

**Gâteau
football**

d'anniversaire





Le gâteau d'anniversaire de mon neveu de 5ans en décembre dernier. Enfant et parents ravis !

Encore une victoire de **tata gato**

Limencello



J'aime assez l'idée de faire des cadeaux faits maison. Outre les produits de beauté, faire ses alcools est assez chouette je trouve. Voici donc ma version du Limencello, qui a eu son petit succès pendant les fêtes !

Ingrédients : 1/4 Cup d'alcool de yuzu – 1/4 Cup D'alcool de cèdra (Acqua di cedro) – 6 citrons bio non traités – 1 bouteille de grappa (à défaut de vodka) – 1,5 Cup sucre de canne bio – 2 Cup d'eau minérale

Zestez vos citons et récupérez le jus.

Émincez les zestes pas trop finement (passage facultatif).

Dans une casserole, faites chauffer l'eau, le sucre et le jus de citron, jusqu'à ébullition. Ajoutez les zestes dans le sirop et laissez confire pendant 20min à petits bouillons.

Transvasez dans un bocal et laissez refroidir.

Ajoutez la grappa et laissez macérer pendant au moins 1 mois.

Placez au froid avant de servir !

Attention, à boire avec modération vu que c'est de l'alcool ☐

Cheesecake Fruits de la passion – sans cuisson



Certains de mes amis adorent les cheesecakes. Et quand je dis « adorent » le mot est bien faible ^^' Du coup j'essaie d'innover à chaque fois. C'est de saison, les fruits de la passion, alors c'est parti !

Ingrédients pour 8-10 personnes : 500g de mascarpone – 100g de fromage blanc 0% – 60g de sucre vanillé – 4 feuilles de gélatine – 100g d'huile de coco – 12 sablés breton – 4 oreos – 8 gros fruits de la passion – 1CS d'extrait de vanille – 115g de sucre

Faites ramollir les feuilles de gélatine dans de l'eau très froide.

Dans un mixer à hélices, mixez ensemble les sablés, les oreos, l'huile de coco fondue et les 60g de sucre.

Placez un cercle de 18cm sur votre plat. Couvrez l'intérieure des parois avec du film rodhoïde. Répartissez votre fond de cheesecake. Tasses bien à l'aide du dos d'une cuillère à soupe.

Réservez au froid.

Dans un grand saladier, fouettez ensemble le mascarpone, le sucre (115g), le fromage blanc ainsi que la vanille.

Coupez les fruits de la passion en 2. Récupérez l'intérieur. Si vous n'aimez pas les pépins des fruits de la passion, passez la chair au tamis.

Ajoutez les fruits de la passion au mélange mascarpone.

Au micro-ondes, faites fondre 30sec la gélatine à peine essorée. Incorporez au mélange précédent.

Repartissez la crème sur votre fond de cheesecake froid.

Laissez prendre au froid pendant 3 à 4h.

À servir au goûter, en dessert, ... En vrai, n'importe quand !

Risotto foie gras et sel truffé



J'adore le risotto. Et pour les fêtes j'ai décidé de lui ajouter une note « estivale » avec du foie gras et du sel truffé. Evidemment, ce n'est pas un plat très diététique, mais

vu qu'on ne le fait qu'une fois dans l'année, on peut se permettre quelques folies ☐

Ingrédients pour 6 personnes : 2,5 (petits verres) de riz rond arborio – 6 tranches de foie gras cuit neutre – 100g de foie gras cuit – 3CS de crème épaisse 15% – Sel truffé – poivre – 1 oignon – 1L de bouillon de légumes bio – 1 verre de vin blanc sec – 1 belle noisette de beurre – 1CS d'huile d'olive.

Émincez votre oignon et réservez-le.

Mesurez votre riz et réservez. Surtout ne le rincez pas !

Dans une sauteuse, faites fondre votre beurre avec un peu d'huile d'olive (pour qu'il ne brûle pas).

Préparez votre bouillon et gardez-le chaud à côté de votre sauteuse où vous ferez le risotto.

