Cupcake fromage frais et saumon fumé

Pour 18 cupcakes: 100g de farine de sarrasin (ou blé noir) – 100g de farine – 1cc de levure chimique – 3CS d'aneth ciselée – 2CS de persil ciselé – 1 bonne pincée de sel – 50g de beurre demi-sel fondu – 150ml de lait entier et 2CS – 2 œufs battus – 300g de fromage frais à 0% – 100 de saumon fumé (de préférence sauvage) – du jus de citron – huile d'olive.

Dans un moule à muffins, placez vos caissettes en papier.
Mélangez vos 2 farines, la levure, les herbes aromatiques et le sel.
Fouettez ensemble le beurre, le lait et les œufs. Puis ajouter cet appareil à la farine/levure. Bien mélanger (moi je le fais au robot) pour avoir une pâte homogène. Répartissez la pâte dans les caissettes à mi-hauteur. Faites cuire 10 minutes à 200°C. Laissez ensuite refroidir dans le moule puis sur une grille.
Battez le fromage frais pour le détendre avec les 2CS de lait, du jus de citron, du sel et du poivre.
Dans un bol, mélangez du jus de citron et de l'huile d'olive (un peu comme un vinaigrette) et imbiber les cupcakes refroidis avec une pipette (de cette manière, cela évite que ce soit trop sec, évitez de la détremper…).
Avec une poche à douille, appliquez le fromage frais sur chaque cupcakes et posez un joli morceau de saumon fumé par dessus. Vous pouvez ajouter des brins d'aneth pour la décoration. Poivrez légèrement.

Pourquoi ne pas déguster ces bouchées avec un shot de vodka glacée… Direction les pays nordiques !

Croquettes de camembert et salade persil & fèves

Pour 2 personnes (plat principal) – 4 personnes (entrée ou apéritif) : 1/3 de bouquet de persil plat – 250g de fèves surgelées – 1 bon camembert – de la chapelure – de la farine – 1 œuf

Dans de l'eau bouillante salée, faites cuire vos fèves pendant 6min (après reprise de l'ébullition). Egouttez-les et réservez. Effeuillez le persil et réservez.

Dans 3 petites assiettes, disposez votre oeuf battu, dans une autre la chapelure et dans la dernière la farine.

Ne sortez votre camembert qu'au dernier moment. Il doit être bien froid. Coupez-le en huit. Chaque morceau doit être successivement trempé dans la farine, puis l'œuf battu et enfin la chapelure. Faites chauffer une poêle antiadhésive avec un fond d'huile (type pépins de raisins). Faites dorer vos morceaux de camembert sur chaque face.

Pendant ce temps, préparez assaisonnement de votre salade. Préférez une huile/vinaigre en adéquation avec le fromage. Par exemple une huile pas trop forte en gout et un vinaigre de noix pour rehaussez. Vous pouvez aussi ajouter des graines (type sésame) pour donner du croquant à votre salade.

Pour la présentation : Dans chaque assiette, placez un peu de salade et placez vos croquettes de camembert. Servez de suite pour que les croquettes soit bien chaude et coulante.

Petit plus : Dans votre salade, vous pouvez ajouter des petits morceau de granny smith pour apporter de l'acidité et éviter d'avoir quelque chose de trop gras en bouche.

Clafouti de tomates au thon et sardines

Avant hier soir, je ne savais pas quoi faire… Une boîte de thon au naturel ouverte… Une boîte de sardines à l'huile d'olive ouverte aussi…. Des tomates…. C'est donc une recette pour accommoder vos restes !

Pour un moule à cake standard : 1/2 boîte de thon au naturel (un moyenne) – 2 sardines à l'huile d'olive – 2 tomates (ou 250g de tomates cerises) – 100g de farine – 4 œufs – 20cl de lait 1/2 écrémé – Sel – Poivre – 70g d'emmenthal râpé – herbes fraîches (ou de Provence).

Préchauffez votre four à 220°C.

Dans une jatte, versez votre farine, votre sel , poivre et vos herbes (émincées) ; puis votre lait et vos oeufs. Une fois bien mélangé, ajoutez le thon, les sardines et le fromage râpé. Bien mélanger. Chemisez votre moule à cake (cela n'est pas nécessaire si c'est une moule soupe en silicone). Tapissez de vos tomates coupées en morceaux et ajoutez votre mélange dessus.

Enfournez votre moule à cake pendant 40min. Laissez tiédir dans le moule et laissez refroidir sur une grille. Vous pouvez aussi le manger chaud ou tiède avec une salade verte bien assaisonnée.

