

# Cheesecake beurre de cacahuètes et chocolat au lait

L'autre jour, je zappais quand je suis tombée sur un bout d'émission de Nigella Lawson (C'est une star de la cuisine anglaise). Juste ce bout d'émission m'a fait fondre d'envie à la description d'un magnifique cheesecake beurre de cacahuètes et chocolat au lait. La promesse d'un plat plus que réconfort et sans aucune retenue pour la gourmandise ! J'ai donc fouiné sur le net pour trouver un bout (voire toute) la recette. Voici donc ma version de ce cheesecake, que j'ai un peu allégé quand même... Merci Nigella !

**Pour un GRAND cheesecake** : 200 g de Mc Vities – 50 g de beurre mou – 100 g de chocolat noir pâtissier en pépite – 50 g de cacahuète grillées salées – 600 g de philadelphia à 11% (température ambiante) – 250 g de beurre de cacahuète sans morceaux – 100 g de crème fraîche épaisse 15% – 200 g de sucre – 3 œufs entiers – 3 jaunes d'œuf – 250 g de crème fraîche liquide 15% – 100 g de chocolat au lait pâtissier de bonne qualité – 30 g de cassonade.

## **la base biscuitée**

Mettez tous les ingrédients dans un robot à hélice et hachez le tout grossièrement, vous pouvez hacher jusqu'à obtenir de la pâte très sableuse, ou vous pouvez laisser quelques gros morceaux de pépites de chocolats et de cacahuètes.

Tapissez le fond d'un moule à manqué à charnière de la pâte biscuitée, appuyez bien avec vos mains (ou un ramequin) afin de former un fond « solide » plat.

Réserver au frigo.

## **La crème**

Préchauffer le four à 160° (th5).

A l'aide d'un batteur électrique , battez le fromage afin de le rendre crémeux et lisse. Ajoutez le beurre de cacahuètes, la crème fraîche, fouettez.

Ajoutez le sucre, fouettez. Ajoutez les œufs un par un tout en fouettant, ainsi que les jaunes d'œuf.

Une fois votre pâte bien lisse, déposez-la sur votre fond de pâte.

Enfournez pour 50 minutes (surveillez le gâteau dès 40 minutes). Il ne doit pas dorer, il faut qu'il ne soit plus « liquide » au milieu.

### **Le topping**

Pendant que votre cheesecake cuit (qu'il est environ à 30 minutes de cuisson)

Faites chauffer la crème, le chocolat et la cassonade dans une casserole à feu doux.

Mélangez bien.

Sortez-les du feu dès que tout est bien fondu et que le mélange est bien lisse et homogène. A la fin de cuisson de votre cheesecake, déposez cette crème sur votre gâteau, et enfournez pour encore 5 à 10 minutes.

A la fin de la cuisson ouvrez votre four et laissez refroidir doucement votre cheesecake. Une fois qu'il est totalement refroidi, réservez le toute une nuit au frigo couvert (le chocolat ne doit pas prendre les odeurs du frigo).

---

## **Banana Nuts Bread**

Vous avez achetez beaucoup trop de fruits dimanche dernier au marché ? Que faire avec toutes ces bananes... Simple, un cake bananes noix. Simple et facile, parfait pour le goûter des petits comme des grands !

**Pour un cake :** 150g de beurre pommade – 150g de sucre roux – 3 œufs (température ambiante) – 330g de farine – 9g de levure chimique – 3 ou 4 bananes mûres – 100g de noix – 2CS d'extrait de vanille – 1 pincée de sel – des pépites de chocolat (facultatif)

Commencez par battre au fouet électrique votre beurre pour qu'il soit bien lisse. Ajoutez ensuite votre sucre et continuez à battre pour obtenir une crème homogène.

Dans un bol, battez vos œufs en omelette et ajoutez à votre crème au beurre tout en fouettant.

Dans un autre saladier, mélangez votre farine et votre levure. Concassez vos noix et ajoutez-les à la farine. Ajoutez la pincée de sel et réservez.

Dans un bol, écrasez vos bananes avec la vanille. Mélangez votre crème au beurre avec la purée de banane (si c'est au fouet électrique, ne pas mettre à trop grande vitesse). Incorporez ensuite votre mélange de farine jusqu'à obtention d'une pâte lisse.

Chemisez un moule à cake (ou tapissez-le de papier cuisson). Préchauffez votre four à 180°. Garnissez votre moule avec la pâte et enfournez pendant 50min-1h.

