# Bentô Bagel

Déjeuner sur le pouce. Pas grand chose dans le frigo. Du coup on bricole un bagel pour le midi avec un dessert.

**Ingrédients 1 bagel** : 1 pain bagel au sésame – 20g de fêta – 1 tomate mûre – 1/4 d'avocat – jus de citron

Coupez votre bagel en 2 dans le sens de la largeur. Faites-le griller à l'aide d'un grille-pain. Réservez.

Lavez votre tomate et coupez-la en quartiers 8 (morceaux en tout). Retirez les pépins. Réservez.

Pelez le 1/4 d'avocat et coupez-le en fines tranches. Versez du jus de citron pour éviter l'oxydation. Réservez.

Montez le bagel. Sur le morceau du bas, écrasez a la fourchette les morceaux d'avocat.
Répartissez les morceaux de fêta. Et les morceaux de tomate. Assaisonnez. Fermez le bagel.
Accompagnez ce bentô d'une compte et d'une tranche de banana nut bread pour un repas complet.

Bon appétit !

---

# Pasta MugCake

Travailler les restes, des fois on sèche un peu. Alors quand il y a de quoi faire une assiette complète, ça va. Mais quand il ne reste vraiment pas grand chose, c'est pas facile. Alors je me suis lancée. Il me restait environ 30ou 50g de pâtes bolo… J'ai décidé d'en faire un mug cake salé pour mettre dans ma lunchbox 

**Pour un mugcake** : Un reste de pâte (entre 30 et 50g) – 1 oeuf – 3CS de farine (voire complète) – 1CS de crème liquide – 3g de levure chimique – 1 pincée de sel – 1/2 tomate concassée – Basilic ciselé

Dans une grande tasse, mélangez l'oeuf avec la crème.

Ensuite ajoutez la farine et la levure, ainsi que le sel. Mélangez pour avoir un pâte onctueuse.

Ajoutez la tomate et le basilic ciselé. Mélangez à nouveau.

Ajoutez enfin les pâtes. Mélangez.

Couvrez le mug avec du film alimentaire (qui va au micro-ondes). Faites cuire pendant 5min à 800Watts.

Voilà, c'est prêt !

Si vous voulez qu'il soit encore bien moelleux, emballez une fois qu'il est à température ambiante dans du film alimentaire. Il évitera de sécher.

Si le cake est trop sec pour vous ; préparez-vous un dip pour l'accompagner : 2CS de crème épaisse, du basilic ciselé, un peu de sel et de jus de citron. 

Bon déjeuner. Moi je l'ai accompagnée d'un bonne salade verte !

---

# Bentô Tamago tomate

Ce n'est pas le premier bentô que je poste. Je trouve ça vraiment pratique de préparer son déjeuner. Au moins on sait ce qu'on a dans l'assiette et par les temps qui courent on fait des économies.

**Pour 1 personne** : 1 tomate mûre moyenne – 3cc de compotée ricotta/courgettes/soignons – 1 rouleau de tamagoyaki – 3 petits onigiri – sauce soja.

Sortez votre bentô ou votre lunchbox. L'idée c'est de compartimenter.

Préparez votre tamagoyaki (voir la recette ici).

Préparez la compotée de courgettes/ricotta. (La recette ici).

Préparez de petits onigiri. La taille de 3 petits valent pour 2 onigiri de taille standard.

Coupez votre tomate en 2. Videz-les pour ne garder qu'une coque de tomate. Placez dans votre Bentô. Garnissez chaque tomate avec la compotée ricotta/courgettes.

Découpez votre tamagoyaki (si ce n'est pas déjà fait). Dans la seconde partie du bentô, intercalez tamagoyaki et onigiri.

Pensez à remplir un petit récipient hermétique pour emporter votre soja (pour tremper vos onigiri).

Voilà, vôtre déjeuner est prêt !

---

# Onigiri au boursin

Au déjeuner, j'aime apporter mes repas. Mais pour éviter le gaspillage, je transforme mes restes. Du coup la France rencontre le Japon avec combinaison de fromage frais et d'Onigiri. Facile à faire et à manger. On se cale un peu de sauce soja à côté pour éviter que ce soit trop sec 

**Pour 2 onigiri** : 4CS de riz vinaigré (vos restes de livraison de sushi, c'est très bien) – 4cc de boursin ail & fines herbes

(ou équivalent).

Vous allez voir, c'est aussi rapide que simple. Personnellement j'utilise des moules à Onigiri traditionnels, c'est ENCORE plus simple. On peut en trouver ici ou ici.

Dans chaque partie du moule, on place 1CS de riz vinaigré froid.

Au centre, on place 2cc de boursin sur chaque partie, puis on recouvre avec le riz restant (1CS par côté). On appuie bien avec le couvercle du moule.

On démoule, et HOP !! C'est prêt. Je vous l'avais dit. ULTRA simple =)

---

# 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 !