

# Cookies Protéinés – Cookies Sportifs



Il arrive parfois que j'ai un creux avant mes séances de sport... Pour assouvir mon envie de sucré et avoir de la vraie énergie pour ma séance, j'ai préparé une recette de cookies spécialement pour cette occasion !

**Ingrédients pour environ 30 cookies :** 1 œuf bio – 125g d'huile de coco – 125g de farine complète (ou de châtaigne) – 100g **whey** chocolat en poudre – 1 sachet de levure chimique – 100g de sucre canne complet – 50g de sucre muscovado – 50g de compote de pommes – 1CS d'extrait de vanille naturel – 50g de pépites de chocolat noir – 50g de noix de pécan – pincée de sel.

Préchauffez votre four à 180°C.

Préparez vos plaques de pâtisserie avec du papier cuisson.

Dans un saladier mélangez les sucres et l'œuf. Fouettez pour obtenir un mélange homogène. Ajoutez la compote et l'extrait de vanille. Mélangez de nouveau.

Faites fondre l'huile de coco et réservez-la pour qu'elle baisse en température.

Faites votre mélange sec : Assemblez la whey, la farine, la levure et une pincée de sel.

Ajoutez le mélange sec au fur et à mesure dans le mélange humide et fouettez à l'aide d'un batteur.

Ajoutez maintenant l'huile de coco refroidie. Fouettez à nouveau.

Ajoutez les pépites de chocolat ainsi que les noix de pécan grossièrement concassées. Mélangez.

Mettez la pâte dans du film alimentaire et faites-en un beau boudin de 3/4cm d'épaisseur. Laissez reposer 1h au froid.

Quand la pâte a bien refroidi coupez des palets d'1cm d'épaisseur et posez les sur le papier cuisson (assez espacé, parce que ça gonfle).

Recommencez l'opération tant que vous avez de la pâte à cookie.

Enfournez pendant 7min environ. Même si après 7 min les cookies vous semblent peu cuits, c'est normal, ils s'assècheront en dehors du four. Sinon ils sont trop croquants.

Laissez refroidir complètement sur une grille. Puis conservez (si vous n'avez pas déjà tout mangé) dans une boîte en métal.

---

## Mœlleux au chocolat léger

Les mœlleux au chocolat, on adore. Mais souvent trop sucrés et réalisés avec du sucre blanc, ils sont trop lourds. Je vous propose ici, une version alternative tout en légèreté autant en texture qu'en sucre !

**Ingrédients pour 1 gros gâteau :** 200g de chocolat noir intense

– 60g de sucre muscovado – 90g de compote de pomme non sucrée  
– 5 œufs bio – 1CS de farine semie-complète tamisée – 150g de  
beurre doux – 1 pincée de sel – 2CS de mélange Sarabar pour  
chocolat.

Préchauffez votre four à 180 degrés – chaleur tournante.

Chemisez votre moule à gâteaux.

Dans un bain-marie, faites fondre le chocolat coupés en  
morceaux et le beurre.

Mélangez pour avoir une texture lisse et homogène.

Séparez les jaunes des blancs.

Montez les blancs en neige.

Pendant ce temps, ajoutez les jaunes d'œufs et la farine  
tamisée.

Fouettez pour que tous les ingrédients soient bien incorporés.

Ajoutez le mélange chocolat Sarabar. Mélangez de nouveau.

Assemblez les blancs en neige au mélange chocolat délicatement  
avec une maryse.

Répartissez la pâte dans votre moule chemisé.

Enfournez 20min dans votre four chaud.

À la sortie du four, laissez refroidir à température ambiante  
avant de déguster.

---

# Tarte 2 citrons et pralin



J'adore la tarte au citron, mais du coup, je suis devenue difficile. En plus, à la maison, je suis la seule à en manger... Donc, je n'en fais pas si souvent. Voici ma version de la tarte au citron qui a fait l'unanimité au bureau.

**Pour 1 tarte longue rectangulaire (et quatre petites individuelles) :**

[crème de citron] 112g de jus de citron jaune et verts – Le zeste râpé d'un citron jaune et un vert bio – 130g sucre bio – 100g de beurre doux bio – 10g d'arrow-root – 1 œuf bio – 1/2 sachet de pralin.

[pâte sucrée] 200g de farine blanche bio (ou semi-complète) – 100g beurre doux bio – 3 oeufs – 80g de sucre bio – 1/2 sachet de pralin.

Dans le bol de votre robot pâtissier, mélangez avec la feuille le beurre pommade et le sucre jusqu'à l'obtention d'une crème onctueuse.

Ajoutez l'œuf et mélangez en vitesse lente jusqu'à obtenir la texture d'œufs brouillés.

Versez le 1/2 de paquet de pralin dans le mélange œuf/beurre/sucre. Mélangez.

Ajoutez alors la farine et mélangez avec une pincée de sel

jusqu'à ce que la pâte se décolle de la paroi et continuez à malaxer pendant 5min.

Étalez la pâte entre 2 feuilles de papier cuisson, et placez 1h au froid.

Préchauffez votre four à 200°C – chaleur tournante.

Froncez vos moules avec la pâte froid très peu retravailler avec le rouleau.

Piquez la pâte, couvrez de papier cuisson et ajoutez des billes de cuisson.

Placez dans le four chaud et laissez cuire 20min.

Sortez les fonds de tarte et laissez refroidir sur une grille.

### **Préparez le curd :**

Zestez et pressez les citrons. Placez le jus et les zestes dans une casserole.

Faites chauffer.

Coupez votre beurre en morceau et laissez à température ambiante.

Pendant ce temps, blanchissez votre œuf avec le sucre, puis ajoutez l'arrow-root et la vanille. Fouettez pour ne pas avoir de grumeaux.

Ajoutez une petite louche de jus de citron chaud pour délayer l'œuf blanchi. Puis reversez le tout dans le jus de citron chaud (toujours dans la casserole).

