

Granola maison

Ingrédient pour 1 semaine de granola : 200g de flocons d'avoine bio – 200g de flocon de quinoa – 200g de mélange de noix (cajou, brésil, noisette, noix, amandes) – 164g de cranberries séchées – 4cc de gruë de cacao – 4CS d'huile de coco fondue – 2cc de vanille en poudre – 4CS de sucre de coco (ou muscovado).

Faites chauffer votre four à 180°C.

Garnissez une plaque (ou votre lèche-frite) d'un papier cuisson.

Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients sauf l'huile de coco.

Mélangez bien pour que tous les ingrédients soient bien réparti.

Ajoutez ensuite l'huile de coco. Mélangez pour que tout soit enrobé d'huile.

Versez le mélange sur votre plaque pour que le mélange prenne toute la place. Si votre plaque est un peu petite, je vous conseille de répartir sur 2 plaques (pour que le mélange croustille bien).

Placez au four pendant 20/30min (en fonction de la puissance de votre four).

Sortez du four, et laissez refroidir.

Rangez ensuite votre Granola maison dans un pot en verre ou une boîte en métal

Cheesecake Choco-Praliné sans lactose ni gluten

Ingrédient pour un cercle de 18cm : 200g de farine de petit épeautre – 235g de margarine végétale (sans lactose) – 180g de sucre muscovado – 4CS de cacao amer sans sucre – 4CS de lait d'avoine (ou de riz) – 350g de noisettes émondées – 350 ml d'eau minérale (ou filtrée) – 4 g d'agar-agar – 80 g de sucre muscovado (ou, à défaut, de sucre blond) – sel – 1cc de vanille liquide ou moulue (de préférence bio) – 240 g de tofu soyeux – 100 g chocolat noir.

Faites préchauffer votre four à 180°C

Mettre ensemble la farine, le cacao, une pincée de sel. Réservez.

Fouettez la margarine et 180g de sucre ensemble pour avoir une pâte homogène et souple.

Ajoutez le lait d'avoine. Mélangez.

Ajoutez le mélange sec à la préparation et pétrissez (vous devez avoir une pâte comme une pâte à tarte).

Placez le cercle sur une plaque à pâtisserie et chemisez l'intérieur avec du papier cuisson.

Placez la pâte dans le cercle et aplatissez-la. Enfournez dans le four chaud pendant 5/7min.

Sortez la plaque et réservez-la à température ambiante.

Préparez l'appareil :

Faire tremper les noisettes 2h dans de l'eau. Si vous n'avez pas le temps, placez-les 30min dans de l'eau chaude (attention

pas bouillante).

Faites fondre le chocolat au bain-marie. Réservez.

Dans une casserole, versez l'eau, l'agar-agar, le sucre, le sel et la vanille. Portez à ébullition (au moins 2min d'ébullition, cela permet à l'agar-agar de prendre par la suite). Versez le mélange chaud dans le bol d'un blender. Égouttez les noisettes et placez-les dans le bol du blender avec le reste, ainsi que le tofu soyeux, et le chocolat fondu.

Mixez jusqu'à l'obtention d'un pâte lisse. Si c'est légèrement granuleux, c'est normal, ce sont les noisettes qui donne cet aspect.

Versez la préparation tout de suite après dans le cercle sur le biscuit cuit (même s'il est encore un peu chaud).

Laissez descendre en température. Puis lorsque le gâteau est à température ambiante. Couvrez avec un film et placez 2h au froid.

Une fois bien pris, placez le cheesecake sur un plat de présentation et décerclez-le.

****Vous pouvez faire un topping avec du chocolat fondu à verser délicatement dessus en le faisant un peu couler sur les côtés. Attention toute fois, il faut ajoutez une nouvelle quantité de chocolat dans votre liste et du temps de repos pour que le chocolat refroidisse****

Salade de pates et jambon cru

Mes vacances au camping me donnent souvent envie de revenir à des choses simples. Ici, pas de chichis, une salade de pates toute en simplicité pour un midi ensoleillé (Bon ok, il était 14h ^^')

Ingrédients pour 4 personnes : 250g de pates DeCecco – 1 grosse tomate cœur de bœuf – 125g de jambon italien cru – ail – sel – poivre – huile d'olive – citron – 1 oignon cébette.

Faites cuire vos pates al dente. Égouttez-les. Ajoutez un peu d'huile d'olive et mélangez. Réservez à température ambiante.

Coupez les tomates nettoyées en quartiers fins. Réservez.

Éffilochez le jambon cru. Réservez.

