Buffet d’anniversaire

Un petit retour photographique de mon buffet d’anniversaire. Une belle soirée. On a bien mangé, on a bien bu. J’ai eu plein de cadeaux ! Merci <3

Crispy
Intense

Hachis parmentier version Asiatique

Un petit défi à l’improviste. Des amis sont invités à la maison et ça se transforme en épreuve masterchef au moment de faire les courses. Revisiter les plats de notre enfance… La 1e idée, c’était le hachis parmentier. Même si je n’en mangeais pas tant que ça étant plus jeune… Mais je sais que c’est un des plats préférés de mon chéri et qu’il mangeait beaucoup chez sa maman. Alors voilà, Du coup j’ai mixé son amour de se plat avec sa grande passion pour la cuisine asiatique !

Pour 6 personnes : 500g de viande de bœuf (5% ou 15%) hachée – 200g de viande de veau hachée – 3 grosses patates douces – 200g de lard fumé – 2 petits oignons rouges – 4 carottes – Sauce soja salée – Huile végétal – Gingembre moulu – Coriandre fraiche (1 bouquet) – 1 bâton de citronnelle – lait en poudre – beurre doux – Sel

Dans un récipient assez grand, mélangez les 2 viandes.

Préparez la marinade : 6CS de sauce soja, 2CS d’huile végétale, la citronnelle émincée, le bouquet de coriandre émincé. Mélangez le tout, et versez sur la viande. Couvrez la viande d’un film alimentaire et laissez mariner pendant 1h au frais.

Pendant ce temps, épluchez les patates douces et coupez-les en morceaux égaux (pour une cuisson uniforme). Plongez-les dans de l’eau froide, avec 2 ou 3CS de lait en poudre. Faites cuire jusqu’à ce que les patates soient très tendre (pour en faire une purée).

Épluchez et émincez vos oignons et carottes. Réservez.

Coupez le lard en lardons. Faites chauffer une poêle avec un

peu d’huile végétale. Quand l’huile est chaude, faites alors revenir les lardons. Au bout de 2/3 min, ajoutez les oignons et les carottes. Laissez revenir 5/7min puis réservez.

Quand la viande a bien marinée, faites chauffer un wok (ou une grande poêle à rebords) à feu vif avec un filet d’huile végétale. Faites alors revenir la viande pour qu’elle soit quasiment cuite. Ajoutez les oignons et les carottes. Égouttez et réservez.

Chouette ! Les patates douces sont cuites. A l’aide d’un mixer, montez une purée au beurre et salez. Quand la purée est bien onctueuse, c’est gagné !

Montage, dans des ramequins individuels (sur la photo, ce sont des ramequins IKEA en verre), placez une couche de viande avec les oignons. Puis une couche de purée. Saupoudrez de chapelure et de petites noix de beurre.

Enfournez à four chaud (200° environ) avec l’option grill pour 15min (si tout est encore assez chaud sinon plus longtemps).

Servez directement dans les ramequins. Personnellement j’ai ajouté des tomates cerises grappées rôties (déglacées à la sauce soja) sur le dessus pour ajouter un peu de couleur !

Salade féta, melon et roquette

C’est l’été. Il fait chaud et honnêtement manger quelque chose de lourd et chaud le soir ne me faisait pas vraiment envie. Le melon c’est de saison. J’adore la féta. C’est une combinaison

assez magique en plus. Mais il faut la relever un peu. Alors de la roquette pour un coté poivré et un ingrédient secret pour l'originalité !

Pour 2 personnes (en plat principal) : 1 melon charentais – 100g de féta AOC – 1 grosse poignée de roquette – 1/3 de bouchon de fleur d'oranger – 2CS d'huile d'olive citronnée – 2CS de jus de citron bio – Sel – Poivre noir – 2CS de sésame doré

Dans un saladier, déposez la roquette propre et sèche.

Coupez le melon en 2. Retirez les pépins et à l'aide d'une cuillère à parisienne, détaillez tout le melon. Ajoutez les billes à la roquette.

Égouttez la féta, coupez-la en petits dés, puis ajoutez-la au reste de la salade.

Préparez la sauce dans un bol à part : Mélangez le jus de citron, l'huile d'olive, la fleur d'oranger, une pincée de sel et de poivre.Versez la sauce sur la salade. Mélangez bien. Saupoudrez de graines de sésame. Mélangez de nouveau.