Montez un peu la chaleur du feu (moyen), puis fouettez jusqu'à ce que le mélange arrive à ébullition et fasse des bulles à la surface.

Sur un feu minimum, ajoutez votre beurre et fouettez jusqu'à

ce qu'il soit complètement fondu et incorporé.

Transvasez dans un récipient jusqu'au montage et laissez refroidir à température.

### **Montage :**

Les fonds ont refroidis. A l'aide d'une râpe fine, égalisez les rebords pour qu'ils soient plus nets.

Versez un peu de pralin dans les fonds de tarte. Puis ajoutez de la crème de citron. Terminez en râpant des zestes de citron verts.

Vous pouvez aussi ajoutez un peu de pralin sur le dessus..

Laissez poser au froid 1 à 2h avant de servir.

---

# **Carbonara au lard de colonnata**



Pâtes carbonara au lard de Colonnata et

coppa, accompagnées du  
Neuf Vingt

Après la dégustation Musset-Roullier, j'avais très envie d'apprécier le vin autour d'un bon plat. Comme je suis à la base, plutôt blanc, j'ai décidé de sortir de ma zone de confort et de prendre la bouteille de rouge (*Les Neuf Vingt*).

J'avais envie de mettre à l'épreuve l'acidité légère du vin et son petit goût de fruits noirs avec un plat rond et assez gras... Test passé haut la main !

**Pour 4 personnes** : 50g de lard de colonnata – 300g de spaghetti complètes De Cecco® – 60g de parmesan (fraîchement râpé) – 200g de pancetta – 20cl de crème liquide à 15% – 4 jaunes d'œufs bio.



Dans 3,5L d'eau salée avec 35g de gros sel. Portez à ébullition et faites cuire vos pâtes le temps recommandé pour qu'elles soient « al dente » (les complètes, généralement sont entre 12 et 15min).

Pendant ce temps, coupez le lard de colonnata en morceaux grossiers et faites-les revenir dans une sauteuse chaude.

Coupez la pancetta en en petit morceaux (un peu comme des allumettes). Ajoutez-les au lard. Remuez et laissez revenir quelques minutes.

Baissez le feu sur une flamme doux/moyen. Ajoutez la crème et la moitié du parmesan. Mélangez bien pendant 2min. Puis réservez.

Séparez les jaunes d'œufs des blancs. Soit, vous désirez mettre chaque jaune dans l'assiette sur un nid de pâtes (auquel cas, réservez séparément les jaunes) soit, vous décidez de les incorporer tous dans la sauce. Dans ce cas, vous pouvez les réserver ensemble.

Lorsque les pâtes sont cuites, égouttez-les tout en conservant l'eau de cuisson.

Ajoutez les spaghetti dans votre sauteuse avec la sauce à la pancetta. Mélangez bien et ajoutez le restant de parmesan. Placez la sauteuse sur feu doux.

Versez une petite louche d'eau de cuisson et mélangez bien.

Vérifiez l'assaisonnement, sinon rectifiez avec un peu de poivre blanc. Si le mélange est encore trop dense, ajoutez petit à petit de l'eau de cuisson.

A ce stade, les jaunes d'œufs vont faire leur entrée. Si vous avez décidé de présenter le jaunes sur les pâtes, préchauffez vos assiettes (les pâtes ça refroidit très très vite...). Faites un nid avec les spaghettis, et déposez délicatement le jaune d'œuf dans chaque assiette. Râpez un peu de parmesan et servez de suite. Sinon, ajoutez les jaunes dans la sauteuse (hors du feu). Mélangez-bien et servez de suite dans des assiettes chaudes.

Bon appétit !

---

# Bday Cake



Quand une de tes meilleures amies te demande de lui faire son gâteau d'anniversaire de ses 25 ans, ça donne quelque chose comme ça =)

**Ingrédients pour un gros gâteau (+/- 15 parts) :** 2 CUP 1/4 de farine – 1/4cc de sel – 1,5cc bicarbonate de soude – 85g de chocolat noir intense (60%) – 115g de beurre doux – 2 CUP de sucre – 2 œufs bio – 1/4 CUP de lait entier bio – 1cc de vinaigre blanc – 1 CUP d'eau minérale.

**Feuillette :** 1 tablette de chocolat noir – 1 paquet de crêpes dentelles – 2CS de sésame doré

**Frosting :** 600g de sucre glace – 220g de beurre doux pommade – 4CS de lait – 250g de mascarpone – 2CS d'arôme naturel de fruits de la passion – le zeste d'un citron bio – le jus d'un citron bio

**Ganache :** 150g de chocolat noir – 150g de crème liquide 30%

**Deco\*** : pâte d'amande blanche – bille sucre argentée – colorant poudre or

Faites chauffer votre four à 180°C (chaleur statique)

Faites fondre au bain-marie votre beurre et le chocolat noir. Mélangez pour avoir un ensemble lisse et homogène.

Blanchissez les jaunes d'oeufs avec le sucre jusqu'à ce qu'ils doublent de volume et deviennent bien mousseux.

Pendant ce temps, faites bouillir votre CUP d'eau minérale. Ajoutez ensuite progressivement aux jaunes votre eau bouillie (toujours chaude).

Préparez votre mélange sec. Dans un saladier, mélangez la farine, le bicarbonate et le sel. Réservez.

Ajoutez le chocolat/beurre fondu aux oeufs blanchis. Fouettez pour que le tout soit bien incorporé.

Ajoutez (tout en continuant de fouetter) petit à petit le mélange sec au mélange humide. Vous ne devez pas avoir de grumeaux.

Chemisez votre moule. Versez la pâte à gâteau dedans. (vous pouvez répartir la pâte en 2 fois si vous n'avez qu'un moule de même taille).