Bonne appétit !

Salade de fèves à la féta

Très facile à réaliser et avec peu d'ingrédient. Une entrée fraiche et simple qui avec un morceau de pain croustillant ravirait même les enfants !
Pour 4 personnes : 250g de fèves surgelées – 150g de Féta – Jus de citron – Huile d'olive – Sel – Poivre

Dans un bouillon de légumes (en cube ça va très bien) à ébullition faites cuire vos fèves 12min environ. Vous verrez qu'elles sont cuites parce qu'elles commencent à se friper. Egouttez-les et réservez.

Pendant ce temps, coupez votre féta en cube. Dans un saladier, placez vos fèves et votre féta et arrosez généreusement de jus de citron, d'huile d'olive. La fève boit beaucoup. Salez, poivrez. Remuez bien le tout et répartissez dans vos assiettes ou verrines. Vous pouvez même laisser un peu au frais… C'est encore meilleur !

Bonne dégustation !

Salade de tout

Pour 2 Personnes : 3 grosses poignées de salades vertes de type laitue – 1 botte d'asperges vertes (fraiches) – 3 belles tomates mures – 30g de copeaux de parmesan – des cacahuètes grillées à sec

Dans un saladier, mélangez tous les éléments sauf les cacahuètes. Préparez votre vinaigrette avec 2CS d'huile d'olive et 1CS de vinaigre balsamique. Salez, poivrez. Mélangez bien. Servez dans les assiettes et finalisez avec les

cacahuètes !

Une tranche de pain aux céréales grillé pour accompagner et le tour est joué !

Salade de poulet épicé à la mangue

Ingrédients pour 2 personnes (plat) ou 4 personnes (en entrée) : 1 mangue bien mure – 2 escalopes de poulet – 2 grosses poignées de mâche – 1/2 oignon rouge – 1/2 concombre – 1 yaourt 0% (type fromage blanc) – 3 cc de pâte de curry rouge – 3CS de jus de citron – Sel – Poivre

Coupez votre poulet en petits morceaux et badigeonnez les du mélange 2cc de pâte de curry/ 2CS de jus de citron et faites les cuire à la vapeur.

Dans un saladier, mélangez la mâche, le concombre, l'oignon et la mangue préalablement coupés en petits morceaux. Dans un bol, mélangez 1cc de pâte de curry, le yaourt, 1CS de jus de citron. Salez, poivrez. Mélangez cette sauce aux légumes coupés.

Répartissez dans vos assiettes la salade et ajoutez les morceaux de poulet de façon égale dans chaque assiette.

Pour ajouter du croquant, disposez des morceaux de pain grillé dans l'assiette. Bon appétit !

Tartines de tomates express !

Pour 2 personnes : 4 grosses tomates cocktail – Du parmesan (en block) – De la baguette (ou encore mieux, du pain poilane) – de l'huile d'olive – une gousse d'ail – de l'origan frais (ou basilic frais) – Sel – Poivre.

Préchauffez votre four à 180°C

Faites 4 grandes tartines avec votre pain (si c'est la baguette, l'équivalent de 2/3 de baguette coupée en 2, puis chaque part ouverte en 2). Frottez votre pain avec l'ai et ajoutez un filet d'huile d'olive. Coupez vos tomates en lamelles et disposez-les sur vos tartines. Parsemez généreusement de votre parmesan fraichement râpé. Encore un filet d'huile d'olive, du sel, du poivre, l'aromate de votre choix (ici de l'origan frais).

Enfournez pendant 10min et puis passez vos tartines 5 minutes au gril.

Si c'est pour un plat complet, ajoutez une belle salade verte avec une vinaigrette maison et des copeaux de parmesan…

Bon appétit !

Salade tiède

Pour 2 personnes (comme plat ou 4 personnes comme entrée)

– 2 petites patates douces – 2 sucrines

– 1 boule de mozzarella di buffalla – 4 petites figues séchées moelleuses

Pour la sauce :

– 2 CS de crème fraîche épaisse à 15% – 1CS d’huile d’olive

– 3 CS de vinaigre de vin – Sel/Poivre

Épluchez et coupez en dés moyens vos patates douces. Dans une sauteuse avec une belle noix de beurre et un filet d’huile d’olive faites revenir à feu moyen couvert vos patates douces jusqu’à ce qu’elles soient moelleuses. Réservez.

Pendant ce temps, coupez les sucrines, la mozza et les figues. Mettez le tout dans un saladier, ajoutez les patates. Préparez votre sauce et ajoutez de suite. Mélangez bien pour que la sauce aille partout. Servez de suite.

