

# Opéra façon CAP

Même si j'ai eu mon CAP l'année dernière, il y a encore quelques recettes de mon livre que je n'avais pas encore faites. Sachant que tous les 2 samedis on a du monde à la maison, c'est l'occasion idéale pour tester ce genre de gros gâteaux et ne pas en avoir pendant 10 jours.

**Ingrédients pour 8 personnes** : 3 oeufs entiers – 115g de sucre semoule – 115g de poudre d'amandes – 3 blancs d'oeufs – 20g sucre semoule – 10cl d'eau minérale – 70g de sucre – 10g de café lyophilisé – 4cl de rhum ambré – 4 jaunes d'oeufs – 150g de sucre semoule – 175g de beurre doux extra-fin – 1cc vanille liquide – 1cc extrait de café – 20cl de crème liquide 30% – 200g de couverture chocolat noir – 20g de beurre doux

Préparer tous vos ingrédients (cela évite de courir partout) : pesée, découpe, etc.

**Préparation du biscuit Joconde** : Mélangez les 115g de sucre semoule avec la poudre d'amande dans le bol de votre robot pâtissier.

Ajoutez les oeufs entiers et montez le mélange jusqu'à ce qu'il fasse des rubans.

A côté, montez les 3 blancs d'oeufs en neige avec une pincée de sel. Serrez-les en fin de montage avec les 20g de sucre semoule.

Ajoutez délicatement les blancs montés à l'appareil à l'aide d'une spatule en faisant attention à ne pas les faire retomber.

Versez sur une plaque à géroise en silicone (ou à défaut, une plaque de pâtisserie à rebords couverte de papier cuisson). Egalisez avec une spatule.

Enfournez à four chaud 190°C pendant 8 à 10min.

Une fois cuit, sortez le biscuit du four, glissez-le sur une plaque froide avec le papier cuisson, et couvrez d'un nouveau papier cuisson et d'un film alimentaire. Réservez.

**Réalisation de la crème au beurre** : Mettez le sucre avec un fond d'eau dans une casserole.

Portez à ébullition. Faites cuire ce sirop jusqu'à 117°C 120°C. Pendant ce temps, fouettez au robot les jaunes d'oeufs.

Versez alors le sirop en filet sur les oeufs tout en fouettant. Puis augmentez la vitesse au maximum.

Le mélange doit doubler de volume, être dense, épais et crémeux.

Continuez de fouetter pour qu'il soit à température de la pièce (comme le beurre, il ne doit pas être froid).

Coupez le beurre en petits morceaux et ajoutez-les aux oeufs montés. Fouettez à faible vitesse jusqu'à ce que le beurre soit complètement intégré au mélange. Ajoutez la vanille et l'extrait de café.

Réservez dans une calotte, filmez au contact.

**Réalisation de la ganache** : Hachez le chocolat noir. Mettez la crème liquide à bouillir.

Lorsqu'elle bout, ajoutez le chocolat haché.

Mélangez à l'aide d'un fouet. Ajoutez le beurre en petits morceaux. Lissez bien et laissez refroidir dans une calotte.

**Sirop de punchage** : Mettez l'eau et les 70g de sucre à bouillir.

Ajoutez le café lyophilisé. Ajoutez le rhum après refroidissement.

**Montage** : Séparez la plaque de biscuit en 3 part égales.

Posez le 1er sur un plat de présentation ou un carton à entremet de même taille.

Punchez le biscuit et couvrez avec une couche de 3mm (environ) de crème au beurre au café.

Posez le 2e rectangle de biscuit dessus. Punchez et répartissez 3mm de ganache sur le dessus.

Enfin, posez le 3e biscuit, punchez et terminez avec 3mm de crème au beurre.

Faites prendre l'opéra au froid.

Glacez avec le restant de ganache l'opéra. Parez chaque côté pour avoir des bords bien propres.

Et voilà, vous êtes arrivé au bout \o/

---

## Moussaka

Ce que j'aime bien chez mes amis, c'est qu'ils ont toujours un plat qu'ils n'ont jamais goûté et qui me donne l'occasion de faire des recettes qui sortent un peu des recettes à la mode ou en vogue. Dernièrement, une amie m'a dit : « Je n'ai jamais manger de moussaka... » Qu'à cela ne tienne, je vais en faire une !