Laissez refroidir votre cake dans le four éteint.

C'est prêt pour le goûter ou le petit déjeuner. Ou encore en dessert avec une boule de glace vanille et un sirop de caramel ou d'érable ! MIAM

---

Valeurs nutritionnelles pour 1 part

(le cake fait environ 18 parts) :

▪ 93Kcal

- 5,75g Lipides
  - 8,95g de Glucides
  - 1,28g de Protéines
- 

## Restaurant – Cubain quartier Montorgueil

Encore un bon moment entre amis avec une cuisine que je connais que très peu. Pleine de saveur et de couleurs. C'était une bonne adresse =)









---

## Lunchbox#2 : coleslaw light

Étant donné que je suis dans ma phase lunchbox pour les midis, je vais vous parler de celle de ce midi. Hier soir, malgré la fatigue j'ai décidé de continuer à me faire à manger pour le lendemain midi. J'ai donc fouillé mon frigo : Chou chinois, carottes, oignons nouveaux... BAM ! Bien-sur, je vais faire un coleslaw !!

**Pour 2 personnes** : 130g de chou chinois – 2 carottes moyennes – 1 oignon nouveau et sa cive – 3CS de fromage blanc 0% – 1,5CS de mayonnaise légère (ici bénédicte 10%) – Sel – Poivre – 1CS de jus de citron.

Commencez par laver votre chou, puis émincez-le finement. Réservez dans un grand saladier.

Rincez vos carottes, épluchez-les puis râpez-les. Ajoutez au saladier.

Séparez la cive du bulbe de l'oignon. Émincez l'oignon et la cive (gardez-en un peu pour la déco). Ajoutez l'oignon dans le saladier. Remuez une 1e fois.

Ajoutez le citron, le sel et le poivre. Remuez.

Dans un bol, mélangez le fromage blanc et la mayonnaise. Ajoutez dans le saladier. Mélangez bien. Vérifiez l'assaisonnement.

Placez la quantité de coleslaw voulu dans votre lunch box, ajoutez le restant de la cive.

Personnellement, j'ai complété avec un reste de poivrons cuits au bouillon et du surimi. Dans mon panier repas, j'ai aussi ajouté un petit pain, un yaourt et une banane ! Bonne lunch box !

---

## Lunch box végétarienne

La cantine de mon travail ne m'a pas vraiment convaincu... Et allez tous les jours chercher un sandwich ou manger au restaurant, ça revient cher ou lassant. Donc même si le soir, je n'ai pas beaucoup le temps, j'essaie de me faire une lunchbox pour le lendemain.

Ce midi était très végétal, avec une lunchbox végétarienne... Il est temps de s'y mettre !

Pour 1 lunchbox :

– **Tomates farcies au chèvre frais** : 2 petites tomates mûres – 3 grosses tomates cerises – 75g de chèvre frais doux (type petit billy) – 2cc de poudre de noisettes – 2 cives – quelques feuilles de basilic – sel poivre.

– **Tartare de concombre pimenté** : 1/3 de concombre – 2CS de fromage blanc – 1 pointe de piment d'espelette – Sel – Poivre – 1/2CS d'huile d'olive citron/gingembre

Pour les tomates : Coupez un chapeau aux 2 tomates. Évidez-les

en ne gardant que la pulpe. Coupez les cives, le basilic et la pulpe de tomates. Réservez.

Dans un petit bol, mélangez le chèvre, la poudre de noisettes, les cives, le basilic et la pulpe. Rectifiez l'assaisonnement si besoin.

Garnissez vos tomates de cette préparation. S'il vous en reste « trop », répéter l'opération avec les tomates cerises (qui sont là pour être croque en sel).

Pour le tartare : Lavez votre concombre, et coupez-le en petits dés. Préparez la sauce en mélange le fromage blanc, l'huile, le piment, le sel et le poivre. Ajoutez ensuite le concombre et mélangez.

Disposez dans votre lunchbox vos tomates puis dans un ramequin le tartare de concombre. Bon appétit !

Vous pouvez compléter avec un morceau de pain complet et un dessert (évidemment!).

---

## Bouillon asiatique

Quand je suis seule à la maison, j'aime me faire des petits plats rapides et complets. Les bouillons d'inspiration asiatique sont pour cela magique parce que l'on peut mettre un peu ce qu'on veut dedans selon l'humeur. Même le bouillon peut suivre les saisons et les humeurs. Voici mon humeur avec ce bouillon asiatique.

