

Crème de lentilles corail

Je n'aime pas la texture des lentilles vertes. Cependant, les lentilles corail sont moins farineuses (enfin je trouve). Et en version crème (ou purée) ça passe plutôt bien !

Pour 2 personnes : 2 CUPS de lentilles corail – 100g de poitrine fumée – 1cc de gingembre moulu – eau minérale – 1cc de citronnelle – 2CS de crème liquide

Dans une casserole anti-adhésive, placez les lentilles avec la poitrine et les épices. Couvrez avec de l'eau minérale à hauteur des lentilles. Laissez cuire à demi couvert pendant 15min. (attention pas de sel, la poitrine est salée).

Les lentilles doivent avoir bu l'ensemble de l'eau et s'écrasées toutes seules sous le doigt. Si ce n'est pas le cas, continuez la cuisson sans le couvercle.

Retirez la poitrine, et à l'aide d'une cuillère en bois, mélangez bien les lentilles sur feu doux, pour assécher le mélange. Quand elle a la consistance d'une purée, ajoutez la crème et remuez hors feu.

Goûtez et rectifiez l'assaisonnement. Si c'est trop salé ou trop sec, ajoutez un peu de crème.

Servez sur une assiette et parsemez par dessus des herbes fraîches comme du persil, de la ciboule ou encore de la coriandre.

Personnellement, j'ai remplacé la poitrine par des saucisses fumées pour servir avec. Pour une version végétarienne, remplacez la poitrine par du tofu fumé (quitte à le mixer avec les lentilles et ne pas ajouter de crème).

Enjoy !!

Pasta MugCake

Travailler les restes, des fois on sèche un peu. Alors quand il y a de quoi faire une assiette complète, ça va. Mais quand il ne reste vraiment pas grand chose, c'est pas facile. Alors je me suis lancée. Il me restait environ 30 ou 50g de pâtes bolo... J'ai décidé d'en faire un mug cake salé pour mettre dans ma lunchbox ☐

Pour un mugcake : Un reste de pâte (entre 30 et 50g) – 1 oeuf – 3CS de farine (voire complète) – 1CS de crème liquide – 3g de levure chimique – 1 pincée de sel – 1/2 tomate concassée – Basilic ciselé

Dans une grande tasse, mélangez l'oeuf avec la crème.

Ensuite ajoutez la farine et la levure, ainsi que le sel. Mélangez pour avoir un pâte onctueuse.

Ajoutez la tomate et le basilic ciselé. Mélangez à nouveau.

Ajoutez enfin les pâtes. Mélangez.

Couvrez le mug avec du film alimentaire (qui va au micro-ondes). Faites cuire pendant 5min à 800Watts.

Voilà, c'est prêt !

Si vous voulez qu'il soit encore bien moelleux, emballez une fois qu'il est à température ambiante dans du film alimentaire. Il évitera de sécher.

Si le cake est trop sec pour vous ; préparez-vous un dip pour l'accompagner : 2CS de crème épaisse, du basilic ciselé, un peu de sel et de jus de citron. ☐

Bon déjeuner. Moi je l'ai accompagnée d'une bonne salade verte !

Banana Nut Bread santé

Voici une version revisitée pour un banana nutbread meilleur pour la santé et un peu moins calorique quand même ☐ (Bon ça reste un gâteau hein... :D)

Pour un cake : 150g de beurre bio pommade – 50g de sucre roux – 80g Miel d'acacia bio – 3 œufs bio (température ambiante) – 300g de farine complète – 30g de flocon d'avoine bio – 9g de levure chimique bio – 2 bananes mûres – 100g de noix et noisettes – 2CS d'extrait de vanille – 1cc bicarbonate de soude.

Préchauffez votre four à 180°C.

Chemisez un moule à cake (ou tapissez-le de papier cuisson).

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. Ajoutez le miel. Battez de nouveau.

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, votre levure, le bicarbonate et l'avoine. Concassez vos noix/noisettes et ajoutez-les à la farine. 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 sec jusqu'à obtention d'une pâte lisse.

Garnissez votre moule avec la pâte et enfournez pendant 50min-1h.

Laissez refroidir votre cake dans le four éteint.

Ce cake coupé en tranche se conserve très bien dans le congélateur (pour ne rien perdre du moelleux). Sortez une tranche quand vous en avez envie ☐

Muffin Ananas

Comme en ce moment je ne cuisine pas beaucoup, je fais surtout de la cuisine des « restes ». Il n'y avait plus de gouters à la maison et il me restait 4 tranches d'ananas au sirop. Pratique à emporter, j'ai décidé de faire de muffins à l'ananas.

Pour 12 petits muffins : 50g de farine complète – 80g de farine blanche – 4 tranches d'ananas au sirop (égouttées) – 1cc de levure chimique bio – 8CS de lait demi-écrémé – 1/2CS d'huile de noisettes – 1/2CS d'huile de colza – 1 oeuf – 4CS de sucre roux – 1cc de bicarbonate de soude.

Préchauffer votre four) 180°C.

Garnissez une plaque de 12 muffins avec des caissettes en papier.

Dans un saladier, tamisez vos farines avec la levure et le bicarbonate.

Coupez les tranches d'ananas et réservez.

Dans un bol, battez votre oeuf avec les huiles et le lait.

Versez le mélange liquide dans le mélange sec (farines/levure/bicarbonate). A l'aide d'un fouet, mélangez pour avoir une pâte homogène.

Ajoutez ensuite les morceaux d'ananas, et re-mélangez.

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

A la sortie du four, laissez tiédir 15min dans le moule, puis laissez complètement refroidir sur une grille.