Faites revenir votre oignon émincé pendant 2 à 3min sur feu moyen. Ajoutez ensuite votre riz pour qu'il nacre (qu'il devienne transparent). Déglacez ensuite avec votre vin blanc.

Lorsque le vin blanc est absorbé, ajoutez une louche de bouillon. Remuez doucement. Une fois que le bouillon est absorbé à son tour, ajoutez de nouveau une louche de bouillon chaud.

Recommencez l'opération tout en remuant pendant 18min. (S'il vous manque du bouillon, ajoutez de l'eau chaude).

Après 18min, le riz doit être fondant.

Hors feu, ajoutez la crème et les 100g de foie gras en cube. Mélangez. Le tout doit fondre et rendre l'ensemble bien crémeux.

Poivrez légèrement. Ajoutez le sel truffé (attention à ne pas trop en mettre).

Répartissez l'ensemble du risotto dans des assiettes creuses

chaudes. Placez une tranche de foie gras dessus, un tour de moulin à poivre et une pincée de sel truffé.

Servez aussitôt.



Accompagnez le risotto d'un **Saumur les Perrières** (conseil de mon caviste chez Nysa Montorgueil)

soufflé foie gras (sans foie gras)



Cette année pour les fêtes, on a décidé d'organiser un repas végétarien. Mais Noël sans foie gras... C'était un peu difficile, alors j'ai décidé de proposer un soufflé de foie gras, sans foie gras =)

Ingrédients pour 8 soufflés : 150g de farine tamisée – 8 œufs bio – 50g de beurre doux (et un peu plus pour chemiser vos moules – 70cl de lait entier bio – arôme de foie gras – Sel – Poivre blanc.

Préchauffez votre four à 200°C.

Chemisez vos moules et replacez-les au frais (le beurre va figer de nouveau).

Pesez tous vos éléments. Séparez vos blancs d'œufs de vos jaunes. Réservez.

Dans une casserole moyenne, réalisez un roux blanc : c'est-à-dire faites fondre le beurre (sans le brûler).

Hors du feu, ajoutez la farine et mélangez bien de façon à obtenir une pâte.

Ajoutez un peu de lait pour homogénéiser votre roux et ne pas avoir de grumeaux.

Ajoutez le reste du lait et monter votre béchamel. Laissez épaissir pour qu'elle soit bien onctueuse.

Réservez dans un saladier pour que votre béchamel descende un peu en température. Elle ne cuira pas vos jaunes quand vous les ajouterez.

Montez vos blancs en neige ferme.

Maintenant que la béchamel n'est plus aussi chaude, ajoutez vos jaunes et fouettez pour que l'ensemble soit homogène.

Rectifiez l'assaisonnement avec du sel et du poivre. Ajoutez l'arôme de foie gras au moins 1CS. Après c'est selon votre goût et l'intensité que vous souhaitez donner.

Ajoutez les blancs montés en plusieurs fois pour ne pas casser les blancs.

Rectifiez l'assaisonnement avec le sel, le poivre et l'arôme de foie gras.

Remplissez vos ramequins aux 3/4 et placez sur une plaque (se sera plus facile à sortir du four).

Enfournez pendant 15 à 20min selon votre four (le mien était sur chaleur tournante et traditionnelle).

Dès qu'ils sont bien montés, sortez du four et servez sans attendre !!



Accompagnez votre soufflé d'un blanc rond mais pas trop sucré comme un **premières grives** (à consommer avec modération).