**Pour un grand bol** : 1 bouillon cube de boeuf – 1 oignon avec sa tige verte – 1/2 poivron vert – 1 tomate – 1CS de coriandre

ciselée – 1CS de sauce teryaki – 1 filet de poulet – 1cc de gingembre moulu – de l'eau bouillante.

Dans le bol, coupez le cube de bouillon en 4. Délayez avec un peu d'eau bouillante. Ajoutez la coriandre ciselée, le gingembre et la sauce teryaki.

Lavez et coupez votre poivron vert et votre tomate. Disposez dans le bol.

Émincez votre oignon et coupez la tige (lavée) en rondelles. Disposez dans le bol.

Coupez le blanc de poulet cru en petits morceaux et faites-les cuire à la vapeur. Ajoutez dans le bol.

Couvrez l'ensemble avec de l'eau bouillante et remuez bien pour mélanger les arômes.

Voilà c'est prêt rapidement, fumant de toutes ces odeurs. Vous pouvez ajouter un quartier de citron vert bio pour apporter un peu de peps !

---

## **calmars frits et tartare de tomates anciennes**

Mon amoureux aime beaucoup le calamar... Et j'avoue que je commence doucement à aimer ça. Du coup, l'autre soir j'avais envie de lui faire plaisir en lui préparant des calamars frits. Et pour accompagner un petit tartare de tomates anciennes variées.

**Pour 2 personnes** : 4 petits calamars préparés par votre poissonniers – 200g de farine bien salée et poivrée – Huile de

friture – fleur de sel – 1 citron – 1 tomates coeur de boeuf – 2 petites tomates ancienne (par exemple des tomates jaunes) – 1CS d’huile d’olive – 1/2CS d’huile de truffes blanches – 1/2 CS de crème de balsamique et un peu de jus de citron.

Préparez votre tartare : Rincez vos tomates et coupez-les en petits dés. Placez dans un saladier. Salez et poivrez. Ajoutez la crème de balsamique. Mélangez. Ajoutez les huiles et le jus de citron. Mélangez bien. Rectifiez l’assaisonnement. Placez dans les verrines de votre choix.

Dans un grand sac congélation, mettez votre farine, du sel et du poivre.

Coupez vos calmars en rondelles (s’ils sont entiers) ou en lamelles. Petit peu par petit peu, farinez vos morceaux de calmars en les plaçant de le sac et en le secouant (fermé bien sur ^^).

Faites bien chauffer votre huile dans un grand fait-tout (ça limitera les projections). Faites dorer rapidement vos calmars petite quantité par petite quantité. Sortez à l’aide d’un égouttoir et placez sur une grille (pour garder le croustillant). Saupoudrez avec la fleur de sel. Servez de suite avec le tartare. Ajoutez du jus de citron sur la friture chaud, ça rehausse le goût !

On servira ce petit plat avec un AOC Mâcon Villages 2008/2009/2010

---

# Cookies noisette à la farine de maïs

Après mon gâteau sans gluten à base de poudre d'amandes, j'avais envie de tester la farine de maïs. Mais un gros gâteau, c'est pas toujours pratique à manger quand on est que 2 à la maison. J'ai donc décidé de remplacer ma farine classique par de la farine de maïs dans ma recette de cookies... Et voilà !

**Pour environ 20 cookies** : 200g de farine de maïs – 25g de farine complète – 1 sachet de levure chimique – 125g de beurre doux pommade – 1 oeuf – 165g de cassonade – 40g de sucre vanillé maison – 100g de pépites de chocolat noir – 1,5CS d'arôme naturelle de noisettes – 1 pincée de sel.

Préchauffez votre four à 180°C.

A l'aide d'un robot pâtissier (ou d'un batteur électrique) mélangez les sucres avec oeuf jusqu'à ce que ce soit moussieux. Ajoutez-y l'arôme naturelle de noisettes. Ajoutez ensuite le beurre pommade coupé en petits cubes à la préparation et continuez à fouetter.

Dans un autre saladier, mélangez les farines et la levure. Ajoutez ensuite à la pâte tout en continuant de fouetter. La texture doit être homogène. Enfin, versez les pépites de chocolat dans la pâte et mélangez.

