Crookies TMC (Thym Miel Citron)

Ingrédients : 250g noix de cajou – 50g de flocons – 1CS de miel – 1CS de jus de citron – 1CC d'extrait de citron / zestes de citron – 1CS de thym séché – 4CS d'huile de noix de coco fondue

Cette recette est sans gluten (**si vous prenez** des flocons sans gluten type grillon d'or), sans produits laitiers

Mixez les noix de cajous. Réservez la poudre.
Mixez les flocons.
Mélangez tous les ingrédients dans un grand bol (ou un saladier).

Faites des boules, puis formez les cookies et réservez sur plaque avec papier cuisson.
Placez au froid jusqu'à ce qu'ils soient fermes.

A conserver au froid dans un contenant hermétique.

Cupcake Chocolat clémentine piment

Pour 6 Cupcakes: 6 caissettes en **papier** (ou en silicone) – 100g de biscuits sablés chocolat – 35g d'huile de coco désodorisée fondue – 150g de de fromage frais à 0% – 50g de yaourt grec – 75g de sucre blond – 1 œuf bio – 100g de chocolat noir en pastille – 3CS de jus de clémentine – 3 écorces d'oranges confites – 150ml de crème liquide entière – 6 Suprêmes de clémentine – 1 petite pincée de piment en

poudre.

Préchauffez votre four à 160°C et garnissez votre moule (à muffins) des caissettes.

Placez le bol et le fouet qui vous serviront pour la crème montée au froid pour maximiser l'effet froid.

Broyez les biscuits (au robot ou à la main). Mélangez-les avec l'huile de coco fondue dans un grand saladier.

Répartissez le mélange dans les caissettes. Pressez bien avec le dos d'une cuillère pour agglomérer le tout. Réservez au froid pour que l'huile se fige.

Passez la clémentine à l'extracteur de jus. Réservez le jus. (vous pouvez utilisez du jus de clémentines en bouteille).

Emincez finement les écorces d'orange. Réservez.

Fouettez le fromage frais, le sucre, le piment et l'œuf ensemble. Faites fondre le chocolat. Versez le chocolat fondu dans le mélange fromage frais/sucre/œuf/piment tout en remuant. Ajoutez les écorces émincées et le jus de clémentine.

Sortez le plat à muffins du froid et répartissez cette préparation dans les caissettes.

Faites cuire pendant 20min à 160°C. (J'arrête le four à 18min et laisse la plaque 2min pour atteindre les 20min).

Une fois cuits, sortez-les et laissez refroidir dans le moule sur une grille. Placez au froid lorsque les cupcakes sont à température ambiante.

Gardez au froid au moins 4 à 6h. (Le mieux, c'est une nuit entière).

Avant de servir, fouettez la crème (très très froide) au robot pour la monter assez fermement. Au besoin, ajoutez un peu de sucre glace pour qu'elle soit plus ferme.

A l’aide d’une poche munie de la douille de votre choix, disposez cette crème montée sur chaque cupcake.

Terminez par un suprême sur le dessus et quelques vermicelles de votre choix (ou des paillettes, ou de la poudre dorée).

-

-

-

-

-

-
HEMA

-
HEMA

-

-

-

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.

Sans Gluten : Quelles farines utiliser ?

Il y a quelque temps, un gros tournant a été pris dans mon alimentation, je suis passée au sans gluten (et aussi au sans produits laitiers ou de soja). Etant une grande fan de pain et de pâtisserie une question s'est alors posée : Quelle farine utiliser pour remplacer ma farine de blé complète chérie ?

Comme c'est le début de mes recherches, je n'ai pas encore de tests culinaires à vous présenter mais ça viendra.

Pour l'instant, j'ai choisi d'utiliser des mix prêts à l'emploi que ce soit pour le pain ou pour la pâtisserie (ce sont 2 mix différents). Je vous les présenterai dans de futurs posts.

En attendant, voici ce que donne le début de mes recherches sur les farines sans gluten :

- **Farine** de riz blanche : C'est la base idéale de la cuisine sans gluten. Son goût neutre lui permet de s'adapter à toutes les recettes. Elle peut remplacer la farine de blé mais il faut ajouter des texturants pour une recette réussie. Je pense qu'il est mieux, de faire un mélange de farine sans gluten. (Riz, sarrasin, millet, fécule de pommes de terre).
- **Farine** de sarrasin : vous la connaissez surement pour les fameuses galettes bretonnes ! Son goût est prononcé. Elle n'est pas utilisable seule pour en faire du pain ou autre pâtes (non panifiable). Il est conseillé

d’utiliser 20 à 25% de la portion de farine en sarrasin et le reste avec d’autres farines (riz, maïs, soja, millet, … Même blé si on mange du gluten).