Et voilà c'est prêt !

Si vous êtes un carnivore dans l'âme, vous pouvez ajoutez quelques tranches de viandes de grison pour accompagner.

Penne complet au thon et citron confit

« Oooh, mais qu'est-ce qu'on va se faire à manger ce soir ? »

… « Bah je ne sais pas… J’ai mangé une salade ce midi » … Bon, en mode qu’est-ce qu’on a dans le placard. Bon alors, j’ai des penne au blé complet… Un boîte de thon. Ah, j’ai de la crème. Mince, il m’aurait fallu des citrons… Ah, mais j’ai des citrons confits, je vais mettre ça.

Et voilà, le repas sauvé par des pâtes au thon et citron confits. Simple, efficace. C’est le plat de pâtes préféré de mon chéri !

Pour 2 personnes : 200g de penne complet cru – 1 boîte de thon au naturel – 5CS de crème épaisse à 15% – 2cc d’aneth – 1 gros citron confit – Sel – Poivre

Dans un premier temps, faites cuire vos pâtes dans 2L d’eau salée.

Une fois cuite, égouttez-les rapidement et remettez-les dans la casserole.

Ajoutez la crème et mélangez. Ajoutez l’aneth et mélangez.

Égouttez le thon (gardez le jus pour vos chats), puis émiettez le thon dans les pâtes. Mélangez.

Coupez en petits dés le citron confit et ajoutez-le aux pâtes. Mélangez.

Rectifiez l’assaisonnement au besoin et servez dans une assiette chaude !

LA blanquette de veau

Tout le monde connait la blanquette de veau. Une recette bien de chez nous. Par contre, tout le monde ne connait pas Jéjé et

son addiction à la blanquette de veau. Cela faisait 5 ans qu'il me réclamait une blanquette. L'occasion ne s'était pas vraiment présentée… J'ai gaffé, j'ai juré et j'ai du faire une blanquette pendant les vacances ! Attention, cette recette est longue à réaliser.

Pour 4/6 personnes (en fonction de l'appétit) : 750g d'épaule de veau – 100g d'oignons jaunes – 100g de blanc de poireaux – 5 cives – 5 feuilles de laurier – 2CS d'herbes de Provence – 1 gousse d'ail – 50g de beurre – 30g de farine – 10g de crème épaisse à 40% – 2 jaunes d'œuf – 125g de champignons de Paris – 1/4 de citron jaune – 125g d'oignons nouveaux – 100g de carottes.

Pour l'accompagnement : Du riz blanc nature.

Sortez votre viande 30min avant pour qu'elle ne soit pas trop froide. Coupez-la en gros morceau d'environ 50g chacun pour que la cuisson soit uniforme.

Placez ces morceaux dans une casserole et couvrez d'eau à +3cm. Montez jusqu'à ébullition et écumez l'eau de cuisson au fur et à mesure pendant 5min. Égouttez, rincez à l'eau froide et réservez.

Rincez vos poireaux. Épluchez l'ail, les oignons et les carottes. Coupez-les en morceaux.

Dans un sachet de thé, préparez votre bouquet garni : Herbes de Provence, laurier.

Dans une grande casserole, placez la viande, un peu de gros sel et couvrez d'eau à +3cm. Amenez à ébullition. Ajoutez alors le bouquet garni, les carottes, l'ail et les oignons et les poireaux.

Laissez cuire à feu doux pendant 50min.

Pendant ce temps, dans une casserole, faites fondre le beurre

et ajoutez la farine. Fouettez à la cuillère en bois pour assécher le mélange et que cela forme une pâte crémeuse. Laisser refroidir.

Épluchez les petits oignons.

Dans une casserole, faites fondre 30g de beurre avec un peu d’eau, du sel et du sucre. Placez les petits oignons dedans pour les glacer.

Épluchez et émincez les champignons. Dans une casserole, portez à ébullition un peu d’eau, du citron, 10g de beurre et un pincée de sel. Faites-y cuire 5min à feu vif les champignons.

Quand la viande est cuite, sortez-la du bouillon et réservez 1L de ce même bouillon que vous filtrez.