Sur une plaque couverte de papier cuisson, faites de petits tas espacés à l'aide de cuillères à soupe. Enfournes pendant 9min pour la 1e fournée. Le four continuant à chauffer, faites cuire la 2e fournée pendant 7min puis les autres à 6min. Vous affinerez en fonction de votre four.

Quand vous sortez une plaque de votre four, déposez le papier cuisson avec les cookies sur une grille et laissez refroidir.

Les cookies peuvent se conserver dans une boîte en métal fermée. S'il en reste cela peut se garder une semaine ☐

---

## Salade d'orecchiette aux brocolis et pancetta

Quand il fait chaud, on n'a pas forcément envie de manger lourd. Mais la salade de tomates/concombre... ça va bien 5min. Je vous propose une recette qui allie gourmandise sans pour autant avoir l'impression de refaire le repas de Noël.

**Pour 4 personnes** : 200g d'orecchiette cru – 200g de fleurette de brocoli – 100g de pancetta – 200g de tomates cerise – 2 bouillon cube de légumes. **Pour la sauce** : 2CS de crème épaisse à 30% – 1CS d'huile de noix – 2CS de jus de citron – Sel et poivre blanc.

Dans un grand volume d'eau bouillante ajoutez vos bouillon cube. Laissez bien dissoudre en mélangeant. Faites cuire vos orecchiette al dente (le temps de cuisson est indiqué sur le paquet). Égouttez, reversez dans la casserole et ajoutez un peu d'huile neutre pour qu'elles ne collent pas. Réservez en mélangeant de temps en temps.

Si votre brocoli n'est pas déjà en petits bouquets, coupez-le, rincez-le. Faites le cuire à la vapeur pour qu'il soit encore légèrement croquant. Réservez.

Coupez votre pancetta en morceaux et faites-la revenir à la poêle anti-adhésive sans matière grasse pour qu'elle soit croustillante. Réservez.

Rincez et coupez en deux vos tomates cerises. Réservez.

**Préparez la sauce** : Dans un shaker, mettez la crème, l'huile, le jus de citron, du sel et du poivre blanc et secouez bien. La sauce doit être homogène.

Dans un saladier, mélangez les tomates, le brocolis et les orecchiette. Ajoutez ensuite la pancetta. Couvez avec la sauce et mélangez à nouveau.

Présentez dans un plat de service creux et foncé pour que les couleurs de la salade ressortent bien. Chacun se sert comme il a envie.

Vous pouvez servir cette salade avec AOC Bellet (2007-2009-2101-2011)

---

## Cupcake pépites choco et pralinoise

Pour mon anniversaire, je voulais que mes invités repartent avec un petit quelque chose. Quelque chose qui ferait que la soirée continue même une fois rentré à la maison. Comme les cupcakes sont devenus un peu ma marque de fabrication, je me suis rendue à l'évidence ! Oui mais je les fais à quoi les cupcakes ?

**Pour 12 cupcakes** : 150g de beurre doux pommade – 150g de sucre brun – 175g de farine grise (ou complète) – 3 œufs – 1CS d'extrait de vanille – 2cc de levure chimique – 100g de

pépites de chocolat.

**Pour la couverture :** 100g de pralinoise – 50g de lait concentré sucré – 100g de crème fraîche épaisse à 40% – 50g de sucre glace.

Pour commencer, faites préchauffer votre four à 180°C. Garnissez ensuite votre plaque à muffins de caissettes en papier et mettez de côté.

Dans le bol d'un robot pâtissier (ou avec un batteur électrique et un saladier), battez votre beurre mou (pas fondu) avec votre sucre. Ajoutez ensuite un par un vos œufs et continuez de fouetter.

Mélangez à part votre farine et votre levure. Puis ajouter-les tamisées à la pâte dans le robot. Fouettez de nouveau. Ajoutez l'extrait de vanille. Fouettez. Et terminez par les pépites de chocolat.

Répartissez votre pâte dans les caissettes (aux 2/3 de la hauteur). Enfournez pour 20°.

Laissez tiédir avant de démouler et laisser refroidir complètement sur une grille.

### **Préparation du topping :**

Faites fondre au bain-marie la pralinoise en morceaux avec le lait concentré sucré. Réservez à température.

Mélangez le sucre glace à votre crème épaisse. Ajoutez ensuite à votre crème la pralinoise fondue et mélangez bien. Réservez au frais pour que le topping se raffermisse.

