Bentô Bagel

Déjeuner sur le pouce. Pas grand chose dans le frigo. Du coup on bricole un bagel pour le midi avec un dessert.

Ingrédients 1 bagel : 1 pain bagel au sésame – 20g de fêta – 1 tomate mûre – 1/4 d'avocat – jus de citron

Coupez votre bagel en 2 dans le sens de la largeur. Faites-le griller à l'aide d'un grille-pain. Réservez.

Lavez votre tomate et coupez-la en quartiers 8 (morceaux en tout). Retirez les pépins. Réservez.

Pelez le 1/4 d'avocat et coupez-le en fines tranches. Versez du jus de citron pour éviter l'oxydation. Réservez.

Montez le bagel. Sur le morceau du bas, écrasez a la fourchette les morceaux d'avocat.
Répartissez les morceaux de fêta. Et les morceaux de tomate. Assaisonnez. Fermez le bagel.
Accompagnez ce bentô d'une compte et d'une tranche de banana nut bread pour un repas complet.

Bon appétit !

Masque régénérant cheveux

Les aliments, c'est bien pour le dedans, mais aussi pour le dehors. J'aime faire certains de mes produits de beauté. Ca ne coûte pas plus cher et les résultats sont assez impressionnants. Voici une première recette simple avec des ingrédients qu'on a quasiment tous à la maison

Masque pour Cheveux : 1/2 avocat bio mûr – 6CS d'huile d'olive bio – 1 jus de citron jaune bio – 1 jaune d'oeuf bio (congelez le blanc pour la pâtisserie) – 3CS de miel bio (de thym, c'est mieux).

Dans un récipient haut, mixez à l'aide d'un mixer plongeant l'ensemble des ingrédients. Afin d'obtenir un mélange soyeux et onctueux.

Sur cheveux humides, répartissez le masque et massez les cheveux doucement. Enroulez dans du papier film ou une serviette chaude et laissez poser pendant 30min.

Rincez abondamment à l'eau chaude et terminer par un rinçage froid d'eau citronnée.

Cupcakes praliné

Voici un des cupcakes réalisés pour l'anniversaire de ma belle-soeur. le cupcake coeur coulant praliné.

Pour 12 cupcakes : 150g de sucre – 150g de beurre demi-sel pommade – 175g farine levurée – 1/2 cc d'extrait de noisettes – 1/2 paquet de pralin Vahiné – 3 oeufs – 1 pincée de sel. **Garniture** : 200g de crème pâtissière – 3 cc de pâte de noisettes – 1/2 paquet de pralin Vahiné.

Dans le bol dun robot pâtissier, placez le sucre et les oeufs. Battez jusqu'à ce que le mélange aie doublé de volume.

Ajoutez ensuite le beurre mou (attention pas fondu). Et continuez de fouetter.

Complétez avec la farine et l'extrait de noisettes, ainsi que le pralin.

Répartissez des caissettes en papier sur votre plaque et garnissez de pâte.

Enfournez pour 20/25min dans un four préchauffé à 180°C

Sortez-les du four et laissez tiédir dans le plat puis démoulez et laissez refroidir sur une grille.

Pour la garniture : Mélangez tous les ingrédients dans un grand bol.

Videz le coeur des cupcakes à l'aide d'une cuillère à parisienne moyenne. Versez de la crème à l'intérieur. Laissez reposer 1h au frais les cupcakes garnis avant de les décorer (pâte à sucre, pâte de chocolat, chantilly, crème au beurre ou encore toping au fromage frais). Ici j'ai utilisé de la pâte à sucre vanillée et des emportes pièces.

Fritatta à la patate douce et piment

C'est dimanche et il faut bien l'avouer, aujourd'hui, je préfère faire autre chose que de cuisiner. Voici donc une recette simple et rapide pour le brunch ou le déjeuner.

Fritatta pour 2 personnes : 5 petits oeufs – 1/2 grosse patate douce – 20g dr beurre – 1,5cc de piment d'espelette – sel – poivre

Dans un plat allant au micro-ondes, placez la patate douce frottée mais non pelée. Fermez hermétiquement le plat avec du film alimentaire. Mettez pendant 10min à cuire à 800Watts. Si la patate est trop ferme, prolongez la cuisson quelques minutes. La patate doit être fondante.

Pendant ce temps, cassez les oeufs dans un bol. Fouettez en omelette. Assaisonnez avec le piment, le sel et une pointe de poivre. Réservez.

Dans une sauteuse. Faites fondre le beurre et faites revenir la patate douce en morceaux pour qu’elle colore. Versez par-dessus l’omelette et laissez cuire à feu doux couvert quelques minutes. (Selon la texture que vous préférez).

Servez aussitôt.

Vous pouvez ajouter de la ciboule fraîche ciselée pour apporter de la fraîcheur ou encore des zestes de citrons bio et quelques gouttes du jus.

Une salade verte bien vinaigrée est un excellent compagnon pour ce plat !