Émincez l'oignon cébette finement.

Dans grand saladier. Placez les pates. Ajoutez 4CS d'huile d'olive, le jus d'un citron, du sel et du poivre. Mélangez bien.

Ajoutez les tomates, le jambon et le blanc de l'oignon. Remuez.

Versez le tout sur une grande assiette de service. Parsemez du vert de l'oignon. Servez.

Citronnade bio



C'est l'été et il fait chaud ! Alors forcément, on envie de boire quelque chose de vraiment frais. Plutôt que de se ruer sur un soda, cette citronnade est vite préparée et ultra bonne !

Ingrédients pour 1L : 1 gros citron jaune bio – 1L d'eau minérale – 8cl de sirop d'agave bio.

Découpez votre citron ☐ en morceaux.

Placez-les dans un grand pichet (carafe).

Ajoutez le sirop d'agave.

Versez l'eau minérale dans votre pichet.

(Petit twist : ajoutez quelques feuilles de coriandre (environ 10) et remuez)

Remuez et placez au frais pendant au moins 2h.

Au moment de servir, ajoutez quelques glaçons ☐

Cheers ! ☐☐

Gâteau aux amandes oriental vegan



Suite des préparations de pâtisseries orientales vegan. Cette fois-ci, il s'agit un gâteau familial. Il se prépare un peu en avance, mais il gagne à être connu !

Ingrédients pour 8 personnes : 500g de semoule fine complète bio – 300g de poudre d'amandes bio – 200g de sucre de canne complet bio – 200G de purée d'amandes non sucrée bio – 6 CS d'eau de fleur d'oranger.

Préchauffez votre four à 180°C

Dans un moule carré (type moule à brownie) pas trop grand, tapissez de papier cuisson froissé (pour chemiser votre moule). Mettez-le de côté.

Faites revenir la semoule à sec dans une poêle anti-adhésif, sans arrêter de remuer. La semoule va prendre une couleur dorée.

Ajoutez ensuite 25cl d'eau minérale (ou filtrée) puis la moitié du sucre. Mélangez et laissez cuire à feu doux pour que la semoule gonfle et devient une pâte épaisse.

Ajoutez la poudre d'amandes au mélange. Remuez. Ajoutez ensuite la purée d'amandes légèrement chauffée pour qu'elle soit comme un beurre pommade (et donc plus simple à

manipuler). Mélangez bien pour que l'ensemble soit homogène.

Versez la pâte obtenue dans le moule chemisé de papier cuisson. Dessinez, à l'aide la pointe d'un couteau, des losanges sur le dessus de la pâte étalée dans le moule. Faites cuire pendant 20min.

Pendant la cuisson de votre gâteau, confectionnez un sirop : utilisez le restant de sucre et l'eau de fleur d'oranger. Amenez à ébullition, puis baissez le feu pour laisser frémir pendant quelques minutes. Gardez votre sirop chaud jusqu'à la fin de la cuisson du gâteau.

A la sortie du four, arrosez votre gâteau de semoule (toujours dans le moule) avec le sirop de fleur d'oranger.

Laissez complètement refroidir.

Coupez le gâteau selon les losanges.

Vous pouvez déguster votre gâteau avec un thé à la menthe maison.

Montecaos vegan



J'adore les pâtisseries orientales. C'est une obsession tellement j'aime ça... Malheureusement, je ne pouvais pas en faire pour un couple d'amis qui sont végétaliens parce qu'elles sont souvent pleines de beurre, de miel ou d'œufs... Du coup, j'ai réfléchi et j'ai réussi à contourner ces aspects sur certaines recettes. Celle-ci a été qualifiée de « Haaan ils ont le même goût que ceux que ma mamie faisait =) » Du coup, j'imagine qu'on peut considérer la recette comme réussit !

Ingédients : 350g de farine complète bio – 150g de purée d'amandes (température ambiante) – 125g de sucre glace – 50g de compote de pommes sans sucre ajoutés – cannelle en poudre.

Faites chauffer votre four à 180°C

Préparez des plaques pâtisseries avec du papier cuisson.

Si la purée d'amande est encore un peu trop dense, faites-la chauffer légèrement.

Dans le bol d'un robot pâtissier (ou dans une jatte). Détendez la purée d'amandes avec la compote de pommes.

Ajoutez le sucre glace et 1cc de cannelle moulue. Mélangez pour commencer à former une pâte.

Ajoutez enfin la farine et pétrissez jusqu'à obtention d'un pâte (qui va ressembler à une pâte sucrée).