Enfournez dans votre four chaud pour 30 à 45min. Vérifiez la cuisson à l'aide d'une lame de couteau (s'il ressort propre, votre gâteau est cuit).

Attendez 10min avant de démoulez. Laissez **complètement** refroidir sur une grille, puis placez 1h au frais.

### **Feuilletine :**

Dans une jatte, écrasez les crêpes dentelle grossièrement.

Ajoutez le sésame.

Faites fondre le chocolat et versez sur les crêpes/sésame.

Mélangez, puis étalez finement (2mm) sur une feuille guitare, marquez 2 cercles exactement de la taille du moule et placez

au froid sur une plaque.

### **Préparation de la crème :**

Dans le bol de votre robot pâtissier : fouettez le beurre mou pour bien l'aérer (3/4min).

Ajoutez le sucre glace et fouettez jusqu'à obtenir un mélange bien homogène et lisse.

Incorporez le lait, puis le mascarpone, le jus et le zeste du citron ainsi que l'arôme de fruits de la passion.

Fouettez pour avoir une crème onctueuse.

Réservez au frais dans un bol fermé (on évite que la crème prenne les odeurs du frigo).

### **Montage :**

Sortez la crème 10min avant le montage, pour la re-fouettez un peu. Elle s'étalera mieux.

Sortez le gâteau du frigo et coupez-le (dans le sens de la largeur) en 3 parties égales. Retirez le haut du gâteau pour avoir un dessus plat.

Placez un des disques de feuilletine sur la base du gâteau.

Couvrez la 1<sup>ère</sup> partie avec de la crème pour que cela atteigne environ 1cm de hauteur.

Posez le 2<sup>e</sup> disque de gâteau sur la crème et recommencez. Terminez avec la 3<sup>e</sup> partie de gâteau.

Laissez au froid (congélateur) pendant 1h.

A l'aide d'une spatule, couvrez le gâteau (côté et dessus) avec la crème. Essayez d'avoir un effet assez lisse sur les côtés.

N'essayez pas de mettre toute la crème...

Laissez prendre 1h au grand froid.

Préparez la ganache : faites chauffer la crème et verser-la en 3 fois sur le chocolat coupé en morceaux. A chaque fois, mélangez avec une spatule pour ne pas incorporer d'air. La ganache doit être lisse et brillante.

Sortez le gâteau du froid et versez doucement la ganache sur le dessus pour le couvrir et que la ganache fasse des coulures sur les côtés.

Laissez prendre au frais.

Préparez les fleurs en pâte d'amande à l'aide d'une empreinte silicone.

Pour faire les pointes sur le gâteau, utilisez une poche munie d'une douille lisse de diamètre moyen. Couvrez le dessus du gâteau de pointe.

Ajoutez quelques billes de sucre argentée et saupoudrez de poudre colorante or.

Cassez les restes de feuilletine pour en planter quelques morceaux sur le dessus.

Placez 2 ou 3h au froid minimum avant de servir.

J'ai servi le gâteau avec un vin liquoreux de chez Musset Roullier « Raisins Confits ».







---

**Devil's                      cake                      chocolat**  
**framboise**



Un collègue fête son anniversaire ? Pas de soucis... On arrive le matin au travail avec un gâteau couvert de Maltesers® et de Kitkat® pour célébrer ça !!

**Ingrédients pour un gros gâteau (+/- 15 parts) :** 2 CUP 1/4 de farine – 1/4cc de sel – 1,5cc bicarbonate de soude – 85g de chocolat noir intense (60%) – 115g de beurre doux – 2 CUP de sucre – 2 œufs bio – 1/4 CUP de lait entier bio – 1cc de vinaigre blanc – 1 CUP d'eau minérale – 1CS d'arôme naturel de framboise.

**Frosting :** 350g de sucre glace – 110g de beurre doux pommade – 2CS de lait – 250g de mascarpone – 50g de cacao en poudre – 1CS d'arôme naturel de framboise

**Deco\*** : 1 sachet de Maltesers® – 40 tiges de Kitkat®

Faites chauffer votre four à 180°C (chaleur statique)

Faites fondre au bain-marie votre beurre et le chocolat noir. Mélangez pour avoir un ensemble lisse et homogène.

Blanchissez les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce qu'ils doublent de volume et deviennent bien mousseux.

Pendant ce temps, faites bouillir votre CUP d'eau minérale. Ajoutez ensuite progressivement aux jaunes votre eau bouillie

(toujours chaude).

Préparez votre mélange sec. Dans un saladier, mélangez la farine, le bicarbonate et le sel. Réservez.

Ajoutez le chocolat/beurre fondu aux oeufs blanchis et l'arôme de framboise. Fouettez pour que le tout soit bien incorporé.

Ajoutez (tout en continuant de fouetter) petit à petit le mélange sec au mélange humide. Vous ne devez pas avoir de grumeaux.

Chemisez votre moule. Versez la pâte à gâteau dedans.

Enfournez dans votre four chaud pour 30 à 45min. Vérifiez la cuisson à l'aide d'une lame de couteau (s'il ressort propre, votre gâteau est cuit).

Attendez 10min avant de démoulez. Laissez **complètement** refroidir sur une grille, puis placez 1h au frais.

### **Préparation de la crème :**

Dans le bol de votre robot pâtissier : fouettez le beurre mou pour bien l'aérer (3/4min).

Ajoutez le sucre glace et fouettez jusqu'à obtenir un mélange bien homogène et lisse.

Incorporez le lait, puis le mascarpone, le cacao en poudre tamisé et l'arôme de framboise.

Fouettez pour avoir une crème onctueuse.

Réservez au frais dans un bol fermé (on évite que la crème prenne les odeurs du frigo).

### **Montage :**

Sortez la crème 10min avant le montage, pour la re-fouettez un peu. Elle s'étalera mieux.

Sortez le gâteau du frigo et coupez-le (dans le sens de la largeur) en 3 parties égales.

