

**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 grué 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 votre 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 pâtes et jambon cru

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

**Ingrédients pour 4 personnes :** 250g de pâtes 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 pâtes 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 pâtes. 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 ! ☐☐

---

## 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 !!

---

## Muffins protéinés au granola



Pour les périodes de sport, j'utilise de la protéine en poudre. Et comme j'aime varier, je ne l'utilise pas qu'en shaker. Je remplace une partie de la farine de gâteaux avec la protéine en poudre. Comme pour cette recette de muffins idéal pour le petit déjeuner =)

**Pour 4 muffins moyens** : 1 dose de protéines en poudre – 30g de farine complète – 2 cc de levure chimique – 10cl de lait de soja bio – 1 œuf bio – 1/2 CUP de granola – 1CS de sirop d'agave bio – 1cc d'arôme de mûres – 1 pincée de sel – 1CS de graines de courges – 1CS de graines de lin.

Faites chauffer votre four à 180°C.

Dans un 1er saladier, mélangez la farine, la poudre de protéines, la levure, le sel et le granola, les graines de courges et de lin. Réservez.

Dans un 2e saladier, fouettez l'œuf. Ajoutez-y le lait et le sirop d'agave ainsi que l'arôme de mûres.

Découpez 4 carrés de feuille de cuisson. Placez-les dans un moule à muffins (comme des caissettes en papier).

Répartissez la pâte dans vos 4 feuilles de cuisson.

Enfournez pour 25min environ. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau.

Lorsqu'ils sont cuits, sortez-les du four et laissez complètement refroidir dans le moule.

Vous pouvez conserver ces muffins dans une boîte hermétique pour qu'ils gardent leur moelleux.

---

# Smoothie Grenade, clémentine & vanille



Pour démarrer le matin ou encore en collation l'après midi, j'aime me faire des smoothie. J'adore les smoothie avec de la banane ou de la mangue, mais j'avais envie de changer...

**Ingrédients pour 1 smoothie** : 1/2 grenade – 1 clémentine – 1 citron vert – 1cc d'extrait naturel de vanille – 5 ou 6 amandes entière – 20cl lait de soja.

Dans un blender, versez le lait de soja avec la vanille liquide.

Zestez finement à l'aide d'une râpe la moitié du citron vert.

Ensuite, roulez et pressez le citron vert dans le blender.

Épluchez la clémentine et ajoutez-la dans le blender.

Enfin, au dessus d'une assiette, coupez la grenade en 2. Puis placez la moitié à utiliser dans votre main, l'intérieur dans la paume, les doigts légèrement écartés. À l'aide d'un spatule plate, tapez le dessus de la grenade pour libérer les graines. Une fois toutes les graines tombées, vérifiez qu'il n'y ait pas de membrane blanche (elle est amère... Ce n'est pas terrible dans le smoothie).

Ajoutez la grenade au blender.



Mixez pendant 3min pour que le mélange soit bien homogène.

Servez dans un grand verre et buvez aussitôt.

---

## Hachis Parmentier



Le Hachis Parmentier, THE plat préféré de mon chéri... Malheureusement pour lui, je n'en fais pas tellement souvent et c'est souvent sa mère qui lui en fait. Mais du coup quand j'en fais, c'est un peu la fête. Voici ma version « rapide » du Hachis Parmentier.

Vous aurez besoin d'un hachoir à viande pour faire la recette.

**Ingrédients pour 6 personnes :** 1 sachet de purée en flocon bio – 900g de bœuf à bourguignon – 2 carottes oranges – du thym – 1 oignons – 1 gousse d'ail – huile d'olive – Sel – Poivre noir.

Émincez finement les oignons et la gousse d'ail. Réservez.

Lavez, grattez les carottes et coupez-les en brunoise (ces jolis petits dés de 5mm de côté. Réservez.

Préchauffez votre four à 180°C.

Coupez le bœuf en gros morceaux pour pouvoir les passer dans un hachoir à viande. Hachez toute votre viande.

Salez et poivrez-la. Mélangez et ajoutez du thym (environ 1/2 cuillère à soupe).

Dans une poêle à fond épais, ajoutez un filet d'huile d'olive et faites

revenir l'oignon et l'ail pour qu'il prennent une jolie couleur dorée.

Placez la brunoise de carotte avec les oignons et laissez cuire pendant 5min.

Ajoutez du thym et une pointe de sel. Laissez revenir 1min.

Ajoutez la viande et faites revenir 2min. Retirez du feu.

Placez le mélange viande/oignons/carottes dans un plat (6/8 personnes) allant au four.