**Ingrédients pour 5-6 personnes** : 650g de rôti de bœuf à hacher (ou directement de viande hachée) – 5 belles aubergines tigrées – 40cl de coulis de tomates – 80g de maïzena – 50cl de lait demi-écrémé – 1cc de cannelle moulue – 2 oignons – 1 gousse d'ail – 2CS d'huile d'olive et de l'huile d'olive pour

les aubergines.

Lavez et coupez en lamelles vos aubergines.

Sur un grill chaud avec un filet d'huile d'olive, faites revenir vos aubergines de chaque côté (jusqu'à ce qu'elles ramollissent un peu. Placez sur un essuie-tout, salez et réservez.

Émincez vos oignons et ail pelés et lavés. Faites chauffer les 2CS d'huile d'olive dans un fait-tout.

Pendant ce temps, hachez votre viande si vous n'avez pas pris directement de la viande hachée. Réservez au frais, couvert.

Faites revenir vos oignons et l'ail dans l'huile d'olive avec une légère coloration (environ 5min).

Ajoutez la viande, la cannelle et le coulis de tomates. Mélangez bien et laissez cuire 1 à 2min. Réservez.

Avec un peu de lait froid, délayez votre maïzena. Faites chauffer le restant du lait et ajoutez la maïzena délayée. Fouettez sans trop incorporer d'air jusqu'à ce que le mélange épaississe (vous obtenez une consistance de béchamel). Salez, poivrez et ajouter un pointe de noix de muscade moulue.

Dans un plat à gratin ailé, faites une couche de tranches d'aubergines. Faites une couche de viandes tomatée puis terminez par la béchamel. Recommencez les couches jusqu'à épuisement des ingrédients.

Terminez par une couche de béchamel et couvrez avec le fromage râpé.

Enfournez dans un four chaud (180°) pendant 20min

Servir chaud.

---

# CroqueMonsieur Cake

Une copine vient dîner à la maison. Naturellement je demande : « tu veux manger quoi ? » « Oooh j'ai envie de croque monsieur... Non attends, je veux ça ! » Et elle me montre un cake composé de croques-monsieur empilés qui forment un cake. Ce cake a eu un franc succès, voilà comment j'ai fait ☐

**Ingrédients pour 5-6 personnes** : 6 grandes tranches de pain de mie complet (voire un peu plus) – 1 paquet de fromage à raclette – du beurre demi-sel – 2 tranches de jambon blanc – 2 tranches de jambon fumé – 2 oeufs bio + 2 jaunes – 3CS de crème liquide à 12% – 1/2cc de noix de muscade – poivre noir – 1/2 de piment d'Espelette – 25cl de lait demi-écrémé.

Sortez votre moule à cake (taille standard) et préchauffez votre four à 190°C.

Préparez votre appareil à cake/quiche : Dans une jatte, fouettez les oeufs et les jaunes avec la muscade, le piment et le poivre et un peu de sel.

Puis ajoutez la crème liquide et re-mélangez. Ajoutez enfin le lait et fouettez de nouveau. Réservez.

Beurrez vos tranches de pain de mie et coupez-les en moitié. Mettez une première couche de pain au fond de votre moule. Ajoutez des lamelles de jambon blanc et fumé. Poivrez.

Ajoutez les tranches de fromage à raclette. Terminez la 1e couche par du pain. Répartissez un peu d'appareil à quiche.

Recommencez l'opération jusqu'à remplir le moule à cake (personnellement j'ai fait 3 couches). Terminez le dessus du cake avec des lamelles de fromage à raclette.

Enfournez environ 30-40min dans votre four chaud. Et terminez au grill pour faire gratiner le fromage.

Servez avec une salade verte bien relevée en acidité (pour casser un peu le côté trop lourd du fromage).

Accompagnez avec un vin rouge de type bordeaux.

---

## Quiche Chèvre Figs

Septembre, Octobre, c'est la saison des figes. Alors on en profite pour faire autre chose que du chutney ou de la confiture. Par exemple une quiche.

**Pour 1 quiche** : 5 figes fraîches – 1 bûche de chèvre – 1 sachet de magret de canard fumé – 5 oeufs bio – 25cl de crème épaisse 15% – Sel – Poivre – Noix de muscade – 3 ou 4 feuilles de basilic frais – 1 pâte brisée – 2cc de miel toutes fleurs.