Couvrez la 1<sup>re</sup> partie avec de la crème pour que cela atteigne environ 1cm de hauteur.

Posez le 2<sup>e</sup> disque de gâteau sur la crème et recommencez. Terminez avec la 3<sup>e</sup> partie de gâteau.

Laissez au froid pendant 1h.

A l'aide d'une spatule, couvrez le gâteau (côté et dessus) avec la crème. Essayez d'avoir un effet assez lisse sur les côtés.

N'essayez pas de mettre toute la crème...

Laissez prendre 15/20min au froid.

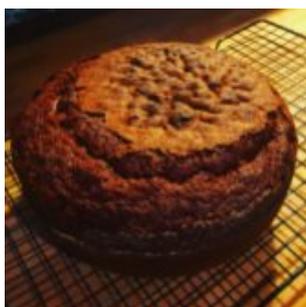
Pendant ce temps, préparez les « tiges » de Kitkat®.

Sortez le gâteau, répartissez les tiges tout autour du gâteau. La crème va servir de colle.

S'il vous reste de la crème, versez-en au dessus du gâteau pour avoir un effet bombé et répartissez le paquet de Maltesers® dessus.

Vous pouvez terminer par des perles de couleur.

Placez 2 ou 3h au froid avant de servir.





---

**Vignoble Musset Roullier – ma découverte vin de cette année**



En tant que cuisinière, je n'aime pas laisser mes plats sans un vrai compagnon : le vin. Cela fait plusieurs années que j'essaie d'apprendre à bien associer plats (ou desserts) avec le vin qui lui ira le mieux. Il y a quelques temps maintenant que je vais chercher mes trésors dans une cave, non loin de mon travail dans le 2e.

La magie dans ce genre de boutique que sont les caves à vin, c'est le(s) caviste(s). J'avoue que j'y viens souvent avec des idées de recettes assez « farfelues » mais qui ont toujours trouvé le bon accord grâce au talent de ce dernier.

Voulant re-découvrir le vin moelleux (qui est mon 1er amour) et après avoir goûté le Monbazillac, le Jurançon et autres références très classiques, il m'a proposé un vin d'Anjou. **La Royauté** de chez **Musset-Roullier**. À la première gorgée ça a été le coup de foudre ! Un vin très équilibré qui réconcilierait n'importe qui avec le vin moelleux ☐ C'est un vin rond et le sucre n'est pas trop puissant en bouche (c'est souvent le reproche de beaucoup quand il s'agit d'un moelleux). Donc vraiment, à tester !!

Le vignoble faisait une dégustation de l'ensemble de sa gamme avec : un rouge, un blanc sec et le moelleux. Encore une fois, vrai coup de coeur sur la gamme. Moi qui ne suit pas vins rouges trop forts, celui-la est léger et fruité, au point qu'il pourrait être dégusté au moment de l'apéritif. Le vin blanc sec, quant à lui est très rafraichissant et sera magnifique sur un poisson blanc.

- Rouge : Les Neuf Vingt
- Blanc sec : Le Moulin

- Blanc moelleux : La Royauté
- Blanc liquoreux : Raisins Confits



Dégustation chez Nysa  
Paris 12e



Au soleil,  
c'est encore  
mieux :)



## Les Neuf Vingt – Rouge

Il existe aussi une version liqueureuse que je n'ai pas encore eu l'occasion de goûter, mais cela ne serait tarder. Parfait sur un dessert à base de fruits et/ou de miel. C'est un vin réalisé à base de raisins confits. Cela promet et j'ai hâte !

Peu importe le choix que vous ferez sur la gamme **Musset Roullier**, les vins sont multi-primés et très agréables en bouche. Ils feront merveille à vos dîners.

J'avais envie de tester le soir-même le vin rouge sur un plat, j'ai décidé de l'accompagner de pâtes carbonara au lard de colonnata et de coppa. Une belle association qui a plu à mon chéri (et à moi aussi). Son acidité coupe l'aspect trop gras en bouche du lard et de la crème des carbonara et le goût de fruits noirs, c'est un peu comme accompagné un fromage de confiture de cerises noires ^^' Bref, personnellement, je trouve que ça fonctionne assez bien.



Pâtes carbonara au lard de Colonnata et coppa, accompagnées du Neuf Vingt



Musset Roullier – Rouge – Les Neuf Vingt



Moment de dégustation

Merci aux cavistes des @lescavesnysa de la rue **Montorgueil** qui me l'a fait découvrir, merci à **Lydia Musset** ( @Musset.roullier ) pour l'invitation à la dégustation et les discussions autour de la gamme.

Allez vite testez ces vins (avec modération) !

---

# MysteryBox party

Il arrive que mes amis veuillent me lancer un défi en cuisine. Moi j'adore, cela permet de faire travailler mes méninges. Du coup, ils prennent une recette qu'ils aiment bien. Achète la liste des ingrédients, en pensant à en ajouter quelques uns... Et voilà comment on se retrouve avec des plats vraiment différents de la recette sur laquelle ils se sont basés.



Découverte de la liste des ingrédients



On lance la cuisson des épinards



La base Ohitschi est prête



On prépare les oeufs pochés



On assemble l'entrée :)



Oeuf poché soja et Ohitashi  
d'épinards



C'est beau un oeuf poché  
qui coule...