Diluez le roux froid avec le bouillon filtré et portez à ébullition en fouettant constamment. Fouettez pendant 10min à feu doux.

Mélangez vos jaunes d’œufs avec la crème épaisse. (c’est la liaison)

Hors feu, mélangez le bouillon épaissi et la liaison. Portez ensuite à ébullition quelques secondes.

Dans un grand plat de service : placez un lit de riz blanc, placez la garniture puis la viande. Versez de la sauce filtrée.

Émincez les cives rincées puis parsemez le dessus du plat.

Servir bien chaud !

Salade de tomates, courgettes bio, mozzarelle de bufflonne et huile vanillée

La vanille c’est très parfumé et très bon. Souvent utilisée dans les desserts et de plus en plus sur les poissons blancs ou les tartares. Moi j’avais envie de tester sur une salade ! Comme l’huile vanillée est très ronde et grasse en bouche, j’avais envie d’acidité… Voilà à quoi je suis arrivée !

Pour 4 personnes : 300g de tomates cœur de pigeon – 4 boules de mozzarelle de bufflonne – 2 petites courgettes bio – de huile vanillée – 1 citron jaune – Fleur de sel – poivre noir du moulin.

Lavez vos tomates et vos courgettes.

Coupez les tomates en deux, réservez dans un saladier.

Coupez vos courgettes en brunoise (petits dés) et ajoutez aux tomates.

Zestez le citron et ajoutez les zestes aux tomates et courgettes.

Versez 2 à 3 cuillère à soupe d’huile d’olive vanillée. Mélangez.

Ajoutez le jus d’un 1/2 citron. Mélangez. Salez, poivrez.

Personnellement, j’aime quand c’est plus acide, du coup j’ajoute plus de jus de citron.

Servez dans 4 assiettes creuses. Déchirez, dans chaque

assiette, une boule de mozzarelle.

Versez dessus un filet d’huile vanillée, un peu de poivre et de fleur de sel.

A servir frais !

Cake comté, tomates séchées et romarin

Pratique, simple. Le cake est un star quand il s’agit de manger sur le pouce. Encore mieux, on y met ce que l’on veut ;-)J’avais cette fois-ci envie de soleil à défaut d’en avoir dehors. Alors du romarin et des tomates séchées s’imposaient !

Pour 24 mini cakes : 250g de farine – 250g de comté – 5/7 tomates séchées – 4 œufs – 1,5 sachet de levure chimique – 10cl d’huile d’avocat – 10cl de lait – du romarin – poivre/sel.

Préchauffez votre four à 160°C.

Dans un saladier, mélangez la farine et la levure. Réservez.

Râpez votre compté et réservez-le. Coupez les tomates en petits morceaux. Réservez-les.

Dans un grand saladier, battez les œufs en omelette. ajoutez-y l’huile. Battez de nouveau.

Ajoutez à ce mélange la farine. Mélangez bien. Délayez le mélange avec le lait. Versez le fromage et les tomates dans le mélange, ainsi que 2CS de romarin émincé. Salez, poivrez. Incorporez-les à l’aide d’un maryse jusqu’à ce que le mélange

soit homogène.

Garnissez vos moules (au besoin, complétés par du papier cuisson ou des caissettes en papier) au 2/3 de la hauteur. Placez un peu de romarin sur le dessus.

Enfournez dans votre four chaud pour 50min. Vérifiez la cuisson avec un pic (il doit ressortir propre).

Laissez refroidir complètement sur un grille.

Vous pouvez les mangez accompagnés d'un salade verte bien assaisonnée ou placez-les dans votre lunchbox.

Roulé de veau et petits légumes

Des fois les gens s'invitent chez toi… Parce qu'on cuisine bien ou qu'ils aiment venir chez toi… Mais des fois c'est la page blanche « Qu'est-ce que je vais faire à manger ? ». C'était le cas pour moi dimanche dernier pour la 1e fois en au moins 7 ans ! Voilà la recette qui m'a sauvé composée au gré des allées du marché !

Pour 5 personnes : 5 escalopes de veau – 1 boule de mozzarella – 5 grandes feuilles de basilic – 10 à 12 tranches de pancetta – 200g de petits pois surgelés – 2 bottes d'asperges vertes – 150g de pâtes fraiches – 3CS de crème épaisse – Sel/poivre.