- **Farine** de maïs : Avec un léger goût sucré, elle donne un jolie couleur aux préparations. On connaît le pain de maïs ou la polenta. Elle est l’une des farines la plus utilisée dans le régime sans gluten.
- **Farine** de millet : Elle remplace très bien la farine de blé. Elle arbore un goût original. Personnellement, comme pour les autres, je ferais un mélange avec d’autres farines. Elle est à garder au réfrigérateur afin d’éviter de devenir rance. Elle prendra place dans vos mélanges pour les pains, les crêpes, les gaufres, gâteaux …

- **Farine** de châtaigne : Oh la belle farine au goût sucrée. Elle s’adapte parfaitement pour les pains, les pâtisseries, les sauces ou les crêpes. Son défaut, elle est souvent assez chère à l’achat.
- **Farine** de quinoa : Avec son léger goût amer et sa saveur douce de noisette, elle s’utilise seule ou mélangée. Pour autant, si vous l’utiliser pour faire du pain, il est préférable d’y ajouter une farine panifiable (farine de riz blanche, complète, millet, maïs, …). La farine de quinoa a aussi la capacité d’accentuer le goût de vos préparations. On l’aime comme épaississant de sauces ou de soupes. Elle est aussi hyper absorbante, divisez donc par 2 la quantité utilisée dans vos préparations. Exemple : 1 volume de farine de blé = 1/2 volume de farine de quinoa.

- **Farine** d’amarante : Avec son ptit goût épicé, elle s’utilise seule comme épaississant de soupes, des sauces ou encore des panures. Mais aussi dans vos crêpes, gaufres et biscuits. Pour les pains, gâteaux et cakes, il faut mélanger 1/4 d’amarante avec 3/4 d’autres farines.

- **Farine** de coco : idéale pour les desserts et les préparations pâtissières parce qu'elle a un goût sucrée. Attention, elle est encore plus absorbante que sa consœur la farine de quinoa. Pour remplacer 1 volume de farine de blé, il ne faut 1/4 de farine de coco.

Et sinon, en terme de prix. Oui parce que passer au sans gluten a un coup, en tout cas sur la partie farine. On trouve 1kg de farine de blé blanche à 0,51€ … Ce n'est clairement pas le cas des farines citées plus haut ou même des mix que l'on trouve dans le commerce. Voici donc un classement des prix des farines là où je pense me fournir (Meunerie de chez Naturline) du moins cher au plus cher (ce sont des farines bio, donc plus chères) :

Farine de blé blanche (~2,60€/kg) < Farine de sarrasin complète (2,96€/kg) < Farine de Maïs (3,85€/kg) < Farine de riz blanche ou complète (3,85€/kg) < Farine d'amarante (4,5€/kg) < Farine de millet jaune (5,74€/kg) < Farine de coco (+/- 8,34€/kg) < Farine de quinoa (12,52€/kg) < Farine de châtaignes (entre 15€ et 19€ /kg)

Ramen tamago verde

Ingrédients pour 3-4 personnes :

- 3 grandes feuilles de pak choï
- 4-5 feuilles de chou vert
- 1 grosse poignée de Kimchi
- 4 tiges de ciboules fraîches
- 4 oeufs bio plein air
- Des nouilles soba (nouilles au sarasin en épicerie asiatique ou bio)

- 1 bouillon cube de légumes
- 1 cc de miso noir
- 1 CS de sauce soja
- 1 CS de vinaigre de riz
- Huile de sésame
- Ail et oignon semoule

Dans une marmite, versez 80cl d'eau, le bouillon cube, le miso et amenez à petite ébullition. Pendant ce temps, séparez la tige de la feuille du pak Choï (après les avoir nettoyé).

Coupez la tige en morceaux de 1cm (grosso modo). Ajoutez les tiges coupées dans le bouillon, l'ail et l'oignon.

Émincez grossièrement le chou vert en lamelles, et ajoutez-les aussi au bouillon.

Laissez cuire 10min à feu moyen.

Ajoutez les soba, et laissez cuire 5min (ou le temps indiqué sur le paquet).

Émincez les feuilles vertes du pak choï et réservez. Faites de même avec la ciboule et réservez séparément.

Dans une casserole un peu profonde, faites bouillir de l'eau.

Au bout de la cuisson, ajoutez les feuilles de pak choï réservées et coupez le feu sous la marmite.

Mettez les oeufs à cuire pendant 6min dans l'eau bouillante (à petite ébullition). Ils doivent être mollets (le jaune coulant).

Répartissez le bouillon au légumes et soba dans 4 larges bols.