Ensuite, on se lance dans le plat avec les échalotes



dont on fait une compotée (on y ajoutera des tomates confites)



Pour le poulet qui rôti doucement avec du citron, on prépare une viennoise basilic & parmesan



Préparation de la semoule de blé comme de la polenta



Assemblage du plat



Poulet rôti,  
viennoise,  
polenta  
parmesan  
basilic,  
compotée  
échalotes  
tomates et  
pignons  
torréfiés



On passe au  
dessert avec  
un cheesecake



La base est  
faite de palet  
breton, sésame  
noir



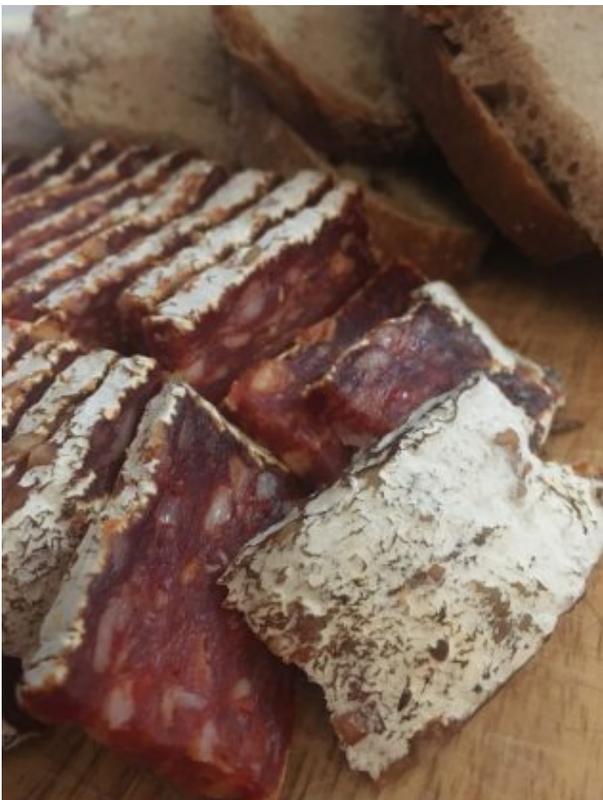
La crème est sésame  
noir, zestes yuzu et  
citron, une pointe de  
vanille



Belle tenue du cheesecake !



...Pendant ce temps là, pour les amis...



C'est l'heure de l'apéro !

---

# Onigiri au miso noir



Une nouvelle recette d'onigi, cette fois-ci en mode vegan puisque sans aucun produit d'origine animale. J'espère qu'elle vous plaira !

**Pour 2 onigiri moyens** : 1cc de miso noir, 1cc de sauce soja salé, 1cc de sauce teriyaki

Préparez votre riz vinaigré et attendez qu'il soit à température ambiante. Basez-vous sur cette recette pour le riz.

Prévoyez un bol d'eau pour rincez votre cuillère (le riz ne collera pas).

Dans un ramequin, mélangez toutes les sauces et le miso. Le tout doit être homogène.

A l'aide de vos moule à onigiri, remplissez la moitié de chaque avec votre riz en y faisant un léger creux au milieu.

Versez 1cc de votre sauce au centre légèrement creusé de votre onigiri.

Couvrez avec du riz. Fermez votre moule et compressez pour que votre onigiri soit assez compact pour ne pas se déliter.

Retirez délicatement vos onigiri du moule, et servez.

---

# Poivrons farcis quinoa et légumes



On connaît bien les tomates farcies.

J'avais envie cette fois de quelque chose de plus végétal et sans viande. Je vous propose donc une recette de poivrons farcis de légumes et quinoa.

**Ingrédients pour 3 personnes :** 1 poivron jaune – 1 poivron vert – 1 poivron rouge – 1CS d'huile de sésame – 3/4 CUP de quinoa – 1 courgette – 2 petites carottes – 1CS d'huile d'olive – 10 petites feuilles de basilic – 150g de féta – 1 cube de bouillon de volaille bio – 2CS de sumac – Sel – Poivre

Faites préchauffer votre four à 140°C.

Lavez tous vos légumes et réservez-les.

Retirez le pédoncule de vos poivrons. Coupez-les en 2 dans le sens de la longueur, pour former des « coupelles ». Retirez les graines. Placez les poivrons sur une plaque allant au four, salez et poivrez. Répartissez l'huile de sésame sur l'ensemble des poivrons.

Enfournez 30min à 140°.

Pendant ce temps, réalisez une brunoise de votre courgette et de vos carottes (épluchées).

Placez-la dans la cuve de votre ricecooker. Versez ensuite le quinoa cru sur les légumes et mélangez.

Versez 1CS de sumac et mélangez.

Délaissez le bouillon cube dans 3/4 cup d'eau. Versez le bouillon dans la cuve du ricecooker sur le quinoa et les légumes.

Lancez la cuisson de votre ricecooker.

Une fois que le quinoa et les légumes sont cuits, ajoutez la dernière cuillère à soupe de sumac et l'huile d'olive. Rectifiez l'assaisonnement au besoin.

Emiettez la féta. Réservez.

Sortez vos demis poivrons du four. Répartissez la garnitures dans les poivrons.

(Pensez à préchauffer vos assiettes pour que le plat reste chaud plus longtemps).

Répartissez alors la féta sur les poivrons garnis. Déposez quelques feuilles de basilic, puis versez en filet l'huile de sésame qui reste sur votre plaque de cuisson.

---

## **Onigiri omelette**



La difficulté, je trouve lorsque l'on fait un apéritif dînatoire, c'est que personne ne reparte en allant faim et sans pour autant gaver les gens de millions de (mauvaises) choses. Du coup, les onigiri se prêtent facilement au jeu. Cette version du sandwich japonais se tient aussi bien à table que dans votre Bentô préféré ☐

**Pour 2 onigiri moyens** : 1 œuf, 10 tiges de ciboulette, 4 à 6CS de riz vinaigré

Préparez votre riz vinaigré et attendez qu'il soit à température ambiante. Basez-vous sur cette recette pour le riz.

Prévoyez un bol d'eau pour rincez votre cuillère (le riz ne collera pas).

Ciselez votre ciboulette, et réservez dans un ramequin.

Dans une poêle, faites cuir en omelette, votre œuf assaisonné de sel, poivre et de la moitié de la ciboulette ciselée. Faites-la très légèrement baveuse pour qu'elle colle au riz.