Préparez votre pâte brisée. Etalez-la dans votre plat à tarte. Piquez-la. Garnissez le fond de tarte pour une cuisson à blanc.

Faites chauffer votre four à 200°C.

Enfournez votre fond de tarte 15min.

Dans une jatte, préparez l'appareil à quiche. Fouettez les oeufs avec la crème. Salez, poivrez et ajoutez un peu de noix de muscade. Réservez.

Coupez le chèvre en rondelle. Réservez.

Coupez les figes lavées en quartier et réservez.

Sur le fond de tarte, disposez régulièrement les rondelles de

chèvres et les lamelles de magret.

Versez l'appareil à quiche. Dans les espaces vident, répartissez les quartiers de figues, puis répartissez le miel sur l'ensemble de la quiche.

Enfournez à 200°C pendant 20/30min (en fonction de votre four).

Servez avec le basilic émincé.

---

## 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 nergis (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'emmental 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

---

# Bobun xpress

On pense souvent (à tort) que la cuisine asiatique est compliquée à faire. Il est temps de mettre un terme à cette idée ! Voici une recette simple : le bobun. Il existe autant de versions de bobun que de versions de gâteaux au yaourt. Voici la mienne.

**Pour 2 bobuns** : 1/2 concombre – 1 petite carotte – 200g de nouilles chinoises – Vinaigre de riz – 2 poignées de pousses de soja crues – 4 nems -1 poignée de cacahuètes grillées à sec concassées – Sauce soja – Quelques feuilles de menthe – 2CS de ciboule émincée – 200g de steak de boeuf – Nuoc Mam – 1/2 gousse d’ail – 1/2 bouquet de coriandre

Sortez le steak au moins 30min avant de commencer.

Lavez vos légumes et épluchez la carotte. A l’aide d’une mandoline (avec la lame à crans) coupez des lanières de concombre et de carottes. Réservez chaque légume dans un bol arrosés généreusement de vinaigre de riz, une pincée de sel et de poivre. Laissez mariner.

Faites cuire vos nouilles chinoises comme le précise votre emballage. Un bobun se mange chaud ou froid. Donc n’hésitez pas à faire réchauffer vos nouilles avant de dresser.

Faites chauffer un wok à feu vif avec 1CS d’huile végétale.

Coupez le boeuf en lanière dans le sens de la viande. Faites la revenir 1min dans le wok vif. Ajoutez 2CS de sauce soja pour laquer et faites revenir 1min de plus. Attention à ne pas sur-cuire la viande étant donné que les morceaux ne sont pas gros.

Pendant ce temps, faites chauffer vos nems dans un four chaud (180°C) sur une feuille de papier cuisson pendant 5 à 7min. Laissez dans le four éteint fermé.

**Faites la sauce** : Mélangez 6CS de nuoc mam avec 2CS de sucre roux et un jus de citron frais. Passez quelques seconde au mirco-ondes pour que le sucre se dissolve bien. Ajoutez l'ail émincé très finement. Mélangez bien.

**Dressage** :

Dans de grands bols, répartissez le concombre, les pousses de soja et la carotte. Disposez ensuite (chaud ou froid) les nouilles.

Ajoutez ensuite la viande laquée au soja et les nems.

Concassez les cacahuètes. Répartissez-les sur les bols avec la ciboule émincée.

Placez sur un côté la menthe et la coriandre.

Servez la sauce à part, chacun se servant comme il l'entend.

---

## Riz au lait

Le riz au lait, c'est assez simple à faire mais relativement long. Du coup, utiliser mon ricecooker pour faire du riz au lait est devenu une évidence ! Après il faudra choisir ce que l'on fera couler dessus : Chocolat, caramel, miel, coulis de fruits, ...

**Pour 8 personnes** : 2 CUP de riz rond – 3 CUP d'eau minérale – 6 CUP de lait demi-écrémé – 1 gousse de vanille – 3 CUP de vergeoise

Dans la cuve de votre ricecooker, versez les 2 CUPS de riz. Ne pas le rincer.