Dans un premier temps préparez vos asperges. Cassez les bouts trop filandreux et réservez-les.

A l'aide d'un casserole large, aplatissez chacune de vos

escalopes dans du papier film.

Sur chaque escalope, posez 2 tranches de pancetta. Elles doivent recouvrir la surface de l’escalope. Placez une tranche de mozzarella sur la pancetta. Puis une feuille de basilic.

Roulez votre escalope et bloquez-la avec des pics en bois. Répétez l’opération avec toutes les escalopes et réservez-les.

Faites chauffez une large poele avec un filet d’huile d’olive. Quand l’huile est chaude, posez vos escalopes roulées. Faites les dorer sur toutes les faces et mettez un couvercle. laissez cuire 5/7min à feu moyen.

Dans une marmite, faites chauffer un grand volume d’eau salé. A l’ébullition, plongez-y les asperges et laissez cuire 2/3min. Ajoutez les petits pois. Laissez cuire encore 5min.

Pendant ce temps coupez vos pâtes fraîches de façon aléatoire. Plongez alors dans la marmite et laissez cuire 3min.

Égouttez le tout en gardant un peu d’eau de cuisson.
Replacez les légumes dans la marmite et gardez au chaud.

Hors feu, ajoutez la crème aux escalopes pour faire une sauce onctueuse.

Préchauffez vos assiettes avant de servir. Placez un roulé de veau, des légumes et recouvrez avec la sauce.

Bon appétit !

Mon pot au feu de casting

Quand l’année dernière je me suis inscrite à Masterchef, j’ai longtemps cherché une recette… J’ai eu envie de marier le plat

familial terroir et la gourmandise d’un foie gras. C’est avec ce plat que j’avais passé les sélections, même si je n’ai pas pu aller plus loin pour des raisons pro. Voici donc mon pot au feu au foie gras et gnocchis maison.

Pour 4 personnes : 8 petites carottes – 8 petits navets violets – 1 lobe de foie gras de canard cru – 8 petits oignons – 2 gros blancs de poireau – 1 bouquet garni – sel/poivre – 4 branches de thym frais.

Pour les gnocchis : 1kg de pommes de terre à purée – 200/300g de farine – 1 œuf – 50g de parmesan râpé. (il y en aura forcément de trop, mais vous pourrez les congeler pour les utiliser plus tard).

Commencez par préparer les gnocchis :

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 la purée, le parmesan et l’œuf. 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 marqués. Réservez-en 32 pièces sur une plaque farinée. Faites cuire le reste et congelez-le.

Préparez ensuite le pot-au-feu

Épluchez tous vos légumes délicatement pour leur donner un aspect arrondi. Lavez vos poireaux. Coupez-les en biseau. Réservez.

Coupez votre foie gras en 4 morceaux de même taille. Réservez.

Dans votre cocotte, Faites chauffer un peu d’huile et faites revenir vos légumes (sans trop les colorer) quelques minutes. Couvrez avec de l’eau et ajoutez le sel et le bouquet garni. Laissez cuire à bouillons moyens pendant au moins 40min-1h. Vérifiez à l’aide la pointe d’un couteau que vos légumes sont fondants. Ajoutez alors le foie gras et les gnocchis. Augmentez légèrement le feu. Quand les gnocchis remontent à la surface, c’est prêt à servir. Rectifiez l’assaisonnement si besoin au dernier moment sur une assiette dressée.

Porc à l’indonésienne

Pour cette recette, on change un peu du Vietnam, Chine ou Thaï. Direction l’Indonésie ! Un plat qui plaira aux grands comme aux petits avec son côté sucré salé. Inutile de se creuser trop longtemps la tête pour trouver une idée d’accompagnement. Le riz blanc est simple et parfait. Autant jouer la dessus en choisissant un riz long parfumé.

Pour 4 personnes : 500g de filet de porc – 2CS de farine tout usage – 1CS de sauce soja – 1/2cc de gingembre moulu – 3CS d’huile végétale – 1 oignon – 3 gousses d’ail – 5cm (1 pouce) de gingembre frais – 125ml de sauce soja sucré (kecap manis) – 1cc de piment moulu (genre piment de cayenne ou espelette) – 1CS de jus de citron.

Coupez la viande en cube et réservez.

