

Smoothie au concombre

Une recette tout en simplicité et légèreté. On peut la servir en apéritif ou en entrée. Elle sera la bienvenue lorsqu'il fera chaud et que même un cracker maison sera de trop.

Pour 40cl (2 personnes) : 1/2 concombre bio – 1 sojasun nature – 1 pot de sojasun de lait d'avoine bio – 1 gousse d'ail – sel – poivre blanc – quelques gouttes de jus de citron bio.

Pelez votre concombre 1 fois sur 2, pour laisser un peu de peau. Coupez en morceaux grossiers et placez dans votre blender.

Pelez votre gousse d'ail et coupez-la en 4. Ajoutez dans le blender.

Versez le contenu de votre pot de sojasun dans le blender.

Puis à l'aide du pot, mesurez votre lait d'avoine. 1 pot. Ajoutez-le au reste dans le blender.

Salez, poivrez et ajoutez le jus de citron (à votre convenance, personnellement, j'aime son acidité, donc j'en ajoute plus que quelques gouttes ^^').

Mixez pendant 2min, que le mélange soit bien lisse et onctueux.

Si vos ingrédients étaient à température ambiante, laissez 1h au frais au moins. N'ajoutez pas de glaçons, ça rendrait le mélange flotteux.

Muffins myrtilles vegan

Suite à divers problèmes de santé, je m'oriente de plus en plus vers l'alimentation vegan. Au début, je pensais un peu comme la plupart des gens que c'était un effet de mode, un truc de bobo... Et à y regarder de plus près je me rends compte que c'est surtout un nouvel horizon à explorer. Un peu comme une nouvelle culture.

Voici donc pour entrer doucement en matière une recette de muffin vegan légère pour les pauses sucrées de la journée.

Pour 6 muffins – 129kcal par muffin : 130g de farine de blé complète bio – 120g de myrtilles fraîches (une petite boîte) – 1cc de levure chimique bio – 8CS de lait d'amandes (ou de noisettes) – 4 CS de sucre roux – 1CS d'huile d'arachide – 1/2 banane – 1 pincée de sel.

Faites chauffer votre four à 180°C et préparer votre plaque à muffins (6) en fonction de la matière.

Préparez le mélange sec : Farine, levure, sel et sucre.

Préparez ensuite le mélange liquide : battez les oeufs, ajoutez le lait et l'huile. Ecrasez la banane à la fourchette et incorporez-la avec le reste du mélange liquide. Mélangez bien.

Astuce : Pour éviter que les myrtilles ne tombent toutes au fond de chaque muffin, passez-les dans un peu de farine. Elles vont alors accrocher à la pâte et seront mieux réparties dans le gâteau

Réunissez le mélange sec et le mélange humide. Travaillez la pâte pour qu'elle soit homogène mais sans trop insister.

Ajoutez ensuite les myrtilles, et à l'aide d'une maryse, mélangez délicatement l'ensemble.

Répartissez dans vos 6 moules à muffin et enfournez 20min au

milieu du four.

Attendez 5min à la sortie du four avant de démouler. Puis laissez refroidir complètement sur une grille.

Jus de Gingembre

Régulièrement avec mes collègues, le midi nous allons déjeuner au « **P.A.L.** ». Restaurant de poulets rôtis où l'on trouve du jus de gingembre maison. Boisson rafraîchissante et vivifiante, j'avais envie d'en faire à la maison. Du coup, voilà ma recette.

Pour 1L de jus de gingembre : un gros morceau de gingembre frais bio (x2 gros pouces) – 1/2 CUP de cassonade bio – 1L d'eau minérale fraîche.

Commencez par éplucher votre morceau de gingembre. Coupez-le en morceaux grossiers.

Placez le gingembre, la cassonade et l'eau dans un blender.

Mixez pendant plusieurs minutes afin que le jus soit le plus lisse possible.

Goûtez, et rectifiez la teneur en sucre. Personnellement je l'aime pas trop sucré.

Le gingembre étant filandreux, n'hésitez pas à filtrer votre boisson avant de servir.

Placez au frais 2h avant de servir.

Vous allez danser toute la journée avec ce jus de gingembre :p

crackers graines et cheddar

Si toi aussi, tu n'aimes pas servir des biscuits industriels à tes apéritifs... Cette recette est pour toi !

Ingrédients pour 1 fournée : 500g de farine semi-complète – 50g de beurre – 27cl de lait – 1CS de miel – 3CS d'huile d'olive – 30g de cheddar râpé – 4CS de graines de courge – 1cc de sel.

Dans un saladier, réunissez la farine, le beurre froid en petits morceaux et le sel.

Commencez à faire une pâte sablée. Quand le beurre est bien amalgamé avec la farine, ajoutez progressivement le lait et le miel, puis ajoutez les graines et le cheddar.

Pétrissez jusqu'à ce que la pâte soit élastique. Etalez la pâte sur une plaque de cuisson anti-adhésive (ou couvert d'un papier cuisson) d'une faible épaisseur – moins de 5mm – .

Une fois bien abaissée, coupez des carrés de 4cm environ et piquez la pâte avec une fourchette.

Enfournez à four chaud 180°C pendant environ 10min. Arrêtez votre four et laissez encore 5min les crackers dans votre four éteint.

Posez enfin sur une grille pour qu'ils refroidissent complètement.

Voilà, votre apéro est prêt ! A déguster sur votre balcon / Dans votre jardin / ou tout simplement dans votre salon. Seul ou entre amis avec votre boisson préférée ☐

Tomates farcies au sarrasin

Mon coeur étant breton, j'ai un faible pour le sarrasin. Sauf que je ne connaissais que sous la forme de galette. Je me suis donc décidée à acheter du sarrasin, du vrai et pas en farine !

Ingrédients pour 2 tomates farcies : 2 tomates à farcir – 1 cup de sarrasin cru – 50g de mozzarella coupées en dés – 2 oignons nouveaux – 1 poivron – 2CS d'huile de coco – 1 gousse d'ail – Sel – Poivre.

Dans un premier temps, faites cuire le sarrasin comme indiqué sur le paquet et réservez.

Faites chauffer votre four à 180°C.

Lavez et faites une brunoise de votre poivron et oignons. Réservez séparément.

Coupez votre mozzarella en petit dés et réservez et au frais.

Lavez vos tomates. Coupez le chapeau et évidez-les.

Salez et poivrez l'intérieur et réservez.

Dans une sauteuse, faites chauffer votre huile de coco (sur un feu moyen). Puis ajoutez la gousse d'ail hachée et les oignons. Faites revenir pendant 2 ou 3 min pour que le tout colore sans brûler.

Ajoutez ensuite le poivron et faites revenir 5min. Ajoutez ensuite le sarrasin cuit et faites revenir encore 3min. Salez et poivrez.

Placez quelques morceaux de mozzarella dans le fond de vos tomates. Garnissez ensuite avec le mélange poêlé. Terminez par

des morceaux de mozzarella. Conservez quelques dés de mozza pour mettre sur les chapeaux et qu'ils gratinent.

Dans un plat à gratin, placez vos tomates et leur chapeaux. Enfournez pour 10min au milieu du four à 180°C.

Servez dès la sortie du four ☐

Bon appétit !!