Dans le fond de chacun de vos moules à onigiri (oui, je confesse, j'utilise des moules à onigiri, c'est franchement plus pratique ^^'), placez 1 à 1,5 CS de riz pour faire le fond.

Ajoutez un peu de ciboulette.

Séparez l'omelette en 2. Répartissez dans les 2 moules.  
Couvrez avec un peu de ciboulette.

Terminez par le reste du riz.

Formez l'onigiri en fermant vos moules et en pressant pour compacter le riz et l'omelette.

Sortez délicatement vos onigiri. Servez ou réservez dans votre Bentô pour votre déjeuner du lendemain =)

---

## L'éclair au café

Le dessert ou la douceur préférée de beaucoup =3

Pour cette version, j'avoue avoir « zappé » la partie fondant au dessus ou craquelin... J'ai préféré remettre de la crème au beurre que j'ai « allégé » avec du mascarpone... Je dis allégé, mais c'est surtout pour atténuer le goût du beurre que je trouvais trop présent ☐



Éclair au café en mode crème au  
beurre



Plus d'éclairs au café



Une jolie vue du dessus

---

**L'arbre à café – le café  
autrement**



Au départ, je ne suis pas vraiment café...

Déjà dans les tiramisù, j'évitais de manger ceux qui en contenaient... Ou encore d'en mettre quand je les faisais.

Au détour de rencontres et des discussions, j'ai fini par découvrir cette boutique magnifique dans une petite rue du 2e arrondissement de Paris.

Une boutique où le café et sa préparation sont à l'honneur. Rencontre aussi avec la vice-championne Barista 2017 qui vous guidera sur le genre de café qui vous fera basculer. Un doux. Un fruité. Un mélange pour un latte qu'on aime épicé...

Et si vraiment, vous êtes curieux et aventureux, goûtez le café d'animaux ☐

On peut demander le café pour sa cafetière filtre, à piston, italienne, à expresso, à expresso manuel... Ou juste en grain.

On peut même l'emporter si le temps vous manque ☐

Maintenant je bois du café, noir, sans sucre, en expresso =)

Honnêtement, vous pensiez aimer le café... En allant là-bas, vous saurez !

Merci à @larbreacafe et merci Fanny <3





L'arbre à café : 10 Rue du Nil, 75002 Paris – instagram

---

**Salade de wakamé et petites crevettes roses**



Une idée simplissime pour faire une entrée venue du japon, qui se sert aussi à l'apéritif, à picorer l'air de rien avec ses baguettes. On peut utiliser la variété de crevettes que l'on préfère, personnellement, j'ai utilisé de toutes petites roses

**Ingrédients pour 2 personnes** : 2 poignées d'algues wakamé\* séchées – 125g de petites crevettes roses décortiquées – 1CS de sauce soja – 1CS de mirin – 1CS d'huile de sésame – 1/2 CS de graines de sésame noir – 1/2 CS de graines de sésame doré

Dans un premier temps, vous devez re-hydrater vos wakamé. Pour cela, dans un saladier, placez vos wakame avec un grand volume d'eau froide. Laissez reposer pendant 10/12min.

Préparez votre sauce : mélangez le soja, l'huile de sésame et le mirin. Réservez.

Essorez vos wakame pour retirer l'excédant d'eau.

Les wakame sont assez longues, vous pouvez les recouper pour que ce soit plus pratique à manger (picorer).

Dans un saladier, mélangez les wakame, les crevettes, la sauce ainsi que les sésames.

Répartissez dans des coupelles et servez à température ambiante.

\*Le **wakame** (terme japonais, en *katakana* : ワカメ), **Undaria pinnatifida** ou **fougère de mer**, est une algue comestible populaire en cuisine japonaise et cuisine coréenne.

---

## Makis avocat concombre



Faire différent pour un apéro dînatoire, voilà ce que j'avais envie de faire cette fois-ci. Voyager, aussi. Et vraiment faire du maison pour mon invitée...

**Ingédients 2 rouleaux de makis** : 1cup de riz rond – 2CS de vinaigre de riz – 1CS de sucre canne bio – 1/4 d'avocat mur – 1/4 de concombre frais – 2 feuilles de nori – 2CS de graines de sésame doré.

**Réalisez le riz vinaigré** : Rincez largement le riz dans une passoire. L'eau doit être parfaitement claire.

Placez le riz dans un ricecooker et ajoutez 1cup d'eau minérale. Laissez cuire.

Préparez la marinade pour le riz : mélangez le sucre et le

vinaigre de riz. Mélangez pour que le sucre se dissolve au maximum.

Lorsque le riz est cuit, sortez-le du ricecooker, et avec une spatule à riz (normalement vous l'avez avec le ricecooker) étalez le riz sur un plat légèrement creux mais surtout grand (utilisez par exemple votre plat à tarte). Le riz doit être étalé afin de refroidir plus rapidement. Versez la marinade dessus. Mélangez.

Posez un linge propre dessus pour garder l'humidité. Remélangez de temps à autre.

### **Préparez la suite des makis :**

Épluchez et épépinez votre concombre. Coupez-les en fines tige (comme pour l'apéritif, mais plus fin).

Épluchez l'avocat et faites de même que pour le concombre. De fines bandes.

Sur une planche, posez votre natte à maki, Posez votre feuille de nori dessus.

Sur la moitié la plus proche de vous, posez du riz (sur 5mm d'épaisseur – attention à ce que ce ne soit pas trop épais, vous ne pourrez pas fermer le maki).

Posez au milieu du riz, sur toute la longueur, du concombre et de l'avocat. Saupoudrez 1/2 CS de graines de sésame.

Refermez délicatement le maki à l'aide de la natte. (une petite vidéo, pas de moi pour vous aidez).

Recommencez avec la 2e feuille de nori.