Émincez du kimchi et posez-le sur une partie des légumes.

Écalez les oeufs délicatement et posez-les dans chaque bol. Versez un peu d'huile de sésame (et pourquoi pas quelques

graines de sésame doré), ainsi que la ciboule.

Servez aussitôt !

Ici, j’ai servi 1 bol à la fois, j’ai donc fait un oeuf poché L’idée, c’est d’avoir un oeuf avec jaune encore coulant.

Bon appétit !!

Bourguignon Végétalien

J’avais envie d’un bourguignon, mais la viande, c’est vraiment de moins en moins ma tasse de thé (ou de café). Du coup, avec le confinement et les quelques conserves que j’ai à la maison, je me suis dit que ce plat réconfort pouvait tout à fait se faire en version veggie !

Ingrédients pour 4 personnes : 400g Haricots rouges cuits – 2 carottes – 1 gros oignon jaune – 1 gousse d’ail – 2CS d’huile de pépins de raisin – 1CS de farine (ou maïzena) – 400g de champignons de Paris – 1 boîte moyenne de tomates concassées – 400ml d’eau minérale – 250ml de vin rouge doux – 500g de pommes de terre – 1 clou de girofle – 1 carré de chocolat noir (70% minimum)

Pelez les carottes et la moitié de l’oignon, les tailler en petits dés.

Piquez le clou de girofle dans la moitié restante de l’oignon.

Disposer les ingrédients avec le bouquet garni dans un bol hermétique et couvrir de vin rouge. Fermez le bol et laisser mariner toute une nuit au réfrigérateur.

Le lendemain, égouttez la viande et la garniture en conservant le vin.

Chauffez l’huile dans une cocotte et colorer les haricots rouges 2 minutes.

Ajoutez la garniture avec l’ail et cuire le tout 1 minute.

Saupoudrez de farine tout en mélangeant pour bien en enrober les aliments, puis arroser de vin rouge.

Ajoutez les champignons coupés et épluchés, les tomates concassées puis couvrir peu à peu avec l'eau. Bien mélanger le tout. Assaisonner. Faire bouillir puis laisser mijoter à couvert 1 h à feu doux en remuant de temps en temps.

Pendant ce temps, pelez et rincez les pommes de terre.

Une fois l'heure de cuisson achevée, ôter le couvercle de la cocotte et râpez le chocolat noir au-dessus de la préparation, à l'aide d'un couteau économe.

Remuez le tout pour faire fondre le chocolat dans la sauce.

Ajoutez les pommes de terre et poursuivre la cuisson à feu doux encore 45 minutes.

Dégustez le bourguignon parsemé de persil haché ou de coriandre fraîche.

Gnocchis classiques

I**ngrédients :** 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 marqués.

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 abimerait 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 pousse 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 fraiche 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.

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 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. Couvez 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 toping 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 pates et jambon cru

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

Ingrédients pour 4 personnes : 250g de pates 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 pates 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 pates. 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 !

Gâteau aux amandes oriental vegan

Suite des préparations de pâtisseries orientales vegan. Cette fois-ci, il s'agit un gâteau familial. Il se prépare un peu en avance, mais il gagne à être connu !

Ingrédients pour 8 personnes : 500g de semoule fine complète bio – 300g de poudre d'amandes bio – 200g de sucre de canne complet bio – 200G de purée d'amandes non sucrée bio – 6 CS d'eau de fleur d'oranger.

Préchauffez votre four à 180°C

Dans un moule carré (type moule à brownie) pas trop grand, tapissez de papier cuisson froissé (pour chemiser votre moule). Mettez-le de côté.

Faites revenir la semoule à sec dans une poêle anti-adhésif, sans arrêter de remuer. La semoule va prendre une couleur dorée.

Ajoutez ensuite 25cl d'eau minérale (ou filtrée) puis la moitié du sucre. Mélangez et laissez cuire à feu doux pour que la semoule gonfle et devient une pâte épaisse.

Ajoutez la poudre d'amandes au mélange. Remuez. Ajoutez ensuite la purée d'amandes légèrement chauffée pour qu'elle soit comme un beurre pommade (et donc plus simple à

manipuler). Mélangez bien pour que l'ensemble soit homogène.

Versez la pâte obtenue dans le moule chemisé de papier cuisson. Dessinez, à l'aide la pointe d'un couteau, des losanges sur le dessus de la pâte étalée dans le moule. Faites cuire pendant 20min.

Pendant la cuisson de votre gâteau, confectionnez un sirop : utilisez le restant de sucre et l'eau de fleur d'oranger. Amenez à ébullition, puis baissez le feu pour laisser frémir pendant quelques minutes. Gardez votre sirop chaud jusqu'à la fin de la cuisson du gâteau.