*** Les bonnes adresses ***

- Arôme de foie gras : **Cuisine Addict**
- Vin blanc Premières Grives : **Nysa Montorgueil**, 94 rue Montorgueil Paris 2e – 01.40.26.17.80

Les croissants

L'odeur de bons croissants chaud qui embaument tout l'appartement. Je pense que c'est une fiche CAP que je vais refaire souvent ☐



Découpe de la
pâte
feuilletée



Roulage et et
dorure des
croissants



Cuisson



Résultat des croissants

Le Pré Catelan – Frédéric Anton ***

Petit retour en image sur mon passage au restaurant de Frédéric Anton, le Pré Catelan. Un moment magique pour nos 6 ans de mariage. Une équipe aux petits soins, des plats plus qu'au top. Bref, un moment magique <3













**Jus santé spécial
cicatrisation**



En ce moment, je suis en convalescence post-opératoire. Du coup, j'ai cherché une combinaison idéale afin de favoriser ma guérison et ma cicatrisation. Après une soirée de recherches, voici le résultat. Un jus onctueux et doux avec une pointe d'acidité. Bon pour le corps et les papilles ☐

Ingédients pour 2 grands verres : 4 carottes bio – 1 petite betterave rouge cuite bio – 2 oranges à jus bio – 1 citron vert et 1 jaune bio – 1 banane bio – 1CS de flocons d'avoine bio – 6 cerneaux de noix – 1cc huile de coco bio – 1/2 cc vanille en poudre

Pelez à vif vos agrumes.

Dans le pichet de votre centrifugeuse placez votre banane en morceaux, la vanille, les noix et l'avoine.

Placez d'abord la betterave et les carottes dans la centrifugeuse. Passez les légumes.

Passez ensuite vos agrumes (tout ça dans le pichet).

À l'aide d'un mixer plongeant, mixez l'ensemble du jus pour avoir une texture onctueuse.

Repartissez dans 2 grands verres et dégustez sans attendre pour garder toutes les vitamines !

Bon rétablissement ☐

Le Kigawa

Un petit bout de paradis culinaire .

Ce restaurant offre peu de table, mais d'une qualité incroyable ! L'équipe est au petit soin dès votre arrivée !

On a commencé avec des petites fritures de poisson.

Puis une pâté de canard en croûte, suivi d'un pigeon et pour moi une salade de homard (un plat juste inoubliable).

Mon mari un pris un dessert, un soufflé à la châtaigne. Merveilleux, surtout avec le vieux rhum parsemé dessus.

Sans oublié les mignardises à la fin de repas =)







Une adresse à mettre dans sa wishlist mais avec réservation ^^'

Adresse : 186 rue du Château – 75014 Paris, France

Carotte cake pistaches



Je n'en suis pas à ma le recette de carotte cake, mais j'avoue que c'est un peu comme le gâteau au yaourt... Quand on a une base, on peut toujours trouver de nouvelles façons de l'agrémenter ☐

ingrédient pour 1 cake : 180g de farine bio – 4g de levure –

4g de bicarbonate – 4g de cannelle en poudre – 4g de 4 épices – 2cc de vanille en poudre – 4g de sel – 3 œufs – 210g de sucre roux bio – 140g d'huile de coco (ou de tournesol) – 60g de fromage blanc 0% – 225g de carottes bio râpées – 100g de pistaches – 1/2 blanc d'œuf – 100g de sucre glace – 1cc de vanille en poudre – 1cc de jus de citron

Faites votre mélange sec dans un saladier : Farine, bicarbonate, levure et épices.

Dans un autre saladier, fouettez les œufs et le sucre pour qu'ils moussent.

Ajoutez l'huile en filet tout en fouettant, puis ajoutez le fromage blanc.

Renversez votre mélange sec sur le mélange humide et mélangez pour que le tout soit homogène.

Râpez vos carottes si elles ne le sont pas, et ajoutez-les à la pâte ainsi que les pistaches.

Mélangez à l'aide d'une maryse et versez la pâte dans un moule à cake chemisé (ou garni d'un papier cuisson).

Enfournez à four chaud 180°C pendant 55min. Une fois cuit, sortez et laissez poser sur une grille 15/20min avant de démouler. Puis démoulez et laissez sur la grille.

Préparez votre glaçage : Dans un petit mixer à hélice, mélangez le blanc d'œuf, le sucre glace, la vanille et le jus de citron. Versez ensuite le glaçage sur le cake démoulé tiède. Attendez le complet refroidissement avant de le couper.

Bonne dégustation !