### **Montage :**

Placez une douille étoilée sur une poche. Garnissez votre poche avec la crème pralinoise. Couvrez chaque cupcake avec cette crème. Pour terminez la décoration, utilisez de la pâte

à sucre pour réaliser une petite figurine. Ici c'est un chapeau steampunk qui était le thème de mon anniversaire !

---

## Spaghettis à la bolognaise

Voilà un grand classique qu'on ne présente plus. Simple et assez rapide pour garantir à votre tablée d'être repus après avoir fini son assiette. Recette que j'ai refait il n'y a pas longtemps pour nourrir mon petit frère en pleine croissance !

**Pour 4 personnes** : 300g de spaghettis au blé complet (cru) – 4 steak haché 5%MG ou 400g de viande haché à 5% – 40cl de coulis de tomate – 1 gros oignon – 1CS d'huile d'olive – 3 feuilles de laurier – quelques branches de thym citron – 1CS d'origan séché – 1cc de cannelle – 1/2cc de piment d'espelette – Sel et poivre – 3 bouillons cube de volaille – 1 gousse d'ail.

Pelez et émincez votre oignon et réservez.

Dans une grande sauteuse (poêle à grand rebords). Faites chauffer l'huile avec l'origan, le piment, la cannelle et l'ail écrasé. Faites-y revenir votre oignon. Quand l'oignon commence à caraméliser, ajoutez la viande hachée. A mi-cuisson de la viande, versez le coulis de tomates et remuez bien pour mélanger les parfums. Salez et poivrez. Ajoutez les feuilles laurier et le thym citron. Couvrez la sauteuse et laissez mijoter à feu un peu plus que doux pendant 10min.

Pendant ce temps là, dans un fait-tout, faites cuire vos spaghettis. Remplissez d'eau et ajoutez-y un 3 bouillons cube de volaille. Quand l'eau bout, faites cuire vos pâtes al dente. Égouttez-les à peine et replacez dans le fait-tout en ajoutant de l'huile d'olive et remuez.

Pour le dressage deux options :

– Versez votre sauce (en enlevant les feuilles de laurier) dans le fait-tout où il y a les pâtes et mélangez bien. Vérifiez l'assaisonnement. Servez.

– Dressez directement dans l'assiette. Placez vos spaghettis dans une assiette (pas trop plate) puis versez par dessus la sauce bolognaise (dont vous aurez vérifié l'assaisonnement).

De toute façon, terminez en mettant une petite tête de basilic sur le dessus de vos pâtes !

---

## Muffins lardons fromage

Mini, maxi, à l'apéro ou dans se lunch box, le muffin est toujours un atout. A décliner selon ses envies, ici on travaille un basique avec une version fromage/lardons.

**Pour 6 muffins ou 18 mini-muffins :** 100g de farine – 1/2 sachet de levure chimique – 2 œufs – 1 yaourt grec nature – 3 CS d'huile d'olive – 100g de lardons fumés – 75g de fromage râpé – Sel et poivre.

Préchauffez votre four à 180°C.

Mélangez votre farine et votre levure (elle sera mieux répartie dans vos muffins).

Dans un saladier (ou le bol de votre robot), battez vos œufs en omelette en salant et poivrant (attention, les lardons sont salés). Tout en continuant de battre, ajoutez le yaourt et l'huile. Terminez par la farine/levure tamisée. Quand la pâte est devenue bien homogène et lisse. Ajoutez vos lardons crus et le fromage râpé. De nouveau, mélangez.

Garnissez vos plaques à muffins beurrés aux 2/3 de leur hauteur avec votre pâte. Enfournez et laissez cuire 20min. Ils doivent être bien bombés et le dessus doit être joliment doré.

A servir chaud, tiède ou froid, toutes les températures conviennent !

---

## **Cannelés chorizo cheddar (blanc)**

Les cannelés c'est toujours bon. Mais pourquoi ne pas tenter cette fois-ci une version salée pour l'apéritif. Même si la préparation peut parfois être délicate, le résultat est vraiment très sympa !

**Pour 30 mini-cannelés** : 100g de chorizo – 100g de cheddar blanc – 50cl de lait entier – 60g de beurre doux – 1 œuf + 1 jaune – 100g de farine – Sel et poivre

Préchauffez votre four à 260°C (th 7/8)

Dans une casserole, versez votre lait et votre beurre (coupé en morceau) et laissez presque bouillir. Réservez au chaud.