Préparez la purée en flocon comme indiqué sur le paquet.

Versez la purée sur la viande, et faites des trainées avec une fourchette pour donner du relief et que cela gratine au four.

Ajoutez un filet d'huile d'olive sur le dessus du hachis (ou quelques petits morceaux de beurre).

Vous pouvez aussi saupoudrer d'un peu de sésame doré pour que l'ensemble dore.

Faites cuire pendant 30 à 45min.

Sortez du four et placez de suite sur votre table avec une belle salade verte.

Bon appétit !

---

## Yaourt Vegan amande/coco

En tant qu'amoureuse de la cuisine, j'adore tester de nouvelles choses et comprendre les différentes cuisines. Vous avez pu vous en apercevoir, j'ai mis le nez dans la cuisine végétarienne et vegan ces derniers temps et c'est très enrichissant ! J'ai testé un yaourt coco dans un bar à muesli (rue saint sauveur à Paris) et j'ai voulu le refaire à la maison (un peu comme tout ce que je goûte en boutique ou au restaurant). Vous êtes prêt ?

**Ingrédients pour 7 yaourts** : 70cl de lait d'amandes sans sucres ajoutés – 30cl de lait de coco – 1 yaourt nature au soja (100g).

Dans un grand pichet versez le lait de coco.

Mélangez le yaourt au soja pour qu'il soit velouté. Ajoutez-le au lait de coco. Mélangez bien.

Ajoutez enfin le lait d'amandes et mélangez bien.

Versez le mélange dans les 7 pots de yaourt en verre et placez-les dans la yaourtière. Mettez le minuteur sur 8h.

Une fois prêts, laissez refroidir les yaourts à température ambiante avant de les fermer et les mettre au frais.

À garder 1 semaine au frais.

À déguster nature, avec du sirop de coco ou d'érable, avec du [muesli](#) au petit déjeuner, des fruits frais, ...

---

## Mon Coldbrew

J'ai découvert le **coldbrew** il n'y a pas très longtemps et en allant à [l'arbre à café](#) et surtout en discutant avec Fanny, Barista et devenue amie. C'est très subtil et ça laisse paraître tous les arômes du café sans avoir l'amertume (que personnellement, je n'affectionne pas vraiment). Le **coldbrew**, c'est un café infusé à froid en goutte à goutte pendant 12 ou 24h. Voici ma version, un peu plus rapide à faire à la maison pour profiter de ce breuvage génial !

**Ingrédients pour 1L** : 75g de **TRÈS** bon [café](#) moulu (j'insiste sur le **TRÈS BON**, j'utilise celui-ci : [Bourbon Jaune](#) ) – 50cl d'eau minérale froide – 50cl d'eau minérale en glaçons.

Pour le montage, c'est un peu bricolage avec ce que vous avez. J'ai une fontaine à whisky qui me vient de mes grands-parents, du coup, j'ai utilisé ça pour le côté goutte-à-goutte.

Dans le réservoir, placez le café moulu, puis l'eau et enfin les glaçons.

Placez un pichet de plus d'1L sous la fontaine et ouvrez le robinet au minimum pour faire un goutte-à-goutte.

Il ne reste plus qu'à attendre (vérifiez de temps en temps que le robinet ne soit pas bouché).

Gardez ensuite au frais et consommez avec des glaçons =)

Attention à l'excès de caféine ☐

Le mieux, c'est de faire cela le soir, pour en avoir le matin et en boire dans son mug préféré !

---

## Lait d'avoine minute



J'ai voulu faire des gaufres... Sauf que finalement, je n'avais plus de lait ! C'est assez peu pratique pour faire des gaufres. Du coup, j'ai regardé ce qu'il me restait sous la main. Plus d'amandes, plus de noisettes... Ah si j'ai de l'avoine. On va faire du lait d'avoine. Du coup, c'est un peu comme le lait d'amandes ou autres lait de noix.

**Ingrédients pour 1L** : 1L d'eau minérale (ou filtrée) – 100g de flocons d'avoine complets – 1CS de sirop d'agave (ou de miel toutes fleurs).

Dans le bol de votre blender, placez les flocons d'avoine et l'eau.

Laissez tremper 15min. Mixez longuement pour que le mélange soit plus homogène.

Filtrez au besoin le mélange.

Conservez maximum 3 jours au frigo.

---

## 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.

---

## 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.

Délayez 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.

---

## 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

**Ingédients 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...

**Ingrédients 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. Re-mélangez 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

---

## 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 !

---

## 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, ficellez 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

---

## 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 ☐

**Ingrédients 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 ☐

---

## 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 filandreux, 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