Chamonix maison



Les chamonix c'est tout mon enfance... Les départs en vacances avec mes parents en voiture. Ça sent bon la nostalgie ☐ Dans un de ces livres, Christophe Michalak en fait sa version. Ici je vous présente une version fortement inspirée de sa

recette.

ingrédients pour 1 fournée : 170g de poudre d'amandes – 170g de sucre fin – 70g de lait écrémé – 4 œufs – 30g de cointreau – 10cl de jus d'orange sans pulpe – 4g de levure – 1 pot de marmelade d'orange au whisky – 1 peu de gelée d'érable

Mettez votre four à chauffer à 180°C.

Dans une jatte (assez grande), mélangez la poudre d'amandes, le sucre, le lait, les œufs, le cointreau, le jus d'orange et la levure. Attention à ne pas mettre de l'air dedans. Il faut juste que les ingrédients soient mélangés.

Dans un moule carré pas trop large. Placez du papier cuisson et répartissez-y la pâte.

Enfournez pour 20min. Sortez après cuisson et laissez reposer sur une grille.

Quand le biscuit est froid. Ouvrez-le en 2 à part égale. S'il est encore un peu chaud, laissez refroidir. Répartissez les 3/4 de la marmelade sur le côté bas du gâteau ouvert. Puis couvrez avec l'autre partie du gâteau.

Terminez par étaler de la gelée d'érable sur le dessus du gâteau et placez au froid pendant 2h.

Avant de servir, coupez le gâteau en bouchées carrées plus ou

moins larges (c'est à votre envie).

Attention, ça va partir vite !!

Muesli maison



À la maison, on aime beaucoup varié le petit déjeuner. Mais on aime vraiment le muesli... Après vient toujours le problème de choisir lequel... Trop gras, trop sucré, trop de raisins secs ^^'. Du coup, après pas mal de lecture en tout genre, j'ai décidé de faire mon propre mélange.

Ingrédient pour environ 800g de muesli : 400g de flocons d'avoine bio – 200g de mélange de de noix (cajou, brésil, noisette, noix, amandes) – 164g de cranberries séchées – 4cc de grué de cacao – 4cc d'huile de coco solide râpée – 2cc de vanille en poudre – 4cc de sucre de coco*

Dans un grand saladier, versez tous les ingrédients.

Mélangez le tout pour que le mélange soit homogène.

Personnellement, je ne le sucre que seulement qu'au moment de le manger. Si vous voulez le sucrer avant, ajoutez au mélange

les 4cc de sucre de coco (son indice glycémique est bas, donc meilleur pour la santé).

Gardez votre mélange au frais (les huiles avec des oméga 3 sont fragiles à la chaleur et à la lumière).

Je vous souhaite un bon petit déjeuner avec cette recette ☐

Cookies chocolat pralin



Les cookies, c'est génial parce que ça marche à tous les coups ! Après pour ne pas se lasser, il faut varier. Voici donc une nouvelle version testée et approuvée par le plus grand nombre =3

ingrédients pour environ 30 cookies : 1 œuf entier bio – 225g de farine blanche bio (ou mieux de farine complète) – 125g de beurre doux – 1 sachet de levure chimique – 220g de sucre roux en poudre – 50g de poudre de cacao – 1 sachet de pralin.

Dans un saladier assemblez la farine, la levure et le cacao tamisé, ainsi que le pralin et réservez.

Dans un saladier mélangez le sucre et l'œuf. Bien remuer pour obtenir un mélange homogène et blanchi.

Faites fondre votre beurre et laissez baisser en température pendant quelques minutes.

Ajoutez le beurre fondu qui a refroidi un peu au mélange œuf/sucre. Fouettez.

Ajoutez le mélange sec et mélangez. Faites des boules (grosses comme des balles de pinpong), répartissez sur des plaques allant au four (anti-adhésives ou garnies de papier cuisson).

Préchauffez votre four à 180°C.

Enfournez pendant 7-8min environ pour une cuisson moelleuse. Même si ils vous semblent peu cuits, c'est normal.