Dans un saladier, mélangez ensemble la sauce soja, la farine et le gingembre moulu. Ajoutez-y la viande. Mélangez. Couvrez de papier film et laissez mariner au frais pendant 30min.

Émincez votre oignon, les gousses d'ail très fin et réservez. Râpez votre gingembre épluché et réservez.

Dans un wok, faites chauffez l'huile végétale. Faites-y dorer l'oignon, l'ail, le gingembre et le piment. Ajoutez le porc et toujours à feu vif, faites colorez la viande. (un wok s'utilise toujours à feu vif). Après 5min, ajoutez le jus de citron et la sauce sucrée. Laissez cuire encore 10min.

Servir chaud avec un bol de riz blanc parfumé. A vos baguettes !

Potage Thaï au poulet (TOM KAI GAI)

A l'occasion de l'anniversaire de mon amoureux, grand fan de cuisine asiatique j'ai décidé de faire un repas consacré à ça. Ici, on retrouve les saveur Thaïlandaise avec la citronnelle, le lait de coco. Un plat à déguster autant en entrée qu'en plat principal avec du riz blanc…

Pour 8 personnes : 10cm de gingembre frais – 4 blanc de citronnelle – 160cl de lait de coco – 4 piments rouge coupés en 2 – 2 citrons verts – 600g de blanc de poulet – 6CS de sauce de poisson – 2CS de coriandre fraîche

Épluchez et coupez le gingembre en julienne. Réservez.

Coupez en fines rondelles la citronnelle. Réservez.

Zestez les citrons. Récupérez leur jus.

Dans une casserole, faites chauffer doucement le lait de coco avec le gingembre, les piments rouges, les zestes et la

citronnelle.

Pendant ce temps, coupez le poulet en morceaux (l'équivalent d'une bouchée). Ajoutez le poulet au lait de coco et ajoutez la sauce de poisson et le jus de citron. Laissez cuire encore 10min pour que le poulet cuisse et soit moelleux.

Servez chaud dans des bols et parsemez de coriandre fraiche. Vous pouvez aussi arrosez d'un filet de citron vert supplémentaire.

Rôti de veau façon orloff

Toujours compliqué de savoir ce qu'on va faire comme plat principal à Noël. Moi je n'aime pas trop manger tous les ans la même chose. Alors pas de chapon ni de dinde… Pourtant on reste dans la viande blanche avec de rôti de veau orloff.

Pour 6 personnes : un rôti de veau de 600g – 5 tranches de fromage à raclette nature – 7 tranches de bacon – 1CS de fond de veau – 15cl de riesling – 4CS de crème fraiche – 1 noix de beurre.

Si votre rôti est ficelé : retirez la ficelle et le gras.

Dans une cocotte en fonte, faites fondre une noix de beurre. Faites revenir le rôti 1min sur chaque face. Puis sortez le rôti et posez-le sur une planche (n'oubliez pas de coupez le feu).

Faites 5 incisions profondes dans le rôti et placez-y une tranche de fromage et de bacon. Sur le dessus, posez les 2 dernières tranches de bacon.

Faites chauffez de nouveau la cocotte. Placez le rôti.

Diluez le fond de veau dans 1 verre d’eau. Ajoutez dans la cocotte le vin et le fond de veau dilué. Faites mijoter à demi couvert pendant 45min. Le jus doit diminuer et épaissir au fur et à mesure.

Une fois cuit, retirez le rôti et déglacez la cocotte avec la crème (hors feu). Tranchez la viande et servez de suite avec le jus crémeux.

Ce rôti peut être accompagné de pâtes fraiches (ce que j’ai fait), de purée, de petits légumes rôtis.

LunchBox #4 : Taboulé complet & avocat

Voici une nouvelle lunchbox à vous préparer pour vos midis au bureau ! Simple et complète je vous propose un taboulé avec de la semoule complet et un bel avocat… Un peu de citron, une bonne huile d’olive et le tour est joué !

Pour 3 déjeuners : 400g de couscous complet de blé cuit – 1 grosse tomate cœur de bœuf – 1 mini concombre – 3 sucrines – 1,5 avocat – 3 CS d’huile d’olive vierge de bonne qualité – 3 CS de jus de citron – Sel/Poivre.

