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 !

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 30ou 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’un 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, replacez 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 fraiches 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 marinez, 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.

Replacez 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

FullPower smoothie

En ce moment, je suis en travaux. Je n’ai donc pas vraiment de temps pour faire de belles photos pour mes recettes… Mais cela ne m’empêche pas d’avoir pleins d’idées. D’ailleurs, avec les travaux il faut de l’énergie et de la bonne. Je vous propose donc un smoothie pour avoir un max de tonus pour faire de l’exercice.

Pour 1 personne : 1 CUP (250 ml) de lait d’amandes – 1 petite banane – 1 cc de miel (ou sirop d’agave ou d’érable) – 1/4 cc (1 ml) d’extrait de vanille bio – 1/2 poignée de morceaux de noix (ou 4 moitiés) – 1/4 CUP de myrtilles surgelées

Placez l’ensemble des ingrédients dans votre blender.

Mixez jusqu’à obtention d’un mélange très oncteux.

Versez dans un grand verre. Ajoutez une paille (ou 2). Consommez sans attendre !

Src photo pexels.com

Quiche aux poireaux

L’autre jour, en faisant mes courses, je cherchais des légumes de saison et locaux (donc pas de tomates qui viennent de l’autre bout du monde…). Le poireau, en voilà une bonne idée ! Et c’est vrai qu’on ne le travaille pas souvent, mis à part dans une soupe ou pour une garniture aromatique. DOMMAGE ! C’est hyper bon. Donc voilà une recette toute légère pour cette hiver.

Pour une quiche : 1 rouleau de pâte à pizza fine bio – 6 oeufs (bio ou de poules élevées en plein air) – 20cl de crème épaisse à 15% – sel – poivre – 1 botte de ciboulettes – huile de noix – 200g de féta AOC – 2 petits poireaux ou 1 gros

Préchauffez votre four à 210°C.

Dans un plat à tarte, déroulez votre pâte et piquez-la.

Lavez et coupez vos poireaux en 2 dans le sens de la longueur, émincez-les. Gardez-les de côté.

Emincez finement votre botte de ciboulette après l’avoir rincée. Réservez.

Dans un bol, écrasez votre féta avec 2CS d’huile de noix. Vous devez obtenir un genre de pâte. Ajoutez votre ciboulette émincée et mélangez.

Sur le fond de votre pâte, étalez le mélange féta/ciboulette sur toute la pâte.

Répartissez ensuite les poireaux.

Dans un saladier, faites votre appareil à quiche : fouettez vos 6 oeufs avec la crème, jusqu’à obtenir un mélange homogène et bien aérer (ça permet à la quiche de souffler). Salez et poivrez. Mélangez une dernière fois.

Versez l’appareil à quiche sur les poireaux et enfournez pour au moins 30min. Le dessus doit devenir doré.

Vous pouvez manger cette quiche à la sortie du four avec une salade verte bien vinaigrée ou froide dans votre lunchbox du midi.

Gâteau au sésame noir et yuzu

Des fois on me dit : « Tu apportes le dessert ? ». Personnellement ça ne me gène pas. Mais il arrive qu’il y ait un moment de panique quand il ne me reste pas grand chose dans mes placards. On est out of chocolat, vanille, … Bon il va falloir être inventif

Pour 1 cake : 1 yaourt nature de 125g – 3 œufs – 3 pots de farine – 1 pot ½ de sucre – ½ pot de miel doux – 1 sachet de levure chimique – 1 pot de beurre fondu – 6CS de sésame noir – 2cc de zestes de yuzu – 1CS d’extrait de vanille

Préchauffez votre four à 200°C et chemisez votre moule à cake.

Dans un saladier mélangez votre yaourt, sucre et les œufs.

Faites fondre le beurre et ajoutez-le au mélange ainsi que le miel. Vous devez avoir un mélange homogène.

Mélangez dans un autre saladier, votre farine et votre levure. Ajoutez ensuite le mélange sec à votre pâte de yaourt. La pâte doit être, au final, assez liquide et faire de jolis rubans. Ajoutez enfin le yuzu, la vanille et le sésame noir. Mélangez de nouveau.

Garnissez votre moule à cakeet enfournez pendant 30/40min. Vérifiez votre cuisson en piquant la lame d’un couteau votre

gâteau. Si votre lame ressort propre, votre gâteau est cuit !