Sortez les plaques du four et laissez refroidir vos cookies sur une grille.

Votre seul problème sera d'arrêter de « goûter » vos cookies =)

Bunbao tofu fumé

Délicieux à l'apéritif, ou à glisser dans un bentô pour le midi. Facile à préparer. vous pouvez en préparer en grande quantité que vous pourrez surgeler après =)

Inspirée d'une recette de Jamie Oliver ☐

Pour 1 gros pâton : 500g de farine semi-complète bio – 4cc de levure chimique bio – 1cc de bicarbonate de soude alimentaire – 400ml de lait de coco – 2CS de graines de sésame mélangées – 250g de tofu fumé – 1cc sel.

Dans un robot pâtissier (muni d'un crochet), mettre l'ensemble de la farine et la levure, ainsi que le bicarbonate et le sel.

Ajoutez le lait de coco et montez le robot à vitesse lente (2 ou 3). Une fois que la pâte ne colle plus, divisez le pâton de la taille d'une balle de golf ou un peu plus gros.

Préparez la farce : 250g de tofu fumé – 2CS d'huile végétale – 1 petit oignon – 1CS de sésame grillé.

Émincez votre oignon et faites-le revenir dans l'huile pour qu'il colore.

Coupez votre tofu et faites le revenir 5 à 7min dans l'huile chaude avec l'oignon.

Hachez votre préparation à l'aide d'un mixer à hélices et réservez.

Étalez chacun de vos pâtons et ajoutez-y 1cc de farce et refermez. Attention à ne pas étalez trop fin.

Placez chaque boule dans une caissette en papier, puis dans votre cuit-vapeur.

Quand vous avez rempli tous vos bunbao, faire cuire à la vapeur pendant 25min.

Servez chaud, tiède ou froid. Vous pouvez accompagner d'une sauce hoisin avec du jus de citron.

Salade de boeuf thaï

Que faire d'un reste de viande de bœuf cuit ? Alors on peut faire dans le traditionnel, et faire un hachis Parmentier, voire des boulettes. Mais si on voyageait un peu et qu'on allait en Asie avec une salade de bœuf Thaï ?

Ingrédients pour 2 personnes (plat) : 200g de bœuf cuit – 1/2 concombre – 2 carottes – 2 citron vert – 1CS de sésame doré – 1/2 botte de coriandre fraîche – 4CS d’huile de sésame – 2CS de sauce soja – 1CS de nuoc mam – 4 gouttes d’huiles thaï (chez Natures&Découvertes) – 1CS de cacahuètes grillées à sec – 1cc de gingembre moulu – 1 petit piment rouge (si vous n’aimez pas la force du piment, utilisez des piments végétariens).

Coupez votre bœuf en tranches fines et réservez au frais.

Lavez vos légumes. Râpez-les, mais ne les mélangez pas. Réservez-les séparément.

Faites votre sauce : Mélangez dans un bol les huiles, les sauces (nuoc mam et soja) et le gingembre moulu. Zestez les citrons verts. Ajoutez le jus (roulez-les bien avant pour qu’ils sortent le maximum de jus).

Retirez les graines de votre piment et coupez le en petites rondelles ou en fine brunoise. Ajoutez à la sauce.

Ajoutez 1CS de sauce dans chacun de vos légumes râpés et mélangés.

Concassez vos cacahuètes.

Dans un plat, répartissez vos légumes. Sur le dessus ajoutez votre viande. Versez le restant de sauce. répartissez vos graines de sésames et les cacahuètes concassées.

Émincez la coriandre et parsemez-la sur votre plat. Servez !