Une fois roulé, coupez les extrémités (on ne jette pas, on goute ^^'), continuez à découper vos makis dans une épaisseur pas trop importante pour que cela puisse être mangé facilement.

Disposez sur un joli plat, avec le reste d'avocat, faites de petits dés. Disposez sur vos makis. Puis parsemez un peu de graines de sésame.

Servez avec une sauce soja avec un peu de citron vert (ou jaune) dedans pour ajouter de l'acidité.

C'est parti pour l'apéro ! Avec un petit blanc sec iodé (pour matcher avec les nori) se sera PARFAIT (avec modération ☺) – Personnellement, je prendrais un Pouilly-Fumé

---

## Crème de lentilles corail et cacahuètes

Personnellement, je ne raffole pas des lentilles. Je trouve cela souvent trop farineux en bouche. Du coup, j'aime assez les transformer pour en faire autre chose. Au détour de mes lectures, je suis tombée sur une recette de sauce lentilles corail et cacahuète de Clea (Clea Veggie pour la référence du livre trouver chez Natura Sense). N'ayant pas tout à la maison, je l'ai un peu transformé et le résultat est assez convaincant.

**Pour un gros pot (environ 400g) :** 1CUP de lentilles corail crues – 2CUP d'eau minérale – 1cc de laurier en poudre – 6 tomates séchées – 10cl de jus de tomates – 2CS de jus de citron bio – 2CS de beurre de cacahuètes – 2 morceaux d'algues kombu.

Dans une casserole, mettez les lentilles et l'eau minérale. Ajoutez le laurier et l'algue Kombu (surtout ne pas ajouter de sel... Vos lentilles ne cuiraient jamais).

Coupez les tomates séchées et placez-les avec les lentilles. Ajoutez le jus de tomates. Remuez.

Amenez à petits bouillons et laissez cuire 20min à feu doux en remuant de temps en temps (l'eau doit être complètement absorbée).

Une fois la cuisson terminée, placez le mélange de lentilles dans un mixer à hélices. Ajoutez le jus de citron, le beurre de cacahuète.

Mixez jusqu'à l'obtention d'un crème onctueuse et lisse.

Rectifiez l'assaisonnement avec du sel, si besoin (ou ajoutez du citron pour plus d'acidité).

Conservez dans un bocal en verre propre au frigo.

Cette sauce peut-être utilisée comme dip lors de l'apéritif, de base protéinée pour une lunchbox. Légèrement diluée avec un bouillon de légumes de sauce pour vos pâtes ou riz.

---

**Bentô crème lentilles corail  
cacahuètes, pâtes complètes  
et endive**



On n'a jamais assez d'idées pour remplir sa **lunchbox** ou son **bentô**. Aujourd'hui, je vous propose une recette en mode « no-meat » mais qui permet de tenir jusqu'au soir =) Idéal aussi pour les sportifs qui ne mangent pas de viande.

**Ingrédients pour 1 personne (1 bentô) :** 1 endive crue – 1/2 CUP de Mezze Maniche Rigate complètes cuites (ou environ 50g) – Quelques feuilles de sucrine – 1/2 citron vert – 1cc de ciboulette émincée – 1cc de feuilles de coriandre émincées – 3CS de crème de lentilles corail cacahuètes – 1CS d'huile d'olive.

Dans votre bentô, disposez votre crème de lentilles corail sur les 2/3 de la boîte.

Plantez vos Mezze cuites sur la crème de façon à tout couvrir.

Coupez l'endive en 2, salez et poivrez l'intérieur.

Placez-la dans le bentô où il n'y a pas de crème de lentilles.

Coupez une rondelle de citron pour disposer sur les Mezze. Récupérez le zeste et le jus du reste.

Sur l'ensemble, parsemez la ciboulette et la coriandre émincée. Salez et poivrez.

Versez l'huile d'olive et le jus de citron.

Terminez par le zeste de citron vert et quelques grains de

sésames noir et doré.

Et voilà, votre déjeuner sur le pouce est prêt pour être mis dans votre sac !

---

## Porc sauce crémeuse soja, brocolis et pâtes complètes



Le Dimanche midi, souvent on est un peu en mode rapide... On a petit déjeuné tard et on manque d'idées ou de possibilités dans le frigo. Du coup, je vous propose cette fois-ci une recette de restes du frigo.

**Ingrédients pour 2 personnes** : 2 tranches de rôti de porc – 1 tête de brocolis – 2CS d'arrow-root – 200G de pâtes complètes cuites – 3CS de sauce soja claire – 1CS d'oignons émincés (vous pouvez utiliser des oignons rouges surgelés) – 1/2cc d'ail moulu – 2cc de sumac – 2CS d'huile de sésame – 2CS de jus de citron – 1CS de fond de veau.

Dans une sauteuse, faites chauffer votre huile.

Pendant ce temps, émincez votre oignon. Ajoutez-le avec l'ail et le sumac dans l'huile chaude. Faites revenir 2 à 3min.

Coupez les fleurettes de votre brocolis. Ne jetez pas le

tronc. Épluchez-le et coupez-le en brunoise (petits dés). Ajoutez les fleurettes dans la sauteuse. Remuez et faites revenir pendant 5min.

Pendant ce temps, coupez les tranches de rôti en morceaux, et ajoutez-les au brocolis. Faites revenir encore quelques minutes pour colorer la viande.

Déglacez avec la sauce soja et le jus de citron. Mélangez bien et grattez pour décoller les sucs.

Singer avec l'arrow-root et une petite passoire (pour éviter les grumeaux) et le fond de veau. Bien remuer et ajoutez 1/2 verre d'eau (environ 12cl). Remuez bien et laissez la sauce épaissir sur feu doux, et remuez de temps en temps.

A côté de ça, faites cuire vos pâtes comme indiqué sur le paquet. L'essentiel étant qu'elles soient complètes.

Répartissez dans 2 assiettes préalablement chauffées 200g de pâtes. Puis couvrez avec le porc au brocolis. La sauce doit être nappante.