Laisser refroidir pour le démouler. Vous allez impressionner vos amis

La potée

Il fait froid. On cherche à faire de bons plats copieux et peu chers. Alors pourquoi ne pas piocher dans nos plats traditionnels ? Genre la potée. Complète et copieuse pour faire face aux températures frrrrroides. Alors on sort ça plus grosse cocotte et on s'y met !

Pour 6 personnes (voire un peu plus) : 6 saucisses fumées – 300g de poitrine fumée – 1,5kg de palette de porc demi-sel – 3 navets – 1 chou vert – 6 pommes de terre – 1 poireau – 1 bouquet garni – 1 oignon – 2 clous de girofle – 6 carottes

Dans une grande jatte (ou cocotte) faites dessaler 1h la palette dans l'eau. Elle doit être immergée. Changez l'eau au bout de 30min.

Lavez et épluchez vos légumes. Gardez vos pommes de terre épluchées dans de l'eau froide, cela évitera qu'elles en noircissent.

Une fois que la viande est dessalée. Placez-la dans une grande cocotte (attention elle doit pouvoir contenir l'ensemble des légumes et de la viande) avec la poitrine fumée. L'oignon piqué de clous de girofle et le bouquet garnis. Couvrez largement avec de l'eau froide. Faites ensuite cuire à petits bouillons pendant 1h en écumant la mousse régulièrement (cela permettra d'avoir un bouillon clair).

Au bout d'une heure, coupez vos légumes de taille identique

(grosseur moyenne). Ajoutez-les dans la cocotte. Cuire à demi-couvert pendant 1h30. Au bout d’une heure, ajoutez les saucisses fumées et poursuivez la cuisson.

Rectifiez l’assaisonnement au besoin.

Servez directement à table la cocotte ou dans un GRAND plat de service et pensez aux assiettes creuses et au pain de campagne pour profiter totalement du bouillon !

Kintaro – Paris

Voilà un petit restaurant très sympa. Vrai cantine. C’est bruyant et ça dépote !

Des bouillons pour les ramens et autres plat de soba ou encore udon vraiment merveilleux.

On y déguste aussi des onigiris ou des gyosa tout en sirotant une coupe umeshu (liqueur de prune) ou du saké chaud.

Petits prix pour maxi repas. A ne pas rater

Kintaro – 24 rue Saint Augustin Paris 2e

Pavlova d’hiver

Le weekend dernier, on célébrait l’anniversaire de ma moitié. Mais j’ai longtemps hésité entre un gâteau au caramel et un pavlova… N’ayant pas réussi à me décider, j’ai donc décidé de mélanger les 2.

Ingrédients pour 8 personnes : 90g blancs d’oeufs (3 blancs d’oeuf), 80 g de sucre semoule, 80 g de sucre glace, une pincée de sel, 20cl de crème liquide, 1cc d’arôme d’amande amère, 100g de sucre glace, 2 pommes golden, 2 poires de saison, du beurre doux, 1 ananas entier, 3 batons de citronnelle, de la sauce caramel.

Faites préchauffer votre four à 130°C. Placez le bol de votre robot au froid.

Monter les blancs en neige avec une pincée de sel. Quand ils commencent à mousser, ajoutez le sucre en poudre en plusieurs fois. Augmentez la vitesse du batteur au fur et à mesure. Lorsque la meringue est bien ferme et fait un bec d’oiseau sur le fouet, arrêtez de fouetter. Ajoutez le sucre glace et mélangez à l’aide d’une maryse.

Sur une plaque munie d’un papier cuisson. Disposez en rond ou en rectangle votre meringue (vous pouvez utiliser un poche à douille si vous avez envie).

Enfournez la plaque 20min à 130 °. La meringue doit rester moelleuse. Sortez du four, et posez sur une grille pour que la meringue refroidisse.

Préchauffer votre four à 200°C.

Coupez une extrémité de votre ananas. Coupez chaque baton de citronnelle en 2. Piquez l’ananas avec la citronnelle. Mettez sur une plaque et enfournez 45-60min en surveillant. L’ananas doit être fondant à l’intérieur.

Pendant ce temps, préparez votre sauce caramel.

Lavez vos poires et vos pommes. Faites en une brunoise et réservez dans un bol arrosé de jus de citron (pour éviter l’oxidation).