Ajouter l'eau minérale et 2 CUP de vergeoise. Grattez la vanille coupée en 2 et placez les graines dans la cuve, ainsi

que la gousse. Enclenchez la cuisson.

Une fois la 1e cuisson faite. Ajoutez 3 CUPS de lait et 2 CUPS de vergeoise. Remuez et refaites une cuisson.

Après la 2e cuisson, mélangez bien. Ajoutez les 3 dernières CUPS de lait et enclenchez la dernière cuisson et laissez absorber en laissant couvert avec la fonction (maintient au chaud).

Une fois que le lait est complètement absorbé, le riz doit être bien tendre. Répartissez alors dans des bocaux propres et ajoutez ce qu'il vous plait : coulis de fruits rouges, jus de citron, ou du caramel (attention au trop sucré par contre).

Au moment de mettre en pot, vous pouvez mettre un filet de lait froid.

A manger tiède ou froid, comme vous le préférez.

---

## Roulés à la cannelle express

Cela fait un moment que j'avais envie de faire des roulés à la cannelle. Mais ayant peu de temps, je voulais en faire une version express. J'ai réfléchi et je suis arrivée à ce concept.

**Pour 24 mini roulés** : 2 rouleaux de pâte à pizza (pâte épaisse) – 100g de beurre (très très mou) – Sucre roux – cannelle moulue

Faites chauffer votre four à 180°C

Déroulez les pâtes à pizza. Sur chacune étalez le beurre (très très mou) sur toute la surface.

Saupoudrez de sucre roux de façon à ce qu'on ne voit presque plus la pâte à pizza.

Saupoudrez de cannelle moulue.

Roulez les pâtes et avec un couteau qui coupe très bien, coupez en 12 tranches égales.

Répartissez les tranches sur une plaque allant au four couverte de papier cuisson. La tranche doit être à plat, c'est à dire qu'on doit voir le roulé du dessus.

*\*\*Vous pouvez mettre 1CS de sirop d'érable sur chaque roulé pour le glacer, mais c'est facultatif\*\**

Enfournez pendant 20-25min.

Sortez et laissez refroidir.

Bonne dégustation !

---

## Cassoulet Traditionnel

Voilà un plat réconfortant. Pourtant, j'entends souvent : « j'en ai toujours mangé en conserve, pas un vrai »... C'est triste. Moi la première, j'aimais pas ça à cause d'une conserve un jour goûté chez mes parents quand j'étais enfant. Avec la découverte de la recette traditionnel pour le CAP. LA REVELATION !

**Pour 4 personnes** : 300g de haricots blancs (lingots ou cocos) – 80g de carottes – 1 oignon moyen – 1 gousse d'ail – 1 clou de girofle – 1 petit bouquet garni – 100g de poitrine de porc 1/2

1 saucisson à l'ail à poché (environ 200g)

2 cuisses de canard confites (et leur graisse) – 80g de carotte – 1 oignon – 1 petit bouquet garni – 400g d'épaule d'agneau désossée – 2 saucisses de toulouse – 200g de tomates concassées – Chapelure

**\*\*\*IMPORTANT\*\*\*** *Veillez à faire tremper 12h vos haricots blancs si besoin.*

Lavez, épluchez vos légumes. Coupez la carotte en biseau. Piquez l'oignon avec le clou de girofle.

Dans un faitout, faites chauffer un filet d'huile végétale. Marquez les légumes en cuisson pendant 5min (carotte, oignon, ail, bouquet garni). Remuez régulièrement.

Ajoutez les haricots et versez un grand volume d'eau et laissez cuire pendant 1h30 à feu moyen avec le couvercle.

Réservez l'eau de cuisson des haricots. Filtrée.

Dans un grand faitout, faites rissoler les cuisses de canard avec leur graisse pendant 5min. Sortez les cuisses et réservez-les couvertes pour la suite de la recette.

Coupez l'agneau en morceaux de 50g environ. Marquez en cuisson 5min dans le grand faitout.

Emincez l'oignon. Coupez les carottes en rondelles. Ajoutez-les dans le faitout avec le 2e bouquet garni, l'ail écrasé et les tomates concassées. Marquez en cuisson pendant 5min en remuant souvent.

Versez ensuite 1,5L d'eau de cuisson des haricots (à défaut, 1.5L de fond de volaille).

