée. Ajoutez le poireau rissolé. Salez et poivrez.

Dans un grand bol, fouettez les œufs en omelette avec la crème. Salez et poivrez. Couvrez avec le fromage râpé. Ajoutez le filet d'huile d'olive.

Enfournez pour 30min dans un four chaud. A manger chaud ou tiède avec une belle salade verte assaisonnée.

Nutella à la noix de coco

Pour 1 pot : 200g de pralinoise – 15g de chocolat noir – 150g de lait concentré sucré – 5cl de crème fraîche liquide entière – Noix de coco râpée.

Dans une casserole anti-adhésive faites fondre à feu doux ensemble : la pralinoise (coupée en morceaux), le chocolat noir (coupé en morceaux), la crème et le lait concentré. Remuez souvent à l'aide d'une maryse pour que le mélange devienne lisse et homogène.

Quand le tout est homogène laissez tiédir hors feu pendant 10min environ. Ajoutez la noix de coco râpée. Ajoutez-en jusqu'à obtenir une consistance qui vous plait et la goût aussi.

Versez le tout dans un pot hermétique (type pot à confiture propre et stérile. Ex : au lave vaisselle) et laissez-le refroidir complètement à température ambiante.

Ce nutella se garde facilement 2 semaines hors froid. Un peu plus longtemps si vous le mettez au frais. Attention aux grosses chaleur par contre...

Mojito

Pour 1L de mojito : 21 feuilles de menthe – 15cl de rhum blanc – 4 citrons verts – 3cl de sirop de canne – 3cl de cassonade – Eau gazeuse – 1 dizaine de glaçons

Prenez un pichet d'1L. Coupez les citrons grossièrement et mettez-les dans le pichet. Coupez la menthe grossièrement aussi et ajoutez dans le pichet. Couvrez avec la cassonade et à l'aide d'un pilon broyez le tout ensemble.

Ajoutez ensuite le sirop de canne, le rhum et les glaçons. Pilez de nouveau. Terminez en ajoutant de l'eau gazeuse.

A servir frais avec une paille et en consommant avec modération !

Cupcakes Fraises Basilic

Pour 18 cupcakes : 150g fraises – 125g beurre pommade – 125g sucre – 2 oeufs – 150g de farine – 2cc levure

Pour le glaçage : 1 bouquet de Basilic – 15cl de crème liquide entière – 50g sucre glace

Préchauffez votre four à 180°C et garnissez de caissettes papier votre plaque à muffins.

Lavez, équeutez et coupez vos fraises. Réservez sur du papier absorbant.

Dans une jatte, fouettez les oeufs et le sucre. Ajoutez le beurre et les oeufs 1 par 1. Terminer par la farine et la levure mélangées.

Ajoutez les fraises et mélangez délicatement à la maryse.

Répartissez la pâte dans les caissettes et enfournez pour 20min environ.

Laissez tiédir dans la plaque, puis démoulez et laissez totalement refroidir sur une plaque.

Pendant ce temps, équeutez le basilic en gardant les têtes pour la déco. Plongez les feuilles coupées en deux dans la crème. Faites chauffer légèrement (attention ne pas faire bouillir la crème). Coupez le feu, couvrez et laissez infuser au moins 20min.

Filtrez et placez au froid pour pouvoir monter la crème en chantilly après.

Quand la crème est bien froide (au moins 2 bonnes heures au froid, voire 10min au congélateur en plus), montez la crème en chantilly. Quand elle est bien prise, ajoutez le sucre et continuez de fouetter.

A l'aide d'une poche surmontée d'une douille en forme d'étoile, garnissez le dessus des cupcakes. Apposez une fraise et une tête de basilic pour terminer la décoration.

Cupcakes m&m's

Pour 18 cupcakes : 150g de beurre pommade – 175g de sucre blanc – 175g de farine blanche – 3 oeufs – 2,5cc de levure – 2cc de pâte de vanille – 150g de m&m's

Garnissez votre plaque à muffin de caissettes papier et préchauffez votre four à 180°.

Dans une jatte, battez le beurre et le sucre ensemble jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez 1 par 1 les oeufs.

Mélangez à part la farine et la levure. Puis ajoutez à l'autre mélange et continuez de fouetter au batteur électrique.

Ajoutez les m&m's au mélange de pâte et mélangez.

Répartissez la pâte dans vos caissettes (au 2/3) et enfournez pendant 20min pour la 1^{ère} fournée et 15min pour les suivantes (le four monte en température).

Laissez refroidir dans le moule 10min, puis laissez refroidir démoulé sur une grille.

Pour le frosting : 30cl de crème – 1cc de pâte de vanille – 60g de sucre glace – m&m's – cacahuètes non salées

Montez la crème en chantilly. Quand elle est bien prise, ajoutez le sucre et la pâte de vanille. Continuez à fouetter pour bien mélanger. Garnissez une poche munie de la douille de votre choix. Couvrez vos cupcakes froids. Posez sur le dessus des m&m's et/ou quelques cacahuètes non salées.

Oreo Cupcake

Pour 18 cupcakes : 150g de beurre pommade – 175g de sucre blanc – 175g de farine blanche – 3 oeufs – 2,5cc de levure – 2cc de pâte de vanille – 10 gâteaux oréo + 9 pour le dessus.

Garnissez votre plaque à muffin de caissettes papier et préchauffez votre four à 180°.

Dans une jatte, battez le beurre et le sucre ensemble jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez 1 par 1 les oeufs.

Mélangez à part la farine et la levure. Puis ajoutez à l'autre mélange et continuez de fouetter au batteur électrique.

Dans un torchon propre. Posez vos 10 oréo, fermez le torchon et cassez les gâteaux à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Ajoutez au mélange de pâte et mélangez.

Répartissez la pâte dans vos caissettes (au 2/3) et enfournez pendant 20min pour la 1^{re} fournée et 15min pour les suivantes (le four monte en température).

Laissez refroidir dans le moule 10min, puis laissez refroidir démoulé sur une grille.

Pour le frosting : 30cl de crème – 1cc de pâte de vanille – 60g de sucre glace – 9 oréo coupés en 2

Montez la crème en chantilly. Quand elle est bien prise,

ajoutez le sucre et la pâte de vanille. Continuez à fouetter pour bien mélanger. Garnissez une poche munie de la douille de votre choix. Couvrez vos cupcakes froids. Coupez les oréo restant en 2. Posez 1 moitié de gâteau par cupcake.