

Bounty Cake

Au bureau, on a un micro-ondes. Super pour faire réchauffer sa lunchbox. Oui mais PAS QUE ! On peut aussi faire des gâteaux =) c'était la grande découverte de beaucoup de mes collègues. Voici une des nombreuses versions que vous pouvez vous aussi faire pour épater vos collègues.

1 gâteau (assez gros) : 200g de chocolat au lait – 200g de farine avec levure – 200g de sucre fin – 6 oeufs bio – 125g de poudre de noix de coco – 200g de beurre doux – 1 pincée de sel – 2cc d'extrait naturel de vanille.

Dans un plat en pirex, faites fondre le chocolat coupé en carré avec le beurre en morceaux. Mélangez bien.

Mélangez la farine avec le sucre et le sel. Réservez.

Dans le chocolat, ajoutez les 6 oeufs entiers légèrement battus en omelette (cela facilite l'incorporation avec le chocolat). Mélangez pour avoir une pâte homogène.

Ajoutez le mélange sec (farine, etc.) à l'appareil chocolat. Veillez à ce qu'il n'y a plus de petits boulettes de farine.

Filmez (avec du film alimentaire qui va au micro-ondes) de façon hermétique le plat en pirex et faites cuire 7 à 8min à 700watts au micro-ondes.

Laissez reposer, retournez le plat sur une planche pour démouler.

Parsemez de vermicelles multicolor et servez tiède ou froid.

smoothie ananas & amandes

Personnellement, j'adore les smoothies. C'est simple, frais et ça remplit bien. Une matin, sans pain ou sans biscottes, c'est une bonne alternative. On y met de bonnes choses et le résultats est plein d'énergie et délicieux.

Pour 2 personnes : 1/2 Ananas victoria – une poignée d'amandes bio – 2CS de flocons d'avoine – 10cl de thé glacé maison – 20cl de lait écrémé bio (peut être remplacé par du lait de soja nature voire du lait d'amandes)

Dans un blender, mettez tous les ingrédients solides.

Ajoutez le thé et mixez. Vous allez avec un genre de pâte.

Délayez avec le lait. Vous pouvez augmenter la quantité de lait (ou la diminuer) en fonction de la consistance que vous aimez.

A déguster de suite (pour garder toutes les vitamines).

C'est une boisson complète =)

Quinoa Cup

Envie de changer des tartines ou des céréales le matin ? Oui mais si on n'a pas envie de viennoiserie ou de salé, on fait quoi ? Voici une recette inspirée de mes lectures qui va booster votre matinée sans pour autant peser sur la balance.

1 bol : 1/2 cup de quinoa cuit nature – 1/4 cup de quinoa soufflé – 1/2 yaourt grec – 1CS de graines de courges – 1CS de graines de lin – 2CS de sirop d'agave (ou d'érable, voire de

miel) – 1/2 cup de fruits de saison (groseilles) – 5 ou 6
#nergi (mini kiwi au rayon fruits/légumes exotiques).

Dans votre bol préféré, placé le quinoa cuit, puis le yaourt.

Ajoutez les graines de lin et de courges.

Versez le sirop d'agave. Coupez les nergis (rincés) en 2.
Placez-les dans votre bol.

Rincez les groseilles, ajoutez à votre bol.

Terminez par le quinoa soufflé.

A déguster immédiatement. Si vous apportez votre petit
déjeuner au bureau comme moi, mettez les parties humides et
sèches dans des compartiments séparés d'un lunchbox.

Velouté de Maïs pimenté

Vous n'y aviez jamais pensé ? Et pourtant, une boîte de maïs
ne sert pas qu'à faire des salades pendant l'été mais on peut
en faire des soupes, et ici en l'occurrence un velouté pimenté
!

Pour 2 personnes : 1 boîte de maïs de 300g – 1 oignon – 1
gousse d'ail – 2CS d'huile d'olive – 3cc de piment de cayenne
– 75cl de bouillon de volaille maison – 2 tiges de persil
plat.

Lavez vos légumes. Épluchez l'oignon. Coupez en grosses
rondelles. Émincez l'ail.

Dans un faitout, faites chauffer l'huile d'olive. Faites
revenir l'ail avec l'oignon ainsi que le piment de cayenne
pendant 5 min.

Ajoutez le maïs rincé et laissez revenir encore 5min.

Couvrez avec le bouillon de volaille maison. Et laissez mijoter pendant 25/30min.

Pendant ce temps, faites une brunoise avec le piment. Émincez le persil équeuté.

Passez au blender. Répartissez votre velouté dans 2 assiettes creuses. Parsemez avec du poivron cru et le persil. Passez un tour de moulin à poivre blanc et un filet d'huile d'olive.

Servir chaud en entrée ou en plat principal.

Bon appétit !

Bouillon de volaille

Oui je le sais bien, les bouillons en cube c'est HYPER pratique... Mais franchement, vous avez déjà goûté un bouillon maison ? ça n'a rien à voir en terme de goût et en plus on ne gâche rien lorsqu'on achète un poulet fermier entier !

Pour 3L de bouillon : 1 carcasse de poulet fermier bio – 3L d'eau minérale – 1 bouquet garni – 2 oignons – 2 gousses d'ail – 2 carottes – 3CS d'huile d'olive – 20g de beurre

Lavez et épluchez vos légumes. Coupez-les en gros morceaux. Réservez.

Dans un faitout, faites fondre le beurre avec l'huile d'olive. Lorsque le gras crépite, faites revenir 5min les oignons et l'ail. Puis ajoutez les carottes et faites revenir encore 5min.

Marquez la carcasse 5min avec les légumes. Versez l'eau

minérale. Ajoutez le bouquet garni, salez et poivrez.

Laissez frémir pendant 1h30.

Filtrez et gardez dans des bocaux au congélateur (ou en conserve). Vous pouvez utiliser de suite pour faire une soupe ou cuire des pâtes ou encore du riz !

Quiche Rustique façon Lorraine

Pas le temps ! Pas le temps ! Pas le temps ! Quand on travaille, qu'on a des enfants, des activités... Il faut trouver du temps pour faire à manger. Voilà une recette rapide, ancestrale qui se prête à de multiples situations =)

Pour 1 quiche (4 à 6 parts) : 1 rouleau de pâte brisée – 6 oeufs – 6CS de crème épaisse – 50g d'emmenthal râpé – 100g de poitrine demie-sel – 50g de poitrine fumée – 1/2cc de noix de muscade – Sel – Poivre.

Faites chauffer votre four à 200°C

Déroulez votre pâte ou abaissez-la (si elle est maison) dans votre plat à tarte. Piquez le fond de tarte.

Garnissez d'un papier cuisson, puis de graines sèches (type pois chiche, haricots blancs, ...) et faites cuire à blanc pendant 10/15min.

Dans une jatte, fouettez les oeufs en omelette. Ajoutez la crème épaisse. Fouettez de nouveau. Salez, poivrez et la noix de muscade. Mélangez et réservez.

Coupez en gros lardons la poitrine demie-sel et en lardons plus fins la poitrine fumée.

Etalez sur la pâte pré-cuite. Ajoutez l'emmenthal râpé en le répartissant sur le fond de tarte (retirez le papier cuisson et les graines avant ^^'). Ajoutez l'appareil à quiche.

Enfournez 25 à 35min dans le four (toujours chaud).

Une quiche qui se mange chaude, tiède ou froide. A la maison, au bureau, en pique-nique. Bref, plat modulable pour personne active !

La salade verte est souvent sa meilleure amie avec une vinaigrette un brin acide.

Bon appétit