Enfournez pour 1h30 dans un four chaud à 180°C avec le couvercle.

Une fois cuit, filtrez la viande sans jeter le jus. Faites réduire le jus, il doit épaissir mais pas trop.

Pendant ce temps, Tranchez le saucisson. Coupez les saucisses de Toulouse en deux. Poêlez-les. Réservez.

Graissez une cocotte en fonte avec de la graisse de canard et frottez avec de l'ail.

Faites des couches avec les haricots et les viandes, en ajoutant du jus et de la chapelure.

Terminez par une belle couche de chapelure.

Enfournez pour 1h30 à 2h au four.

Accompagnez d'un vin rouge assez fort, sinon il passera inaperçu. Nous l'avons mangé avec un Haut-Médoc de 2004.

---

## Un bouquet garni ?

Les aromates ça donne de la vie à un plat. Ce n'est pas pour rien que souvent la base d'un plat est un bouquet garni ! Mais au final, qu'est-ce qu'il faut mettre dans ce bouquet ? La seule règle, c'est que les herbes aromatiques se mélangent bien avec votre plat. Sinon faites comme bon vous semble

### **Le traditionnel :**

Dans le vert de poireaux, placez quelques branches de thym et 1 à 2 feuilles de laurier. Vous pouvez aussi ajouter les feuilles de celeri branche. Nouez avec du fil de cuisine.

### **Le Bouquet d'été :**

Coupez le vert d'oignons nouveaux assez larges. Et ouvrez 2 tiges en deux dans le sens de la longueur. Ajoutez du basilic (grand vert), du persil plat, 2 branches de Thym. Nouez avec du fil de cuisine.

### **Le bouquet du Sud :**

Dans le vert de poireaux, placez quelques branches de thym, 1 branche de romarin et 1 à 2 feuilles de laurier. Nouez avec du fil de cuisine.

### **Le bouquet d'Asie :**

Dans le vert d'oignons nouveaux assez larges, placez des branches de coriandre, 1 bâton de citronnelle écrasé (et éventuellement 2 branches de basilic thaï). Nouez avec du fil de cuisine.

### **Le Spécial BBQ :**

Celui-ci est un peu particulier. Il faut utiliser des herbes sèches pour « parfumer » les produits qui seront sur la grille : Thym, romarin (séchés) noués et jetez dans les braises.

---

## **Envie de Barbecue ?**

On associe souvent faire un barbecue comme une orgie de viandes (et du coup lourd financièrement)... Hors, ce n'est pas forcément le cas. Pourquoi ? Parce que le barbecue est un mode de cuisson qui n'est réservé qu'à la viande... Alors voilà quelques astuces pour alléger le porte monnaie, la digestion et la balance !

### **Pour les sauces :**

Déjà, faites-les vous-mêmes. Vous maîtriserez mieux les quantités et en jetterez moins.

Le barbecue est idéal pour manger des choses fraîches tant en terme de goût qu'en terme de température. Préférez des bases

comme le yaourt grec ou le fromage blanc 20% (voire 0%, mais plus acide) pour faire vos sauces au lieu de la mayonnaise. Votre sauce tournera moins vite une fois sortie et sera plus digeste (et moins calorique). Quelques idées :

– Sauce cives & basilic

– Sauce saté

– Sauce curry : 4CS de yaourt – 1cc de curry en poudre – sel – 1CS jus de citron frais (vous pouvez même y ajoutez du miel. Cette sauce ira très bien avec du poulet ou du porc)

### **A griller :**

Oui, je sais, la viande ! ... Mais pas que. Posez sur la grille de votre barbecue des légumes d'été : Courgettes, épis de maïs, poivrons, tranches d'aubergines, asperges vertes. Une fois grillés, arrosez d'un trait de jus de citron, sel, poivre et le tour est joué.

### **A rôtir dans la braise :**

La pomme de terre n'est pas la seule à pouvoir dormir au chaud dans les braises dans un sac d'aluminium. Alors sortez votre rouleau d'alu et enroulez-y des oignons entiers (épluchés), des betteraves crues, des morceaux de céleri boule (entier, se serait bien trop long), patate douce, bref beaucoup de légumes racines ou tubercules. Vous pouvez à la limite, mettre un peu de sel, poivre et huile d'olive avant de fermer l'aluminium pour que le légume soit confit.