Dans une sauteuse ou un wok, faites revenir 40g de beurre doux. Quand le beurre mousse, ajoutez la brunoise de pommes/poires. Faites compoter une dizaine de minutes les fruits.

Monter la crème bien froide dans le bol refroidi de votre robot avec 1cc d’arôme d’amande amère et 100g de sucre glace. Elle doit être ferme et onctueuse.

Sortez l’ananas du four, retirez les batons de citronnelle. Coupez de belles tranches et retirez la peau de l’ananas. Réservez.

Sur un plat de service, déposez la meringue froide. Disposez les tranches d’ananas autour de la meringue. Déposez la compotée de fruits sur la meringue. Faites couler la sauce caramel sur le pavlova.

Dans chaque assiette, servez une part de pavlova et de la crème montée.

Enjoy

Fougasse aux 2 olives

La fougasse, vous connaissez. Non ? Ce pain moelleux venu du sud… On peut y mettre du bacon, des olives, des herbes. Et bien samedi dernier, j'avais envie de fougasse pour l'apéro, alors j'ai sorti ma machine à pain.

*Cette recette nécessite une machine à pain

Ingrédients pour 600g de fougasse : 215g d'eau minérale – 2 1/4 CS d'huile d'olive – 1 1/4cc de sel fin – 360g de farine blanche – 2 1/4cc de levure à pain sèche – 100g d'olives vertes sans noyau (natures) – 50g d'olives noires sans noyaux (natures).

Dans la cuve de votre machine à pain, placez dans cet ordre : Eau, l'huile, le sel, la farine, la levure et les olives.

Lancez le programme « pâte levée » (environ 1h10).

Lorsque le programme est pratiquement terminé, faites préchauffer votre four à 220°C avec un bol d'eau dedans.

Sur une plaque de four munie de papier cuisson, étalez la pâte de fougasse. Donnez-lui la forme que vous souhaitez.

Enfournez pour 25min.

A déguster tiède ou froide.

Mini cannelés express

Les cannelés, c'est hyper bon… Mais la recette traditionnelle veut que l'on laisse poser la pâte 24h au frais. Comment peut-on attendre tout ce temps pour en manger ? Voici une recette

express pour les manger le plus vite possible !!

Ingrédients pour 2 plaques (cela dépend du nombre de mini cannelés sur la plaque) : 60cl de lait entier – 300g de sucre en poudre – 200g de farine blanche fine – 1 oeuf entier – 3 jaunes d'oeuf – 40g de beurre doux – 6cl d'extrait de vanille liquide – 1 pincée de sel.

Faites chauffer le lait dans une casserole.

Dans la cuve d'un batteur (où à défaut, dans un saladier et munissez-vous d'un batteur électrique), mettez le sucre, les oeufs et les jaunes d'oeufs. Fouettez le tout, puis ajoutez la farine.

Attention à ne pas trop travailler ce mélange, mais il doit quand même être homogène.

Versez le lait dans la cuve (chaud pas bouillant) et mélangez doucement.

Pendant ce temps, faites fondre le beurre et ajoutez-le dans le mélange.

Ajoutez enfin l'extrait de vanille. Attention, nous ne voulons pas de grumeaux.

Laissez ensuite la pâte reposer durant 1 h.

Préchauffez votre four à 180°C.

Graissez votre plaque (même si elle est en silicone). A l'aide d'un flacon souple à décor, remplissez les petits moules au 3/4.

Enfournez pendant 45min. Sortez et laissez tiédir avant de démouler.

Attention, ne mangez pas tout au fur et à mesure que vous les démouler =)

Bentô Tamago tomate

Ce n’est pas le premier bentô que je poste. Je trouve ça vraiment pratique de préparer son déjeuner. Au moins on sait ce qu’on a dans l’assiette et par les temps qui courent on fait des économies.

Pour 1 personne : 1 tomate mûre moyenne – 3cc de compotée ricotta/courgettes/soignons – 1 rouleau de tamagoyaki – 3 petits onigiri – sauce soja.

Sortez votre bentô ou votre lunchbox. L’idée c’est de compartimenter.

Préparez votre tamagoyaki (voir la recette ici).

Préparez la compotée de courgettes/ricotta. (La recette ici).

Préparez de petits onigiri. La taille de 3 petits valent pour 2 onigiri de taille standard.

Coupez votre tomate en 2. Videz-les pour ne garder qu’une coque de tomate. Placez dans votre Bentô. Garnissez chaque tomate avec la compotée ricotta/courgettes.

