

Hot & Spicy Vegan Chili

Ce texte présente une recette végétarienne réconfortante, idéale pour l'automne et l'hiver : un chili à base de haricots rouges, tomates cerises, poivron rouge, tofu, coriandre, crème de soja, piment de cayenne, oignon rouge, ail, sel, poivre, et éventuellement du maïs doux.

Granola sans gluten, ni sucre ajouté aux noix variées

Personnellement, j'adore le petit déjeuner. J'aime prendre mon temps et manger quelque chose qui me permet de bien démarrer la journée. Voici la recette sans gluten, ni sucre ajoutés de ce petit déjeuner.

Energy Balls #1

J'ai souvent un petit creux avant le repas de midi. Et quand je vais au sport avant de déjeuner c'est encore pire. Du coup, j'aime glisser dans mon sac avant d'aller au sport quelques petites boules d'énergie...

Ingrédients : 30 Dattes dajeed dénoyautées (20 Medjool), 1/2 CUP noix de pécan, 1/2 CUP amandes crues, 5CS de poudre de

cacao

Dans un blender (assez puissant) mixez vos fruits à coques (noix et amandes).

Ajoutez ensuite les dattes (personnellement, je émince au couteau avant pour plus de facilité).

Avec la pâte, faites des boules (plus petit qu'une balle de ping pong). Réservez.

Dans une assiette creuse (ou un plat) placez la poudre de cacao.

Faites rouler les energy balls dans le cacao.

Rangez-les dans une boîte en métal garnie de papier cuisson.

Le cacao peut être remplacé par de la noix de coco en poudre. Il y a pleins de versions. A vous de trouver votre préférée.

Gratin de gnocchis à la tomate

J'aime les plats réconfortants. Quoi de mieux que de se sentir l'effet d'un énorme câlin avec la première bouchée. Ce moment où le goût de la sauce tomates te rappelle les plats en sauce de ton enfance ? Bref, je ne vais pas m'éterniser avec des mots et voilà une recette de gratin pour apprécier un diner d'hiver.

Ingrédients pour 6/8 personnes : des gnocchis maison – 1 gros

oignon jaune – 5 gros champignons blancs (ou brun) – 1 échalote – 1 gousse d’ail – 1 boîte moyenne de la pulpe de tomates – 1 boîte moyenne de tomates concassées – du fromage râpé – huile d’olive – beurre

Préparez vos gnocchis en suivant la recette ici :















Réservez vos gnocchis farinés.

Émincez finement l'oignon, l'échalote, les champignons et l'ail. Réservez.

Dans une sauteuse, faites chauffer de l'huile d'olive avec un peu de beurre. Faites ensuite revenir les champignons, oignon, ail et échalote pour qu'ils colorent légèrement.

Ajoutez ensuite la pulpe de tomates et les tomates concassées dans les oignons revenus. Salez, poivrez. Si vous avez du basilic frais, vous pouvez ajouter quelques feuilles déchirées à la main.

Faites mijoter pendant 15min à feu doux pour que toutes les saveurs imprègnent la tomate.

Préchauffez votre four à 180°C.

Faites cuire les gnocchis dans un grand volume d'eau. Lorsqu'ils sont cuits, faites-les revenir à la poêle dans de l'huile chaude pour les faire dorer.

Ajoutez-les ensuite délicatement à la sauce tomate pour les enrober.

Garnissez un plat à four suffisamment grand avec les gnocchis à la tomate. Parsemez de fromage râpé.



Enfournez 20min à 180°C. Puis à la fin de la cuisson, pour que le gratin soit bien doré, placez votre four sur grill et laissez griller 2 à 3 min.



Servez chaud avec une salade verte bien assaisonnée.

Bon appétit !

Gnocchis classiques

Ingrédients : 1kg de pommes de terre à purée – 200/300g de farine complète (ou semie complète) – 1 œuf bio



Faites cuire vos pommes de terre épluchées pendant 25min dans un grand volume d'eau salée. Égouttez. Passez vos pommes de terre au four à 210° pendant 20min pour retirer leur humidité.

Pressez-les en purée encore chaude.

Sur votre plan de travail (ou dans un robot pâtissier avec la feuille) faites un puits avec les 2/3 de votre farine. Ajoutez l'œuf la purée.

Pétrissez votre pâte jusqu'à ce qu'elle ne colle plus à vos mains (ou au rebords de votre robot).

Divisez le pâton en trois, et faites des boudins d'environ 2cm de diamètre.

Coupez ensuite vos boudins de la largeur d'une fourchette. Lorsque vous avez détaillé toute votre pâte, roulez chaque gnocchi sur le dos de votre fourchette pour les marquer.

Réserver sur une plaque farinée.