Rôti de bœuf en croûte au curry

Ingrédients pour 6 personnes : 1 rôti de bœuf de 800g – 250g de farine – 150g de beurre – 1 œuf – 3g de hot curry Sarabar (pour une recette peu épicée) / 5g de hot curry Sarabar (pour une recette épicée) – 2g de sel fin

Pour la sauce : 1 gros oignon rouge – 1,2L de bouillon de volaille – 3g de hot curry Sarabar – 250ml de vin rouge – 80g de beurre doux – 40g de farine

Dans un premier temps, préparer votre pâte sablée au curry. Dans un robot pâtissier ou à la maison, mettez la farine, le sel, le curry, l'œuf. Coupez le beurre en petits morceaux et ajoutez-le aussi au mélange. Commencez à pétrir au robot (ou du bout des doigts). La pâte doit arriver à une consistance non collante et homogène.



Faites une boule et couvrez de film alimentaire. Placez au frais.

Sortez votre rôti du froid. Vous devez le travailler à température ambiante pour ne pas agressez la viande.

Pour la sauce :

Emincez finement votre oignon. Dans une casserole large, faites suer votre oignon dans 40g de beurre chaud.

Ajoutez le vin et amenez à ébullition pendant 4/5 min. Ajoutez le curry Sarabar.

Puis ajoutez le bouillon et amenez à ébullition et faites réduire pendant 10min.

Dans une autre casserole, faites fondre les 40g de beurre restant. Une fois fondu, ajoutez la farine en une fois. Mélangez bien.

Faites brunir votre roux pendant 5 à 7min. Ajoutez-le à votre sauce. Laissez épaissir pendant plusieurs minutes. Conservez ensuite au bain-marie jusqu'au service.



Sortez votre pâte du froid et abaissez-la (environ 5mm d'épaisseur) pour qu'elle enroule le rôti de bœuf.

Préchauffez votre four à 180°C sur chaleur tournante.

Une fois la pâte abaissée, saisissez votre rôti sur toutes les faces dans une poêle bien chaude avec un peu d'huile dedans. Si votre poêle n'est pas assez chaude, votre viande va

accrocher...

Laissez reposer votre viande 5min sur une grille.

Enroulez votre viande dans la pâte et fermez-la bien. Placez votre rôti sur une plaque allant au four. Enfournez votre rôti pour 30-35min de cuisson.





Mon atelier créole

Samedi dernier, j'ai été invitée à un atelier organisé par **Cuisine Lokal** avec la bloggeuse/chef **Leslie** de **Je cuisine Créole**. Une découverte culinaire et humaine. J'ai beau tester pleins de recettes et aimer la *world food*, je ne m'étais jamais lancée dans la cuisine créole.

C'est bien dommage, parce qu'elle est colorée, vivante et pleine de saveurs !

Me voilà donc, seule face à l'inconnu... Le thème du jour : **La banane dans tous ses états**. Rien que ça ! On va se préparer un plat et un dessert.



Un double plan de travail pour les invités de l'atelier. Bien garni, avec un tablier (qui sera offert à la fin de la journée) aux couleurs de **Cuisine Lokal**.

Les préparations commencent avec la marinade du dos de cabillaud, juste au citron vert, sel et poivre. On s'attaque ensuite aux bananes plantains... Puis à la fondue de piments végétariens.

Les marmites et casseroles se succèdent sur la plaque de cuisson. Les odeurs commencent à remplir tout l'atelier (qui est quand même assez grand, il faut bien le dire).



Tout s'assemble au fur et à mesure. On commence à s'attaquer au dessert qui est lui aussi à la banane, forcément. Des rondelles de bananes confites dans du sirop de jus d'oranges aux épices. Une cannelle comme j'en ai jamais vu. INCROYABLE ! Ajoutez à cela un crumble à la noix de coco. Et une glace express banane-coco (ultra simple avec des bananes congelées

et du lait de coco... Juste fantastique).

Arrive enfin le temps de dresser les assiettes.



Et maintenant une dégustation des assiettes bien méritée. Le

tout accompagné d'un vin de bananes sec. La encore une découverte. Magnifique pour accompagner un plat à base de bananes.

Vient le temps de se dire au revoir. Mais sans repartir les mains vides. Un sac rempli de petits cadeaux : Des bananes, des sauces, ...

Merci Leslie ! Merci Cuisine Local !



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 filandreuse, 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'un 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 ☐