Formez des boules de pâtes de la taille d'une balle de ping-pong. Saupoudrez avec de la cannelle moulue.

Placez au frais pendant 30min.

Enfournez dans le four chaud pendant 15min.

Sortez-les à la fin de la cuisson. Laissez refroidir sur la plaque.

À conserver dans une boîte en métal.

Je voulais des herbes aromatiques...

Comme le titre l'indique, je voulais des herbes fraîches tout le temps à disposition... Et j'ai la chance d'avoir un balcon (à défaut du jardin de mon papa). Je prévois donc de remplir mes différents pots et jardinières de pleins de bonnes choses : herbes aromatiques, fruits, ... Pour autant, je ne me sers pas de plants déjà prêt à planter. Je préfère utiliser des graines avec lesquelles je fais des semis. J'ai d'ailleurs transformé le poêle à bois de mon appartement (qui ne fonctionne pas) en serre d'appartement. Cela évite que mes 3 chats adorés jouent avec ou si je les laissais dehors, que les oiseaux picorent les germes à peine sortis de terre.



Matériel : graines de votre choix (basilic, thym, tomates, fleurs, citron, ...) – caissettes de semis en tourbe en plaque – terreau à repoter ou spécial herbes aromatiques – des étiquettes (bâtonnet de glace, petites ardoises, galets, ...) – une boîte en plastique transparente (si vous achetez des viennoiseries en grandes surfaces, c'est pa

rfait) ou un bac de rangement transparent peu profond), moi j'ai choisi mon poêle à bois non utilisé

Préparez les étiquettes de ce que vous allez semer. Histoire de ne pas vous embrouiller après avoir semer.

Remplissez les caissettes en tourbe au 3/4 avec le terreau que vous aurez choisi. Tassez légèrement.

Placez quelques graines dans chacune des caissettes (personnellement, je n'ai pas utilisé toutes les graines du sachet. J'ai refermé hermétiquement puis rangé les sachets).

« Bouchez » les semis avec du terreau et tassez légèrement de nouveau. Étiquetez vos semis.

Placez les plaques de semis dans votre boîte en plastique ou un plat creux (qui ira se loger dans le bac transparent, ou le poêle à bois non utilisé). Attention, il faut faire des petits trous dans les boites plastiques (ou bacs) afin que les

plantes respirent correctement.

Arrosez avec un **embout arrosoir** les semis pour que la terre soit bien humide (sans trop la gorgée d'eau). N'ayant pas d'arrosoir, j'ai pris une bouteille de jus de fruits vide que j'ai bien lavée et j'ai fait des trous dans le bouchon. Puis versez un peu d'eau le fond du bac/plat.

Placez la mini serre dans un endroit lumineux et chaud. Au niveau d'une fenêtre sur laquelle le soleil donne directement par exemple.

Arrosez peu mais fréquemment. Les semis ne doivent pas être secs. Arrosez surtout par le dessus, que l'irrigation se fasse pas capillarité. Pour autant, le dessus de la terre ne doit pas être sec.



Vous pouvez, au besoin, une fois que les semis sont bien sortis, éliminez 1 ou 2 germes qui semblent moins robustes. Cela va favoriser la pousse des autres.

Lorsque les plants sont bien développés, vous pouvez planter directement la caissette en tourbe dans la terre afin que la plante continue de se développer. Assurez-vous que la plante à l'exposition qui lui convient.

Si votre sol est un peu pauvre, profiter de ce que votre cuisine vous propose : eau de cuisson des œufs (sans sel) pour arroser vos plantes. Réduisez vos coquilles d'œufs en poudre et saupoudrez sur votre sol apportera plein de minéraux. (vous trouverez d'autres idées sur le site : consommerdurable.com).

Des idées pour les DIY serres :



src :
PrairieCottageRose



src :
fermededurege.
eu

Maintenant, on attend que ça pousse =)

J'ai hâte, et vous ?

crème de brocolis à la polenta, veau et risotto de sarrasin

Souvent, le dimanche soir, l'inspiration n'est pas au rendez-vous... On commence à préparer à manger, et d'une erreur, on en fait quelque chose de chouette et vraiment inattendu. Au départ, ma crème de Brocolis était vraiment trop liquide... Pour éviter de perdre le plat sans manger de la soupe, j'ai cherché à l'épaissir pour avoir la consistance que je souhaitais à l'origine. Une crème.