Faites cuire vos gnocchis dans un grand volume d'eau salée en 2 fois.

Les gnocchis sont cuits lorsqu'ils remontent à la surface.

ATTENTION, récupérer vos gnocchis avec un écumoire jamais avec une passoire, cela abîmerait vos gnocchis !

Il ne vous reste plus qu'à les poêler avec un peu de beurre et les aromates de votre choix, ou les faire en gratin, en sauce... C'est vous qui choisissez !

Sangria

C'est encore l'été et la sangria est un super cocktail frais lors d'un barbecue. Je vous propose ma version. A boire avec modération tout de même ^^'

Ingrédients pour un bocal de 3,7L : 2 bouteilles de pinot noir – 20cl de rhum blanc de belle qualité – 3 oranges à jus bio – 1 citron bio – 2 gousses de vanille (ici vanille de Papouasie et une d'Ouganda de chez Roellinger) – 2cc de cannelle en poudre – 250g de framboises bio (au pire surgelées) – 100g de sucre – limonade

La vieille, Dans le bocal, versez le vin et le rhum.

Ajoutez le sucre, la cannelle, les gousses de vanille coupées en 2 et grattées.

Coupez les agrumes en morceaux. Ajoutez-les, ainsi que les framboises, au mélange de vin.

Mélangez et laissez reposer la nuit au frais.

Préparez des glaçons en conséquence (3 glaçons par verre par exemple).

A la dernière minute, ajoutez la limonade bien fraîche pour compléter le bocal de sangria.

Servez sans plus attendre.

Cheers !



Tisane Tonus

Je partage avec vous aujourd'hui une recette d'une infusion qui aide à regagner du tonus. Les journées peuvent être longues et on se sent parfois vidée. Alors je ne promets pas une solution miracle, juste un coup de pouce à l'organisme pour se charger de bonnes choses. Au pire, vous vous serez hydratés ☐

Pour un bocal de tisane : 60g d'Ortie piquante – 60g de Cassis – 40g de Cynorrhodon – 40g d'Hibiscus

Faites vos pesées et mélangez toutes les herbes. Conservez votre mélange dans un bocal hermétique ou une boîte en métal.

Pour 1L de tisane (à boire chaude ou fraîche tout au long de la journée) :

Faites frémir 1L d'eau minérale, ou filtrée (ou l'eau du robinet aussi) .

Dans un sachet à thé ou dans la passoire de votre théière (qui peut contenir 1L d'eau du coup) placez 1CS de votre mélange à tisane.

Laissez infuser 10min hors feu.

Boire 2 à 4 tasses par jour pas plus.

D'ici quelques jours, vous vous sentirez requinqués

Merci Delphine pour le tips ☐



vous n'avez pas d'herboristerie dans votre quartier ou à proximité, internet est votre ami ! Personnellement, j'ai testé cette boutique en ligne : france-herboresterie. Elle est très bien avec un envoi rapide et soigné.

Financiers Fraises Basilic

Cette recette est très semblable à la recette précédente, mais après tout un financier reste un financier ^^ et par conséquent, si vous avez la base, vous êtes capable de le décliner de pleins de façons différentes !

Allez, c'est parti ☐

Ingrédients pour 12 financiers : 110g de sucre de canne bio – 55g de poudre d'amandes – 40g farine de blé bio – 2 œufs bio plein air (3 s'ils sont petits) – 100g de beurre doux – 125g de fraises – 4 branches de basilic grand vert

Faites préchauffer votre four à 180 °C (th. 6), chaleur tournante si possible.

Battre les oeufs dans un bol, afin que les jaunes soient cassés.

Mettez de côté 6 des plus grosses fraises.

Coupez le reste en petits morceaux. Réservez.

Faites fondre 1/4 du beurre doucement et ajoutez-y les fraises et le basilic ciselé (gardez les petites feuilles pour la décoration). Faites-les compoter doucement à feu doux jusqu'à ce qu'elles deviennent fondantes.

Faites fondre le reste du beurre sur un feu assez vif pour qu'il devienne « noisette ». Lorsque le beurre arrête de mousser et de crépiter, le filtrer puis le laisser tiédir.

Dans un saladier, mélangez le sucre, la farine et la poudre d'amande. Ajoutez-y les œufs à la spatule sans chercher à incorporer de l'air. Ajoutez ensuite le beurre fondu, puis laissez la pâte reposer.

Mélangez la compotée de fraises basilic à la pâte à l'aide d'un spatule.

Beurrez des petits moules individuels (si votre moule ne permet pas de démouler facilement), puis verser la pâte à financier dedans. Ajoutez des petites feuilles de basilic sur le dessus sans les enfoncer. Enfourner pendant 20 min à 25min.