Découpez votre tamagoyaki (si ce n’est pas déjà fait). Dans la seconde partie du bentô, intercalez tamagoyaki et onigiri.

Pensez à remplir un petit récipient hermétique pour emporter votre soja (pour tremper vos onigiri).

Voilà, vôtre déjeuner est prêt !

Tamagoyaki

Tamagoyaki ? Qu’est-ce que c’est ce que nom bizarre ? C’est tout simplement une omelette japonaise que l’on mange chaude ou froide. Très pratique à placer dans un bentô. Donc si vous en avez un peu marre de vos omelettes à la française, voici une recette pour voyager un peu !

Pour 1 personne : 2 oeufs – 2cl de sauce soja – 2cl de mirin – 3cl de bouillon dashi (ou à défaut de fond de volaille clair)

Après avoir mesuré l’ensemble des éléments, battez vos oeufs à la fourchette.

Ajoutez le mirin, la sauce soja et le bouillon. Battez à nouveau pour bien mélanger les ingrédients.

Graissez à l’huile végétale une petite poêle carrée (sinon, une poêle ronde sera très bien) à l’aide d’un papier absorbant. Faites bien chauffer.

Le tamagoyaki, c’est une succession de couches d’omelette roulées sur elle-même. Donc :

Versez une fine couche d’oeufs battus. Répartissez sur la poêle. Laissez cuire (attention pas trop, sinon c’est sec). Puis roulez l’omelette et laissez ce 1er rouleau contre la paroi de la poêle. Versez une seconde couche d’oeufs battus et répartissez sur la poêle (l’oeuf doit aller sur le rouleau d’omelette précédent). Puis roulez de nouveau pour englober la nouvelle couche fraichement cuite.

Répétez l’opération jusqu’à épuisement d’oeufs battus. A la fin, vous devez obtenir un beau rouleau. Je vous rassure, c’est comme les crêpes, le 1er tamago, souvent on le rate =)

Posez ensuite le tamagoyaki sur une planche, coupez en tranche d’environ 1cm ou 1,5cm et servez.

□□□□ – Yoi shiin – Bonne dégustation

Voilà un peu d’aide en images (ce que je vous ai trouvé sur Youtube)

Cannelloni végétariennes

On en mange pas assez souvent, alors que c’est comme un plat de pâtes, tout aussi réconfortant. Je vous l’accorde, ça prend quand même un peu plus de temps à réaliser qu’un simple plat de pâtes, mais honnêtement cela vaut le coup. Ayant mangé pas mal de viande avec les fêtes de Noël, j’ai décidé de faire une version végétarienne, et pas trop grasse.

Pour 4 personnes : 16 tubes de cannelloni – 2 oignons – 2 gousses d’ail – 1 courgette et demi (pas trop grosse) – 250g de ricotta – 680g de purée de tomates nature (non préparée) – 10cl d’eau minérale – 1cc de fond de volaille – Huile d’olive – Sel – poivre – origan séché – Parmesan râpé.

Émincez finement vos oignons et votre ail. Réservez.

Émincez en brunoise vos courgettes et réservez.

Dans une sauteuse, faites chauffer 2CS d’huile d’olive. Quand l’huile est chaude, faites revenir vos oignons/ail pendant 3min en remuant bien.

Ajoutez les courgettes et faites revenir encore 3/4min.

Faites chauffer l’eau minérale au micro-ondes et ajoutez le fond de veau. Versez la préparation dans la sauteuse avec les courgettes et les oignons/ail. Faites compoter à feu doux pendant 10/15min voire 20min si la courgette est encore un peu ferme.

Laissez tiédir après cuisson. Une fois à la température de la pièce, ajoutez la ricotta et 2cc d’origan. Mélangez bien puis placez dans une poche sans douille.

Préchauffez votre four à 180°C.

Préparez 4 plats allant au four et qui peuvent contenir 4 tubes de cannelloni.

Garnissez vos tubes puis placez-en 4 dans chaque plat.

Dans un bol, versez la purée de tomates. Salez et poivrez. Ajoutez 1CS d’origan sec et 1CS d’huile d’olive. Répartissez ce coulis dans chaque plat pour couvrir les cannelloni. Parsemez de parmesan et enfournez pour 20min.

On sert bien chaud. Bueno appetito !