Lavez tous vos légumes. Dans un grand saladier placez la tomate coupée en petits cubes ainsi que le concombre. Mélangez. Emincez maintenant les sucrines et ajoutez-les dans le saladier. Mélangez.

Ajoutez enfin le couscous et mélangez. Salez et poivrez à votre convenance.

Dans un bol préparez la sauce : mélangez l’huile et le citron.

Couvrez le taboulé et remuez bien pour que la sauce aille partout. Goûtez et rectifiez l’assaisonnement si besoin.

Divisez en 3 portions dans des lunchbox et placez dessus un 1/2 avocat coupé en tranche.

Vous pouvez accompagner ce taboulé avec une soupe (chaude ou froide selon la saison)

Lasagne de citrouille/ricotta au beurre de sauge

Les lasagnes c’est toujours bon. Facile et familiale. Mais changer de l’éternelle lasagnes à la viande ou aux courgettes c’est bien aussi. Je vous propose une recette automnale toute en douceur et en chaleur pour les soirs de froid. En famille ou en amoureux, ça marche tout aussi bien.

Pour 2 personnes : 4 grandes feuilles à lasagnes (prêtes à l’usage) – 1 grosse tranche de potiron – 250g de ricotta – 50g de beurre – 2 belles poignées de fromage râpé – de la sauge séchée – sel – poivre

Coupez les feuilles à lasagnes en 2 (en part égales) et réservez. Trouvez 2 ramequins de la taille des feuilles à lasagnes.

Epluchez votre potiron et coupez-le de dés moyens. Faites-les cuirs au four sur une plaque à 180°. Le four doit cuir le potiron et en même temps l’assécher, sinon il va rendre trop d’eau. Une fois cuit, réduisez-le en purée. Salez et poivrez. Réservez.

Battez la ricotta pour qu’elle soit plus facile à étaler et

assaisonnez-la.

Beurrez le fond de vos ramequins et placez une 1/2 feuille à lasagnes. Placez une couche de purée de potiron, une pincée de sauge, puis une couche de ricotta. Recommencez l'opération 3 fois. Mettez une poignée de fromage râpé sur la dernière feuille de lasagnes, la moitié du beurre en petits morceaux et terminez par la sauge.

Placez au four pendant 20min à 200°.

Servir bien chaud !

Soupe de courgettes & patate douce

Les soupe. Source inépuisable de variations ! Il y a quelques jours je voulais profiter encore un peu des courgettes fraiches avant d'utiliser les surgelées… Arrivée chez moi, je n'avais pas de pommes de terre à ajouter à ma soupe. J'ai donc décidé d'y mettre à la place une belle patate douce.

Pour 4/5 assiettes : 4 belles courgettes – 1 patate douce – 2 carrés de tartare 9% ail et fines herbes – 1CS d'huile d'olive.

Lavez et coupez vos courgettes. Réservez-les.

Pelez votre patate douce et coupez-la en dés moyen. Faites chauffez l'huile dans une cocotte et faites revenir les patates douces quelques minutes. Puis Ajoutez les courgettes et faites encore revenir 2/3 min.

Couvrez d'un 1L d'eau. Portez à ébullition avec couvercle.

Puis laissez mijoter entre 20 et 30min sans couvercle. (les morceaux de patate doivent être tendres).

Si avant de commencer à mixer votre soupe vous trouvez qu'il y a trop d'eau. Retirer 1 à 2 verres d'eau de cuisson (quitte à les rajoutez par la suite si la soupe est épaisse).

Sortez votre blender et passez votre soupe en ajoutant dans chaque bol de mixer un carré de tartare.

Servez bien chaud dans une soupière en entrée ou en plat principal avec des toasts !

Crème de carotte, coco & coriandre

Et oui, les soupes, j'adore ça (pas autant que le pain bien sur). Elles constituent principalement mes repas du soir. Alors pour ne pas toujours faire la même soupe, voici une recette aux notes exotiques avec de la coco et de la coriandre !

Pour 4 personnes : 1,2kg de carottes – 1CS d'huile d'olive – 200ml de lait de coco – 1CS d'huile d'olive – 1 gros oignon blanc.

Épluchez et émincez vos carottes et votre oignon et réservez-les.

Dans une cocotte, faites chauffer votre huile d'olive. Quand elle est chaude, faites rissoler les légumes quelques minutes.