Il ne vous reste plus qu'à glisser un (voire 2 gâteaux) dans votre sac pour les petits creux !

Poulet ananas câpres et riz au jasmin

Dernièrement j'avais envie d'un plat qui fasse un peu exotique. Alors j'ai pris de l'ananas, du jasmin... Je me suis inspirée des recettes de porc à l'ananas pour arriver à cette recette. J'espère qu'elle vous plaira !

Pour 4 personnes : 4 cuisses de poulet – 1/2 boîte d'ananas au sirop – 4cc de câpres au vinaigre – 8 billes de thé au jasmin – 2 CUPS de riz basmati – 1cc de fond de veau – 10g de beurre doux – 1/2CS d'huile d'olive.

Dans une poêle, faites fondre le beurre avec l'huile d'olive. Faites revenir les cuisses de poulet 3/4min de chaque côté. Ajoutez le sirop de la demie boîte d'ananas avec un 1/2 verre d'eau (10cl). Couvrez et baissez à feu moyen. Laissez cuire le

temps de préparer le riz.

Préparez le riz :

Rincez le riz jusqu'à ce que l'eau soit claire. Placez le riz dans le rice cooker et couvrez avec 2,5 CUPS d'eau. Dans une boule à thé, placez les billes de thé au jasmin. Salez.

Placez le panier à vapeur sur le rice-cooker. Posez les cuisses de poulet dans le panier. Fermez le rice-cooker et lancer la cuisson.

Coupez l'ananas et faites-les revenir dans la poêle avec le jus du poulet. Ajoutez les câpres égouttées, le fond de veau et laissez réduire pour que la sauce devienne sirupeuse.

A la fin de la cuisson du poulet et du riz, remplacez les cuisses de poulet dans la poêle avec la sauce et laissez cuire encore quelques minutes tout en versant la sauce sur les cuisses de poulet.

Dressez du riz dans une assiette chaude, placez la cuisse de poulet dessus et arrosez de sauce et de morceaux d'ananas et de câpres.

Bagel Jambon fromage frais

J'aime bien faire attention à ce que je mange (un peu comme toutes les filles). La fin de l'hiver approche et j'avoue que j'ai envie de manger des choses fraîches avec des légumes crus. J'ai assez mangé de plats lourds pour tenir les basses températures. Je vous propose donc un bagel qui ne pèsera pas lourd sur la balance, ni l'estomac !

Pour 1 bagel : 1 pain bagel au sésame (ou pavot) – 45g de

concombre cru – 30g de fromage frais aux fines herbes à 8%MG – 10g de graines germées d'alfalfa – 1 tranche de jambon blanc sans couenne.

Coupez votre bagel en 2 (pour le garnir).

Faites-le griller dans votre grille pain. Laissez de côté.

Pesez tous vos éléments et placez-les sur votre plan de travail.

Etalez votre fromage frais sur la partie basse de votre bagel.

Coupez vos lamelles de concombre. Répartissez sur le fromage frais. Salez et poivrez.

Coupez votre tranche de jambon en lamelles pour les disposer sur le concombre.

Ajoutez enfin les graines germées sur le jambon et fermez le bagel.

Il ne reste plus qu'à attendre le déjeuner !!

Informations nutritionnelles : 330Kcal le bagel

Bourguignon

Je trainais dans les rayons de mon supermarché en me demandant ce que j'allais bien pouvoir préparer... Quand j'ai vu de la viande (déjà peu chère) en promotion parce qu'arriver bientôt en date limite de consommation. Personnellement, j'achète les viandes proches des dates et je les congèle. Pas de perte et on fait des économies =) Du coup, j'ai préparé un bourguignon

Pour 6 – 8 personnes : 1,2kg de viande à bourguignon – 1 bouteille de bourgogne – 2 poireaux – 50g de beurre – 2 oignons – 3 branches de romarin frais – 60g de farine blanche – 250 de poitrine fumée – 16 petites pommes de terre – 50cl de bouillon de boeuf (avec 2 cubes bouillon) – 2 clous de girofle

La veille :

Coupez votre viande en dés assez gros et de même taille. Faites-les tremper dans le vin (la bouteille entière). Laissez mariner, couvert, au frigo toute la nuit.

Le jour J :

Egouttez la viande, tout en gardant le vin.

Faire fondre vos cubes de bouillon dans 50cl d'eau.

Lavez et coupez vos oignons. Réservez.

Lavez et émincez vos poireaux. Réservez.

Coupez la poitrine fumée en lardons. Réservez.

Dans une grande marmite, faites fondre le beurre. Quand il mousse, faites revenir les oignons et les lardons environ 5min. Sortez la garniture à l'aide d'un écumoire pour que le gras reste au fond de la marmite. Réservez vos oignons/lardons.

Dans la marmite chaude, faites revenir vos morceaux de viande égouttés 3/5min. Ajoutez les poireaux et faites revenir à nouveau 5min.

Singer la viande (couvrez avec votre farine). Puis remuez.

Remplacez les oignons et les lardons dans la marmite. Mélangez bien.

Ajoutez le vin de la marinade dans la marmite, ainsi que le bouillon, les branches de romarin, les clous de girofle.

Laissez mijoter à demi-couvert à petit bouillon pendant 2h30. Le jus doit épaissir et se concentrer en goût.

30min avant la fin de la cuisson, épluchez vos pommes de terre. Rincez-les à l'eau. Faites les cuire à l'eau (ou à la vapeur).

Quand tout est prêt, versez une portion dans une assiette creuse chauffée, 2 pommes de terre. Accompagnez du même vin que pour faire la marinade.

Et voilà, ça valait le coup d'attendre 2h30 ☐