Humous maison

On ne sait jamais quoi faire pour l’apéritif en dehors des chips et des cacahuètes. Voici une recette ultra rapide et simple qui cartonne toujours. Elle est aussi très pratique pour composer une assiette de mézzé ou une assiette végétarienne.

Ingrédients pour un bol : 1 boîte moyenne de pois chiche – 8cl d’huile d’olive – le jus de 2 citrons bio + zeste d’un des citrons – 2 gousses d’ail épluchées – Sel/poivre – 1 petit bouquet de coriandre fraîche – 1/2 CS de tahini (pâte de sésame) – 1CS de graines de sésame doré – 1cc de flocon de piment* (facultatif)

Rincez vos pois chiche. Mettez tous vos ingrédients dans un mixer à hélice. Mixez jusqu’à obtention d’un pâte onctueuse. Salez, poivrez. Laissez au froid pendant 30min. Tartinez votre humous sur un bon pain grillé et parsemez de graines de sésame.

Idéal pour un apéritif entre amis au soleil !

Le feuilleté au fromage

Pour 4 feuilletés :
– De quoi faire une béchamel*
– 2 grosses poignées de fromage râpé
– Sel/Poivre
– 1 pâte feuilletée
– 1 œuf

Préchauffez votre four à 180°
Préparez votre béchamel et réservez hors du feu.
Coupez votre pâte feuilletée en 4 parts égales.
Quand votre béchamel est tiède, ajoutez votre fromage et

mélangez bien. Rectifiez l’assaisonnement.
Sur chaque part de pâte, placez 2 CS de mélange béchamel/fromage. Refermez la pâte hermétiquement.
Battez l’œuf en omelette et à l’aide d’un pinceau, badigeonnez le dessus de vos feuilletés pour qu’ils dorent à la cuisson.
Faire cuire environ 30min.

Bon appétit !

*La recette de la béchamel sera donnée ce soir

Toasté de chèvre-miel

Rapide et facile !

1 tranche de pain de mie – quelques pousses d’épinard – des morceaux de buchette de chèvre – du miel.

Faites toaster le pain de mie. Mettre les pousses d’épinard, ajoutez le chèvre, 1CS de miel. Un peu de poivre. Passez 5/7min au grill. A la sortie ajoutez 1cc de miel et poivrez un peu. Servez de suite !

Bon appétit

Verrines de tomates

Tomates – Concombre – Chapelure – fromage blanc 0% – Farine – margarine – parmesan râpé – St Moret à 8% – feuilles de menthe – curry en poudre.

Dans un saladier, versez 50g de farine, 50g de margarine, 50g de chapelure et 50g de parmesan. Mélangez le tout pour obtenir une pâte type crumble. Dispersez la pâte à crumble sur du papier cuisson et faite la cuire pendant 30min à 180°. Réservez.

Ébouillantez votre tomate 30sec et passer la à l'eau glacée pour l'éplucher. Découpez en petit dés. Réservez.

Dans une assiette creuse, mettre 2CS d'huile d'olive, du basilic frais émincé et quelques câpres. Assaisonnez à votre gout. Ajoutez les dés de tomates et laissez mariner pendant 30min.

Lavez votre concombre et épluchez le 1 coup sur 2. Épépinez-le, et coupez-le en petits dés. Faites le dégorger sur du papier absorbant. Ajoutez le concombre dans la marinade.

Dans un bol, mettre une à 2 portions de st moret et environ 60g de fromage blanc. Assaisonnez. Mélangez bien le tout pour obtenir une pate onctueuse. Ajoutez une pincée de curry en poudre.

Dans votre verrine, placez votre crème au fond, puis une couche de crumble (assez fine), puis une couche de légumes et une couche de crumble (assez fine). Terminez par une touche de crème au curry et plantez-y une feuille de menthe.

Laissez au frais environ 10min et servir.

La salade de pommes de terre

de maman

400g de pommes de terre – 2 tomates – 7 saucisses type knacki – 2CS de vinaigrette.

Épluchez, lavez et coupez vos pommes de terre en 2. Faites les cuire dans de l’eau bouillante. Faites cuire aussi les knackis pendant ce temps.

Lorsque tout est cuit, coupez l’ensemble en petits morceaux (pas trop petits non plus) et mélangez. Ajoutez la vinaigrette et rectifiez l’assaisonnement. Mélangez pendant que les pommes de terre sont encore chaudes, elles s’imprègnent mieux des saveurs.

Lavez, épépinez et coupez en petit dés vos tomates et ajoutez aux pommes de terre. Mélangez. Servez.