Ajoutez 1,5L d’eau. Portez à ébullition et laissez cuire à feu moyen pendant 30min. Au bout de 30min ajoutez le lait de coco et de l’eau bouillante (si l’eau à trop réduit). Laissez cuire à feu moyen jusqu’à ce que les carottes soit très tendre.

Hors feu, ajoutez la coriandre ciselée (gardez quelques feuilles pour la présentation). Passez l’ensemble au blender pour avoir une crème bien lisse. Rectifiez l’assaisonnement et servez bien chaud !

Valeurs nutritionnelles pour 1 part (pour 4 parts):

- Kcal : 217,5g
- Lipides : 8,65g
- Glucides : 30,23g
- Protéines : 3,76g

Salade de tomates aux figues et oeufs brouillés

Quand je suis à la maison, j’aime bien me faire des salades légères. Et surtout rapide ! Donc la dernière fois, j’ai ouvert mon frigo pour voir ce que je pourrais me faire comme mélange sympathique…

Pour 1 salade : 150g de tomates cerises – 3 figues moelleuses – 2 grosses têtes de champignons – 2 œufs – 2cc de beurre 1/2 sel – poivre – 1CS de jus de citron – 2cc d’huile d’olive très parfumée + un peu – thym frais – *crème fraîche

Commencer par lavez vos tomates cerises, égouttez-les. Dans un bol, faites votre assaisonnement (huile, citron, sel et

poivre). Coupez-les en deux et mélangez-les à votre sauce dans le bol. Réservez.

Coupez vos figues en 4 et ajoutez-les aux tomates. Mélangez et disposez sur une assiette en gardant un peu de sauce.

Retirez le pied de vos champignons et épluchez les têtes. Passez-les entières rapidement dans le reste de sauce des tomates. Disposez sur votre assiette.

Dans une casserole anti-adhésive chaude, faite fondre 1cc de beurre 1/2. Cassez dedans vos œufs et fouettez-les jusqu'à ce qu'il soient onctueux. (attention ça va vite). Hors feu ajoutez l'autre cuillère de beurre et poivrez. Si vous voulez encore plus onctueux, vous pouvez ajouter 1CS de crème fraiche épaisse.

Remplissez vos têtes de champignons avec vos œufs. Un filet d'huile d'olive sur le dessus et du thym frais.

On passe à la dégustation !

---

lunchbox #3

Encore une fois, je vais manger à mon bureau. Mais l'ennui n'est pas au RdV avec ma lunchbox de ce midi. Un astucieux assemblage de reste de placard et l'affaire est faite ! Des couleurs, du goût et du volume. De quoi dégoûter vos collègues d'aller manger à la cantine !

Ma LunchBox #3 est composée de :

– Salade de pousses d'épinard fraiches, tomates pigeons et une sauce à base de vinaigre de pulpe de tomate

– Rillettes de thon maison à l’avocat et tartine de pain complet

Pour la salade, rien de plus simple. Lavez et coupez vos petites tomates en deux. Disposez-les sur un lit de pousses d’épinard.

Pour les rillettes, évidez la moitié d’un avocat dans un bol et écrasez-le. Ajoutez 2 portions de fromage frais à 8%. Écrasez, mélangez. Assaisonnez avec du sel, poivre et une pointe de jus de citron. Égouttez une petite boite de thon (gardez le jus si vous avez des chats ^^). Ajoutez-le à la purée d’avocat. Mélangez bien. Rectifiez l’assaisonnement si besoin.

Composez votre lunchbox, en mettant vos rillettes maison dans un ramequin.

J’ai complété mon déjeuner avec un yaourt nature et une pomme !

Bon appétit !

Lunchbox#2 : coleslaw light

Étant donné que je suis dans ma phase lunchbox pour les midis, je vais vous parler de celle de ce midi. Hier soir, malgré la fatigue j’ai décidé de continuer à me faire à manger pour le lendemain midi. J’ai donc fouillé mon frigo : Chou chinois, carottes, oignons nouveaux… BAM ! Bien-sur, je vais faire un coleslaw !!

Pour 2 personnes : 130g de chou chinois – 2 carottes moyennes – 1 oignon nouveau et sa cive – 3CS de fromage blanc 0% – 1,5CS de mayonnaise légère (ici bénédicta 10%) – Sel – Poivre

– 1CS de jus de citron.

