Ramen tamago verde

Ingrédients pour 3-4 personnes :

- 3 grandes feuilles de pak choï
- 4-5 feuilles de chou vert
- 1 grosse poignée de Kimchi
- 4 tiges de ciboules fraîches
- 4 oeufs bio plein air
- Des nouilles soba (nouilles au sarasin en épicerie asiatique ou bio)
- 1 bouillon cube de légumes
- 1 cc de miso noir
- 1 CS de sauce soja
- 1 CS de vinaigre de riz
- Huile de sésame
- Ail et oignon semoule

Dans une marmite, versez 80cl d'eau, le bouillon cube, le miso et amenez à petite ébullition. Pendant ce temps, séparez la tige de la feuille du pak Choï (après les avoir nettoyé).

Coupez la tige en morceaux de 1cm (grosso modo). Ajoutez les tiges coupées dans le bouillon, l'ail et l'oignon.

Émincez grossièrement le chou vert en lamelles, et ajoutez-les aussi au bouillon.

Laissez cuire 10min à feu moyen.

Ajoutez les soba, et laissez cuire 5min (ou le temps indiqué sur le paquet).

Émincez les feuilles vertes du pak choï et réservez. Faites de même avec la ciboule et réservez séparément.

Dans une casserole un peu profonde, faites bouillir de l'eau.

Au bout de la cuisson, ajoutez les feuilles de pak choï réservées et coupez le feu sous la marmite.

Mettez les oeufs à cuire pendant 6min dans l’eau bouillante (à petite ébullition). Ils doivent être mollets (le jaune coulant).

Répartissez le bouillon au légumes et soba dans 4 larges bols.

Émincez du kimchi et posez-le sur une partie des légumes.

Écalez les oeufs délicatement et posez-les dans chaque bol. Versez un peu d’huile de sésame (et pourquoi pas quelques graines de sésame doré), ainsi que la ciboule.

Servez aussitôt !

Ici, j’ai servi 1 bol à la fois, j’ai donc fait un oeuf poché L’idée, c’est d’avoir un oeuf avec jaune encore coulant.

Bon appétit !!

Cupackes chocolat mûres

Ingrédients pour 12 cupcakes :

- 125g de beurre doux (bio) pommade
- 75g de cassonade
- 75g de sucre de coco
- 2 oeufs
- 100g de farine semi-complète
- 10cl de lait demi-écrémé
- 1,5 cc de levure chimique
- 50g de cacao en poudre non sucré
- Quelques gouttes d'arôme naturel de mûres

Toping :

- 150g de beurre bio doux pommade
- 250g de sucre glace
- 1 cc d'extrait de vanille
- 3 CS de jus de citron (pour casser le côté trop sucré en bouche)
- pâte d'amande verte, et orange (pour faire les citrouilles)*
- décor en sucre coloré*

Préparation des cupcakes : Préchauffez votre four sur 180°C et chaleur tournante

Garnissez ensuite votre plaque à muffins avec des caissettes en papier (orange et noire pour halloween)

Dans le bol de votre robot pâtissier (ou dans un grand saladier), placez le beurre (pommade), les sucres, les oeufs légèrement battus, la mûre, la farine, la levure et le cacao.

Battez au fouet électrique pendant 1min environ. Vous devez

obtenir une crème un peu dense. Ajoutez au fur et à mesure le lait pour avoir une texture plus souple (ruban).

A l’aide d’une cuillère à glace à ressort, répartissez la pâte dans vos caissettes.

Taper légèrement le plat sur votre plan de travail pour éviter (au maximum) les bulles d’air.

Enfournez pour environ 20min. Si votre four est puissant, vérifiez la cuisson au bout de 15min à l’aide d’un couteau ou d’un pique en bois.

Une fois la cuisson terminée, retirez les cupcakes du moule et laissez-les refroidir sur une grille.

Pendant ce temps, préparer la crème au beurre pour le toping : Dans votre robot pâtissier (ou un grand saladier) placez le sucre et le beurre. Fouettez à vitesse lente au début et

augmentez la cadence quand le sucre a été incorporé (sinon c’est la neige assurée dans la cuisine).

Ajoutez ensuite le citron et la vanille. Fouettez à nouveau pour que le goût soit partout.

Placez en poche avec une douille crantée. NE PAS METTRE AU FROID. Laissez à température ambiante (mais pas à côté d’un radiateur) votre poche en attendant de décorer vos gâteaux.

Décorations : Faites une jolie rosace sur chaque cupcakes. Puis ajoutez les citrouilles en pâtes d’amandes que vous aurez réalisé au préalable. Ou saupoudrez de paillettes colorées, ou laissez comme ça