Pendant ce temps, dans un saladier, battez votre œuf et votre jaune en ajoutant un peu de sel et de poivre. Ajoutez-y la farine tamisée. Versez à travers un tamis, le lait chaud tout en remuant votre pâte (un peu comme pour faire une crème anglaise). Si vous avez des grumeaux, n'hésitez pas à passer la préparation au mixer plongeant. La pâte doit être parfaitement lisse. Réservez.

Râpez votre cheddar bien froid. Coupez votre chorizo en petits morceaux. Ajoutez-les ensuite à votre pâte puis mélangez bien.

Beurrez vos moules à mini-cannelés (même s'ils sont en silicone). Versez la pâte au 2/3 de la hauteur.

Enfournez les moules pendant 10min à 260° puis continuez la cuisson à 200° pendant 1h. La première cuisson va craquer l'extérieur du cannelé et la cuisson longue fera un intérieur fondant.

Sortez le moule du four, laissez complètement refroidir avant de démouler.

A servez à l'apéritif.

---

## Feuilletés à la saucisse

Le must de mes apéros et je crois la recette la plus simpliste du monde. Mais quel succès ! Je n'en reviens toujours pas. Finalement, ce n'est pas toujours nécessaire de se compliquer la vie quand on a des invités ... La simplicité fait souvent merveille !

**Pour 50 feuilletés** : 10 saucisses type knacki (vérifiez qu'il y ait au moins 80% de viande dedans) – un rouleau de pâte feuilletée Marie (c'est celle qui contient le moins de choses artificiels. Mais les pâtons bio ont plus d'ingrédients que cette marque...).

Préchauffez votre four à 210°C.

Pendant ce temps là, coupez chaque knacki en 5. Réservez.

Déroulez votre pâte feuilletée (attention elle ne doit pas

être trop froide, sinon elle va casser). Faites des bandes avec votre couteau d'un peu moins que la largeur de chaque morceau de knacki.

Enroulez votre morceau de knacki de pâte (un tour suffit) et coupez le surplus. Posez sur du papier cuisson. Recommencez l'opération jusqu'à ne plus avoir ni de pâte ni de knacki. Ne serrez pas trop vos knackis sur la plaque, la pâte feuilletée gonfle à la cuisson, les feuilletés colleraient ensemble.

Faites cuir entre 20 et 25min. Servez chaud ou tiède. Si vos invités tardent trop, vous pouvez les repasser au four pour les réchauffer. SURTOUT pas de micro-ondes, vos feuilletés devraient tous mous...

Vous pouvez aussi faire des variantes, en utilisant des saucisses différentes : chipolatas et merguez (attention au surplus de gras), morteau, saucisses aux herbes, ...

---

## Sablés curry ciboulette

Quand je fais un apéritif dinatoire, j'aime bien avoir des choses à tremper dans des sauces ou des crèmes diverses... J'aime aussi quand c'est relevé et que ce n'est pas juste un cracker nature ou des légumes crus. Voici donc une recette de sablés qui emmène loin de par ses épices et aussi de la fraîcheur avec ses herbes !

**Pour la pâte** : 225g de farine – 100g de beurre pommade – 20g d'eau – 10g de sel – 1 œuf – 2CS de poudre de curry – 1 bouquet de ciboulette ciselée.

Mélangez la farine et le curry. Sur votre plan de travail faites un tas avec la farine. Émiettez le beurre mou en petits

cubes avec la farine. Ensuite faites-y un trou. Versez au centre le sel, l'eau et l'œuf. Dissoudre le tout du bout des doigts. Rabattez le reste de la farine et une fois la pâte assez compacte, ajoutez la ciboulette et commencez à pétrir. Une fois la pâte bien homogène, faites-en une boule. Aplatissez la pâte, et recouvrez-la de film alimentaire. Laissez-la au frais pendant au moins 30min.

Préchauffez votre four à 180°C.

Étalez votre pâte froide pour qu'elle fasse 2/3min d'épaisseur. Avec un emporte pièce de petite taille, faites des cercles et placez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson. Enfournez pendant 15min environ. Après cuisson, laissez refroidir sur une grille.

---

## Hamburger Light

On est souvent tiraillé entre manger un bon burger ou garder la ligne. Et bien, il est possible de concilier les 2 avec cette version de burger plus légère que l'originale sans pour autant que ce soit sans goût. Alors à vos poêles et fours pour déguster cette version allégée !