Commencez par laver votre chou, puis émincez-le finement. Réservez dans un grand saladier.

Rincez vos carottes, épluchez-les puis râpez-les. Ajoutez au saladier.

Séparez la cive du bulbe de l'oignon. Émincez l'oignon et la cive (gardez-en un peu pour la déco). Ajoutez l'oignon dans le saladier. Remuez une 1e fois.

Ajoutez le citron, le sel et le poivre. Remuez.

Dans un bol, mélangez le fromage blanc et la mayonnaise. Ajoutez dans le saladier. Mélangez bien. Vérifiez l'assaisonnement.

Placez la quantité de coleslaw voulu dans votre lunch box, ajoutez le restant de la cive.

Personnellement, j'ai complété avec un reste de poivrons cuits au bouillon et du surimi. Dans mon panier repas, j'ai aussi ajouté un petit pain, un yaourt et une banane ! Bonne lunch box !

Lunch box végétarienne

La cantine de mon travail ne m'a pas vraiment convaincu… Et allez tous les jours chercher un sandwich ou manger au restaurant, ça revient cher ou lassant. Donc même si le soir, je n'ai pas beaucoup le temps, j'essaie de me faire une lunchbox pour le lendemain.

Ce midi était très végétal, avec une lunchbox végétarienne… Il

est temps de s’y mettre !

Pour 1 lunchbox :

– **Tomates farcies au chèvre frais** : 2 petites tomates mûres – 3 grosses tomates cerises – 75g de chèvre frais doux (type petit billy) – 2cc de poudre de noisettes – 2 cives – quelques feuilles de basilic – sel poivre.

– **Tartare de concombre pimenté** : 1/3 de concombre – 2CS de fromage blanc – 1 pointe de piment d’espelette – Sel – Poivre – 1/2CS d’huile d’olive citron/gingembre

Pour les tomates : Coupez un chapeau aux 2 tomates. Évidez-les en ne gardant que la pulpe. Coupez les cives, le basilic et la pulpe de tomates. Réservez.

Dans un petit bol, mélangez le chèvre, la poudre de noisettes, les cives, le basilic et la pulpe. Rectifiez l’assaisonnement si besoin.

Garnissez vos tomates de cette préparation. S’il vous en reste « trop », répéter l’opération avec les tomates cerises (qui sont là pour être croque en sel).

Pour le tartare : Lavez votre concombre, et coupez-le en petits dés. Préparez la sauce en mélange le fromage blanc, l’huile, le piment, le sel et le poivre. Ajoutez ensuite le concombre et mélangez.

Disposez dans votre lunchbox vos tomates puis dans un ramequin le tartare de concombre. Bon appétit !

Vous pouvez compléter avec un morceau de pain complet et un dessert (évidemment!).

Bouillon asiatique

Quand je suis seule à la maison, j’aime me faire des petits plats rapides et complets. Les bouillons d’inspiration asiatique sont pour cela magique parce que l’on peut mettre un peu ce qu’on veut dedans selon l’humeur. Même le bouillon peut suivre les saisons et les humeurs. Voici mon humeur avec ce bouillon asiatique.

Pour un grand bol : 1 bouillon cube de boeuf – 1 oignon avec sa tige verte – 1/2 poivron vert – 1 tomate – 1CS de coriandre ciselée – 1CS de sauce teryaki – 1 filet de poulet – 1cc de gingembre moulu – de l’eau bouillante.

Dans le bol, coupez le cube de bouillon en 4. Délayez avec un peu d’eau bouillante. Ajoutez la coriandre ciselée, le gingembre et la sauce teryaki.

Lavez et coupez votre poivron vert et votre tomate. Disposez dans le bol.

Émincez votre oignon et coupez la tige (lavée) en rondelles. Disposez dans le bol.

Coupez le blanc de poulet cru en petits morceaux et faites-les cuire à la vapeur. Ajoutez dans le bol.

Couvrez l’ensemble avec de l’eau bouillante et remuez bien pour mélanger les arômes.

Voilà c’est prêt rapidement, fumant de toutes ces odeurs. Vous pouvez ajouter un quartier de citron vert bio pour apporter un peu de peps !