### **Pour la viande :**

Réfléchissez aux quantités. Pas la peine de prendre une cuisse de poulet, 2 merguez, 2 chipo, et brochette par personne. On ne mange pas sérieusement cette quantité sur un repas pour une personne. Faites en sorte que chacun puisse goûter à tout sans pour autant crever votre porte monnaie. Pensez aussi aux viandes maigres (poulet, veau, porc -en fonction des morceaux-

, morceaux maigres de bœuf, ...).

Pensez aussi aux marinades pour attendrir la viande et augmenter son goût. Ici aussi, couper la quantité d'huile de la marinade par du yaourt.

### **Les accompagnements :**

Les accompagnements, normalement sont les légumes sur votre barbecue. Mais si vous avez peur de manquer. Faites une grande salade verte citronnée ou un saladier de concombres au yaourt. Frais, cela ira très bien avec la viande grillée.

### **Le dessert :**

Oui, on peut faire un dessert sur son barbecue ! N'avez-vous jamais mis des fruits sur la grille ? Tranche d'ananas, demie nectarine, pêche, brugnon. Les pommes ou poires dans les braises (toujours dans du papier aluminium). Accompagnés d'un sorbet ou d'un granité. les fruits grillés donneront une note sucrée pour la fin de repas avec les frais du granité (ou sorbet).

Et voilà ! J'espère que votre prochain barbecue sera coloré et plein de fruits et légumes. Et surtout que vous n'aïez pas besoin de dormir 3 jours de suite pour vous en remettre ☐

---

# Steak de pois cassés

Le soir, je préfère ne pas manger de viande. Je trouve cela assez difficile à digérer. Alors si vous aussi, vous avez envie d'un plat végétarien, laissez-vous tenter par ce steak de pois cassés.

**Pour 6 steaks** : 90g de pois cassés crus – 100g de flocons d'avoine – 10cl de crème épaisse à 15% (ou de la crème de soja) – 1/2 botte de persil – 1/2 botte de basilic – 2CS d'huile d'olive extra vierge bio – 100g Chapelure maison (++) pour paner le steak) – 1 cube de bouillon de légumes bio – 2 oignons nouveaux – 1 gousse d'ail – le zeste d'un citron bio.

Rincez les pois cassés, placez-les dans un faitout avec un grand volume d'eau et le cube de bouillon. Amenez à petite ébullition et laissez cuire 25min.

Pendant ce temps, préparez les autres ingrédients :

Dans le bol de votre mixeur à hélice, placez les flocons d'avoine, les herbes (lavées et équeutées), l'huile d'olive, le zeste, les oignons (le blanc et le vert), la gousse d'ail épluchée, ainsi que la moitié de la chapelure.

Quand les pois sont cuits, égouttez-les et mettez dans le mixer. Attendez 10min que les pois refroidissent.

Ajoutez la crème et mixez. La consistance doit être collante.

Dans une assiette creuse, préparez le reste de chapelure.

Séparez la pâte en 6 portions égales. Ecrasez-les légèrement. Couvrez les faces avec la chapelure de l'assiette.

Faites chauffer une poêle anti-adhésive avec un peu d'huile d'olive. Faites revenir les steaks quelques minutes chaque face pour les faire dorer et réchauffer.

Servir de suite avec une salade verte ou un assortiment de crudités.

INFO NUTRITIONNELLES :

**Par steak :** 253kcal

Lipides : 8,6g – Glucides : 32,5g – Protéines : 8g – Sodium : 10,5g

---

## Taboulé libanais

Les herbes, c'est frais. Personnellement, j'adore ça. Alors connaissez-vous ce taboulé libanais avec finalement très peu de semoule et surtout un maximum d'herbes ? De quoi faire le plein de verdure !

**Pour 4 personnes :** 1 botte de persil plat – 1 botte de coriandre – 1/2 botte de basilic – 1 citron vert non traité – huile d'olive (extra vierge et fruitée) – 2cc de câpres (facultatif) – 1 verre de semoule de couscous complète – 2 oignons nouveaux.

Faites bouillir de l'eau.