Ingédients pour 4 personnes : 1 tête de brocolis – 20g de beurre – 1/3cup de polenta – 1 gousse d’ail rose – 2cc de graines de moutarde – 2 sautés de veau (avec leur os à moelle) – du lait demi-écrémé bio – 30g de beurre – 2 sautés de veau avec l’os – 1 cup de sarrasin – herbes de Provence – huile d’olive – sel – poivre

Dans un 1er temps, il s’agit de préparer la crème de brocolis. Coupez les fleurettes du brocolis et réservez-les. Épluchez le tronçon restant du brocolis et coupez-les en petits dés.

Placez tous les morceaux de brocolis dans une casserole et couvrez à hauteur avec du lait. Salez, ajoutez 1cc d’herbes de provence, la gousse d’ail et les graines de moutarde.

Laissez cuire à petits bouillons jusqu’à ce que le brocolis soit tendre.

À l’aide d’un mixer plongeant (ou d’un blender), mixez le contenu de la casserole jusqu’à l’obtention d’une crème.

À ce stade, elle sera très liquide, presque comme une soupe. Ajoutez alors la polenta et le beurre. Mixez de nouveau pendant quelques minutes. Laissez épaissir.

Pendant que les brocolis cuisent, placez le sarrasin (non

rincé) dans la cuve de votre ricecooker. Couvrez avec de l'eau. Salez. Sur la grille de votre ricecooker, placez la viande de veau. Versez un filet d'huile d'olive dessus. Salez, poivrez, ajoutez des herbes de Provence. Allumez votre ricecooker.

Lorsque la cuisson au ricecooker est terminée, le sarrasin aura un aspect de risotto, ou de riz gluant.

Videz les os et réservez la moelle qui était dedans.

Découpez votre veau en lamelles.

Dans 4 assiettes creuses, répartissez la crème de brocolis, une grosse quenelle de sarrasin.

Disposez ensuite des lamelles de veau par dessus. Terminez avec un peu de moelle et de fleur de sel. Servez chaud.

Bon appétit !

CarrotCake au quinoa, crème d'orange et glace noisette

Quand tu déterres une recette qui date un peu mais qui était franchement pas mal. Et que tu te rends compte qu'elle n'est même pas sur ton site ... Du coup, c'est le moment de vous présenter ce petit dessert qui avait fait sensation à l'époque. Sujet d'un concours chez Youmiam. C'est parti, faites chauffer votre four !

Soupe au potimarron fumée et féta



Les soirs d'hiver bien froids, je ne sais pas si je peux trouver autre chose comme cuisine réconfort qu'une bonne soupe ! Ma cousine m'ayant apporté plusieurs potimarrons, je me suis dit que j'allais faire une grande quantité pour les mettre en conserves et en avoir d'avance...

Pour 4 à 6 bols : 1 beau potimarron bio – 50g de lentilles corail – 1 oignon rouge – 1 gousse d'ail – 1 bouillon cube de légumes bio – 1/2 cc de « fumée liquide » (du type *Liquid Smoke HICKORY Painmaker*) – 200g de féta de brebis – 1cc de cannelle moulue – sel – poivre – huile d'olive

Frottez le potimarron sous l'eau pour le nettoyer.

Découpez-le et retirez les graines. Si le coeur et la patience vous en dit, n'hésitez pas à les nettoyer et les faire sécher au four pour les mettre dans vos pains, ou encore vos salades.

Ensuite, coupez le potimarron en morceaux moyens et réguliers (histoire que chaque morceaux cuisent de la même façon). Réservez.

Épluchez votre oignon rouge et l'ail. Émincez-les. Réservez.

Dans une grande casserole à fond épais, versez 4CS d'huile d'olive (ou moins, selon votre goût). Faites chauffer à feu

moyen.

Ajoutez la cannelle, le liquid smoke et laissez revenir 1min. Ajoutez-ensuite l'oignon et l'ail.

Faites-les rissoler plusieurs minutes, puis ajoutez les morceaux de potimarron. Laissez encore rissoler 5min en remuant régulièrement.

Ajoutez les lentilles.

Couvrez à hauteur avec de l'eau et ajoutez le bouillon cube. Menez à ébullition, puis placez un couvercle et laissez cuire 30min à petits bouillons.

Mixez au blender (ou mixer plongeant). Si votre soupe est trop épaisse, ajoutez un peu d'eau chaude (de votre bouilloire).

Salez et poivrez selon votre goût.

Répartissez la soupe dans les assiettes creuses, puis répartissez la féta coupée en morceau sur les différentes assiettes de soupe.

Il ne reste plus qu'à déguster !!