Laissez refroidir dans le moule sur une grille. Vous pouvez démouler les financiers et les poser dans les assiettes.

Financiers Thym/Citron

Cela faisait un bail que je n'avais pas fait de pâtisserie. Les herbes aromatiques poussent et m'ont donné envie de faire quelque petites douceurs.

Je me suis donc laissée tenter par ce mix thym/citron. Voici la recette.

Ingrédients pour 12 financiers : 110g de sucre de canne bio – 55g de poudre d'amandes – 40g farine de blé bio – 2 œufs bio plein air (3 s'ils sont petits) – 100g de beurre doux – le zeste d'1 citron bio – 30g de son jus – un petit bouquet de thym frais.

Faites préchauffer votre four à 180 °C (th. 6), chaleur tournante si possible.

Battre les oeufs dans un bol, afin que les jaunes soient cassés.

Faites fondre le beurre sur un feu assez vif pour qu'il devienne « noisette » : il doit obtenir une coloration dorée. Lorsque le beurre arrête de mousser et qu'il ne « chante » plus, le filtrer puis le laisser tiédir.

Dans un saladier, mélangez le sucre, la farine et la poudre d'amande. Ajoutez-y les œufs à la spatule sans chercher à incorporer de l'air. Ajoutez ensuite le beurre fondu, puis laisser la pâte reposer.

Zestez votre citron et prélevez le jus. Réservez. Équeutez la du thym pour ne garder que les petites feuilles. La quantité

dépend de votre goût, si vous aimez que le thym ressorte beaucoup ou non.

Mélangez le citron, le zeste et le thym à la pâte à l'aide d'un spatule.

Beurrez des petits moules individuels (si votre moule ne permet pas de démouler facilement), puis verser la pâte à financier dedans. Ajoutez des brins de thym sur le dessus sans les enfoncer. Enfourner pendant 20 min à 25min.

Laissez refroidir dans le moule sur une grille. Vous pouvez démouler les financiers et les poser dans les assiettes.









Terrine de cajou à la truffe noire

Pour les fêtes, je voulais tenter quelque chose de nouveau. J'ai pu goûter de ce que l'on appelle le « faux gras » petit cousin vegan du foie gras lors de mon voyage à Prague début décembre. J'étais vraiment conquise par le goût bien qu'on ne retrouve pas celui du foie gras classique. Mais tant pis. Le goût me plaisait. Je ne voulais pas faire une vague copie mais plutôt avec un plat avec du goût. Voici donc ma recette de terrine vegan à la truffe pour les fêtes (ou quand on en a envie)

Ingrédients pour 1 terrine : 200g de noix de cajou crues (non salées) – 100g de margarine végétale sans lactose (celle à base d'huile de coco est très bien) – 4 CS de levure de bière (ou levure maltée) – 5g (1CS) de maïzena – 1CS de concentré de tomate – 1 CS de vin blanc moelleux de bonne qualité (j'ai pris la royauté de chez Musset-Roullier qui a été bu avec) – 1/2cc de cannelle moulue – 1/2cc de muscade moulue – 1/2cc de paprika doux – 1/2 cc de sel – quelques tours de moulin à poivre – 100ml d'eau minérale (ou filtrée) – 1/2 petit pot de truffe noire – un pot en verre type terrine assez grand.

Dans un saladier, faites tremper les noix de cajou dans de l'eau chaude pendant 2h (ou dans de l'eau toute une nuit).

Rincez et égouttez les noix de cajou. Placez-les dans le bol du blender.

Dans le même bol, ajoutez la margarine, la levure, la maïzena, le concentré de tomate, le vin blanc, les épices, le sel et le poivre.

Mixez pendant 30sec le mélange. Pendant ce temps, faites bouillir les 100ml d'eau.

Ajoutez la moitié de la truffe noire et mixez 30sec de nouveau.

Ajoutez l'eau bouillante et mixez longuement pour avoir une crème lisse et onctueuse. Au besoin, raclez les bords avec une spatule.

Dans la terrine, versez la moitié de la crème de cajou. Disposez ensuite, les lamelles de la truffe restante. Versez ensuite le reste de la crème délicatement.

Tapotez un peu le pot sur votre plan de travail (sans trop de violence ^^') pour retirer les bulles d'air.

Fermez le bocal une fois que le mélange aura la température de la pièce. Puis placez au réfrigérateur pendant au moins 8h. 24 ou 48h serait encore mieux.

Faites toaster du pain au levain traditionnel et préparez un confit d'oignons à côté, se sera génial !



Tartine de faux gras de cajou à la truffe et confit d'oignons

Granola maison

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-Praîné 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'une pâte lisse. Si c'est légèrement granuleux, c'est normal, ce sont les noisettes qui donnent 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 ajouter 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'une 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.