Dans un saladier, versez 1 verre de semoule crue. Ajoutez du sel, et 1CS d'huile d'olive. Versez le même volume d'eau bouillante (soit 1 verre). Couvrez le saladier avec une assiette et laissez reposer.

Pendant ce temps, lavez et équeutez vos herbes. Epongez-les avec du papier absorbant.

A l'aide d'un couteau, émincez grossièrement vos herbes (en

évitant de recouper par dessus, elles vont noircir. Idem, évitez de les coupez à l'aide d'un robot). Réservez.

Récupérez à l'aide d'une râpe, la moitié du zeste de citron vert. Puis récupérer son jus. Réservez.

La semoule devrait avoir maintenant gonflé. Egrainez-la à l'aide d'une fourchette. Si, elle est encore trop chaude, laissez-la baisser en température au frigo avec un film alimentaire au contact.

Une fois que la semoule est froide (au minimum à la température ambiante). Versez les herbes émincées dedans, le zeste, le jus de citron et mélangez. Ajoutez 2CS d'huile d'olive et mélangez de nouveau.

Lavez les oignons nouveaux. Emincez la partie verte, et émincez plus finement la partie oignon. Ajoutez à la semoule. Mélangez de nouveau.

Goûter et rectifiez l'assaisonnement avec du sel et du poivre.

Vous pouvez ajoutez des câpres si vous avez décidé d'en mettre. Mélangez.

Ce plat se sert en général frais. Mais il peut aussi se manger à la température ambiante. Accompagnez-le d'un filet de poulet grillé. =)

---

## **Bouillon de pomme de terre**

Des fois, le soir, on préfère manger léger. Alors je vous propose un bouillon avec ce qu'on trouve à la maison. Simple et rapide. On fait ses placards et on se détend ^^

**Pour 4 à 6 personnes** : 1,5L d'eau minérale – 1 cube de bouillon de légumes dégraissé – 1 cube de bouillon de volaille dégraissé – 2 tomates – 1/2 petite laitue – 6 petites pommes de terre fermes – 3 tranches de jambon – 10 tiges de ciboule fraîches – 1/2 bouquet de coriandre – 1CC de grains de poivre.

Dans une marmite, dissoudre les cubes de bouillon dans l'eau bouillante (ne salez pas, avec les bouillons, se sera suffisant).

Epluchez, et coupez vos pommes de terre en cubes de 1cm (environ). Rincez bien pour retirer l'amidon. Placez les pommes de terre dans l'eau bouillante.

Après 20min de cuisson, coupez les tomates en quartiers (après les avoir rincés). Retirez les pépins.

Placez dans le bouillon.

Après 5min, ajoutez la moitié de la laitue (rincée) coupée en grosses lamelles de 5cm ainsi que le jambon coupé en petits morceaux.

Terminez la cuisson avec 5min de plus. Retirez du feu.

Servez dans un bol. Emincez votre ciboule. Répartissez dans les bols.

Faites des pluches avec votre coriandre et répartissez de nouveau dans les bols.

**PETIT PLUS** : Si vous voulez apporter du croquant, placez des cacahuètes grillées à sec légèrement concassées dans les bols.

---

# Pain à la bière

L'autre jour, j'avais envie de faire des bretzels. Mais j'avoue que j'ai été prise de flemme. Donc, je me suis dit que j'allais utiliser ma machine à pain... J'ai cherché une recette que je pourrais facilement arranger. Et voilà !

**Pour 1 petit pain** : 25 cl de bière (Leffe Nectar) – 15 g de beurre – 2CS de sucre en poudre – 2CS lait en poudre – 1cc de sel – 380g de farine complète bio – 1cc de levure de boulanger sèche – 2CS de gros sel de mer.

Dans la cuve de votre machine à pain, placez dans l'ordre : la bière, le beurre, le sucre, le lait en poudre, le sel, la farine et la levure.

Lancez le programme « pain français » (si vous pouvez spécifier le poids, mettez le plus petit).

Petit plus\$ : Quand la cuisson du pain commence à se faire, à l'aide d'un pinceau, badigeonnez le dessus du pain avec du lait et saupoudrez avec le sel de mer. Terminez la cuisson.

Ce pain fonctionne très bien avec des rillettes de poissons ☐

---

## 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 à 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 compote et d'une tranche de banana nut bread pour un repas complet.

Bon appétit !