**pour 4 burgers** : 4 petits pains burger bistrot – 4 steaks hachés à 5% de MG – 2 tomates – 4 cornichons à la russe – 1 oignon – 8 feuilles de salade – 1 boule de mozzarella – 80g de fromage blanc à 0% de MG – 1 c. à soupe de moutarde à l'ancienne – quelques brins de ciboulette

Coupez les pains en 2 horizontalement. Faites-les dorer sous un grill quelques minutes. Réservez.

Lavez les tomates et coupez-les en fines rondelles. Lavez les

feuilles de salade. Réservez.

Pelez l'oignon et émincez-le. Faites-les caraméliser dans un peu d'huile d'olive. Le goût sera moins fort en bouche.

Coupez la boule de mozzarella en lamelles. Coupez les cornichons en rondelles.

Dans une poêle antiadhésive, faites saisir les steaks de chaque côté. (la fin de la cuisson se fera au four)

Pendant ce temps, préparez la sauce : Lavez les brins de ciboulette et ciselez-les. Dans un bol, mélangez le fromage blanc avec la moutarde et la ciboulette.

**Montez les hamburgers :**

Recouvrez 4 demi-pains de sauce, puis déposez un steak, une rondelle de mozzarella, des rondelles de tomates, de cornichons et les oignons, refermez les hamburgers avec les 4 demi-pains restants.

Enfournez dans un four préchauffé à 200°C quelques minutes pour que la mozzarella soit fondante et le steak saignant. Sortez du four. Enfin, ajoutez une feuille de salade et refermez à nouveau les hamburgers avec les 4 demi-pains restants.

Servez sans attendre !

---

## Dessert fruité express

Dimanche, jour de marché. On revient toujours avec un panier pleins de belles choses. J'avais donc envie de fruits sans

pour autant me passer de mon laitage. J'ai donc combiné le fromage blanc du crémier avec quelques fruits de saison...

**Pour 1 bol** : 2CS de fromage blanc lissé à 40% – 5 fraises – 1 abricots – 1CS de sirop d'agave

Remplissez d'abord votre bol avec le fromage blanc.

Coupez vos fraises (lavées et équeutées), posez-les sur votre fromage blanc.

Lavez votre abricot, coupez-le en quartiers et posez sur le fromage blanc et les fraises.

Arrosez de sirop d'agave et le tour est joué !

---

## **Cake Choco-Framboise Sans Gluten**

Je rapporte souvent des gâteaux au travail et peut-être que vous aussi. Mais il est possible que parmi vos collègues se cache quelqu'un d'intolérant au gluten ! Donc j'ai décidé que pour mon anniversaire j'apporterai 2 gâteaux dont un sans gluten. Et pour être sûre qu'il soit apprécié, je le fais au chocolat !

**Pour un gâteau de 16 personnes** : 400g de chocolat noir dessert bio – 250g de beurre bio – 300g de sucre – 400g de poudre d'amande – 8 œufs bio – 8CS de farine de maïs – 250g de framboises bio – 1 pincée de sel et 1/2cc de bicarbonate de soude.

Faites préchauffer votre four à 180°C.

Au bain-marie, faites fondre votre chocolat en morceaux et votre beurre. Le mélange doit être bien lisse et brillant. Mettez de côté.

Dans un saladier, battre vos œufs en omelette et ajoutez ensuite le sucre, le sel, et le bicarbonate. Mélangez bien, puis ajoutez le chocolat fondu. Mélangez au fouet électrique ou au robot pâtissier pendant 5min.

Mélangez la farine de maïs et la poudre d'amande. Versez-les ensuite dans votre appareil au chocolat.

Dans un moule assez grand chemisé (beurré, puis farine pour que le gâteau n'accroche pas), versez la moitié de la pâte. Répartissez vos framboises sur la pâte. Couvrez ensuite avec le reste de pâte.

Enfournez pour 30min de cuisson. Placez du papier aluminium sur le dessus pour qu'il ne brûle pas. Continuer la cuisson encore 25 à 30min.

Pour être sûr que votre gâteau est cuit. Plantez une lame propre dans le gâteau. Si elle ressort « propre » c'est que votre gâteau est cuit !

---

## Quiche Saumon Epinards

Une quiche simple et complète pour les jours où 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 doucereux 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 !