Servez de suite et bon appétit !

---

## **Salade carottes/betterave et concombre farci**



Envie de fraîcheur et d'un repas quasiment cru, sans viande ? Cette recette est pour vous !

**Pour 2 personnes** : 2 carottes – 1 betterave rouge cuite – 1/2 concombre – 4cs de humous maison -1,5cs d'huile d'olive – fleur de sel – poivre – 1/2 cc piment espelette – 1/2 citron jaune bio – 1cs de graines de sésame doré – 2cs de feuilles de coriandre

Épluchez et rincez vos carottes et votre betterave.

Lavez et coupez le demi concombre dans le sens de la longueur.

Évidez-le, salez et placez sur un papier absorbant pour qu'il dégorge.

Coupez la betterave en dés et réservez dans un saladier.

Râpez les carottes dans des tailles différentes. Ajoutez à la betterave.

Zestez votre demi citron. Émincez-le finement. Ajoutez dans votre saladier.

Versez dans le saladier l'huile d'olive, le jus du demi citron, sel, poivre, une belle pointe de couteau de piment.

Mélangez bien afin de répartir correctement l'assaisonnement. Réservez.

Essuyez vos parts de concombre. Dans chacune des « barquettes » répartir 2cs de humous maison.

Sur 2 assiettes, disposez de la salade carottes/betterave. Placez sur le dessus une part de concombre.

Ajoutez un filet d'huile d'olive sur le humous. Puis répartissez le sésame et la coriandre fraîche émincée.

Vous pouvez dégustez sans attendre !

---

## Chia pudding au lait d'amandes



Je cherche souvent à varier mes petits déjeuners et aussi mes apports en protéines. Connaissez-vous les graines de chia ? Petits granules noirs qui gonflent lorsqu'ils sont mis dans un liquide. Voici une recette de base pour varier vos petits dej'

**Pour 4 portions :** 2 cups de lait d'amandes (maison ou pas) – 1 cup de graines de chia – 4cc de sirop d'agave – 2cc d'extrait

naturel de vanille

Si vous voulez faire votre lait d'amandes : 100g d'amandes non décortiquées – 1,5 CS d'arrow root – 1L d'eau minérale

Faites tremper vos amandes dans de l'eau du robinet tiédie pendant minimum 3h.

Filtrez et jetez l'eau.

Dans un blender, ajoutez l'eau minérale, les amandes et l'arrow root. Mixez pendant 5min.

Filtrez, placez le filtrat obtenu dans un pichet et faites chauffer 2min au micro-ondes. (Vous pouvez faire sécher la pulpe au four pour la conserver pour la pâtisserie – voir ma recette de lait végétal)

Dans un grand récipient hermétique, versez les graines, la vanille, l'agave et le lait d'amandes.

Remuez. Fermez et placez au frigo pendant la nuit.

Voilà ! Vous avez votre base protéinée pour votre petit dej', ajoutez-y 30g de muesli et d'un demi fruit... Vous allez carburer toute la matinée ☐

---

## **Courges rôties farcies**



Pour le repas de Noël, on s'est lancé dans un menu végétarien... La réaction des gens est souvent : « Oh mais c'est triste... Pourquoi ? » ... Surement parce qu'ils s'imaginent qu'un menu végétarien est constitué de brocolis vapeur et de tofu. ERREUR ! Je vous propose une recette de courges farcies pour remplacer votre viande.

**Pour 3 courges farcies** : 3 courges butternut entières – 1 grosse boîte de marrons – 1 grosse poignée de pistaches – 1 sachet de cranberries – 2 oignons – 1 gousse d'ail – 1CUP de pois cassés crus – huile d'olives – thym frais – herbes de Provence – 1CS de sumac – 1 citron jaune bio – Sel – Poivre.

Faites chauffer votre four à 180°C.

Coupez vos courges en 2 dans le sens de la longueur. Évidez-les de leurs graines et un peu de chair pour y placer la garniture.

Sur des plaques, placez les demies courges, à l'aide d'un pinceau, badigeonnez les courges d'huile d'olive. Salez, poivrez. Parsemez de thym et d'herbes de Provence.

Enfournez pendant 30min au milieu du four.

Mettre les pois cassés dans un grand volume d'eau (4 à 5 fois) non salée (ou avec une algue de kombu). À partir des premiers petits bouillons, compter un temps de cuisson de 20 à 30min. L'idée est d'avoir un pois cassé pas encore tout à fait cuit puisqu'ils seront recuits au four ensuite.

Une fois la cuisson terminée, égouttez les pois cassés et réservez.

Émincez finement vos oignons, ainsi que la gousse d'ail et réservez-les.

Faites chauffer dans une sauteuse 2CS d'huile d'olive. Quand l'huile est chaude, placez-y l'ail, les oignons, le sumac. Faites revenir 3 à 4min pour qu'il y ait une petite coloration.

Concassez vos pistaches. Réservez.

Ajoutez ensuite les cranberries, les pois cassés, les marrons ainsi que les pistaches. Faites revenir 5/6min pour que les parfums se mélangent bien. Rectifiez l'assaisonnement au besoin.

Déglacez avec le jus de citron et laissez évaporer l'humidité. Réservez.

Quand vos courges sont cuites, sortez-les du four, mais ne l'éteignez pas.

Dans 3 moitiés des courges, répartissez la garniture préalablement préparée. Couvrez ensuite chaque courge avec la partie vide et tassez légèrement. Au besoin, ficelez les courges pour éviter qu'elles ne bougent.

Enfournez 10 à 15min à 160°C.

Sortez les courges rôties et servez de suite.

Vous pouvez accompagner d'une tourte aux pommes de terre, ou d'une salade verte. Ou encore de légumes poêlés.

J'ai servi ces courges rôties avec un Syrah 2015 – Terre de Mandrins