A la sortie du four, arrosez votre gâteau de semoule (toujours dans le moule) avec le sirop de fleur d'oranger.

Laissez complètement refroidir.

Coupez le gâteau selon les losanges.

Vous pouvez déguster votre gâteau avec un thé à la menthe maison.

Je voulais des herbes aromatiques…

Comme le titre l'indique, je voulais des herbes fraîches tout le temps à disposition… Et j'ai la chance d'avoir un balcon (à défaut du jardin de mon papa). Je prévois donc de remplir mes différents pots et jardinières de pleins de bonnes choses : herbes aromatiques, fruits, … Pour autant, je ne me sers pas de plants déjà prêt à planter. Je préfère utiliser des graines avec lesquelles je fais des semis. J'ai d'ailleurs transformé le poêle à bois de mon appartement (qui ne fonctionne pas) en

serre d’appartement. Cela évite que mes 3 chats adorés jouent avec ou si je les laissais dehors, que les oiseaux picorent les germes à peine sortis de terre.

Matériel : graines de votre choix (basilic, thym, tomates, fleurs, citron, …) – caissettes de semis en tourbe en plaque – terreau à rempoter ou spécial herbes aromatiques – des étiquettes (bâtonnet de glace, petites ardoises, galets, …) – une boîte en plastique transparente (si vous achetez des viennoiseries en grandes surfaces, c’est pa

rfait) ou un bac de rangement transparent peu profond), moi j’ai choisi mon poêle à bois non utilisé ^^’

Préparez les étiquettes de ce que vous allez semer. Histoire de ne pas vous embrouiller après avoir semer.

Remplissez les caissettes en tourbe au 3/4 avec le terreau que vous aurez choisi. Tassez légèrement.

Placez quelques graines dans chacune des caissettes (personnellement, je n’ai pas utilisé toutes les graines du sachet. J’ai refermé hermétiquement puis rangé les sachets).

« Bouchez » les semis avec du terreau et tassez légèrement de nouveau. Étiquetez vos semis.

Placez les plaques de semis dans votre boîte en plastique ou un plat creux (qui ira se loger dans le bac transparent, ou le poêle à bois non utilisé). Attention, il faut faire des petits trous dans les boites plastiques (ou bacs) afin que les plantes respirent correctement.

Arrosez avec un **embout arrosoir** les semis pour que la terre soit bien humide (sans trop la gorgée d'eau). N'ayant pas d'arrosoir, j'ai pris une bouteille de jus de fruits vide que j'ai bien lavée et j'ai fait des trous dans le bouchon. Puis versez un peu d'eau le fond du bac/plat.

Placez la mini serre dans un endroit lumineux et chaud. Au niveau d'une fenêtre sur laquelle le soleil donne directement par exemple.

Arrosez peu mais fréquemment. Les semis ne doivent pas être secs. Arrosez surtout par le dessus, que l'irrigation se fasse pas capillarité. Pour autant, le dessus de la terre ne doit pas être sec.

Vous pouvez, au besoin, une fois que les semis sont bien sortis, éliminez 1 ou 2 germes qui semblent moins robustes. Cela va favoriser la pousse des autres.

Lorsque les plants sont bien développés, vous pouvez planter directement la caissette en tourbe dans la terre afin que la plante continue de se développer. Assurez-vous que la plante à l'exposition qui lui convient.

Si votre sol est un peu pauvre, profiter de ce que votre cuisine vous propose : eau de cuisson des œufs (sans sel) pour

arroser vos plantes. Réduisez vos coquilles d’œufs en poudre et saupoudrez sur votre sol apportera plein de minéraux. (vous trouverez d’autres idées sur le site : consommerdurable.com).

Des idées pour les DIY serres :

src : PrairieCottageRose

src : fermededurege.eu

Maintenant, on attend que ça pousse =)

J’ai hâte, et vous ?

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 conservez ces muffins dans une boite hermétique pour qu’ils gardent leur mœlleux.

Gâteau quatre quart pavot, citron, vanille

Ingrédients pour un gâteau de 8 personnes : 250g de beurre doux – 250g d'œufs bio – 250g de farine semi-complète – 1/2 CUP de pavot – le jus et les zestes (à la râpe pour que ce soit fin) d'un gros citron jaune non traité et bio – 180g de sucre de canne blond – 70g de sirop de glucose – 1 sachet de levure chimique – 1CS d'extrait naturel de vanille.

Préchauffez votre four à 180°C.

Fouettez ensemble les œufs, le sucre et le sirop de glucose.

Ajoutez la farine et le sachet de levure. Fouettez à nouveau. Le mélange doit être homogène.

Pendant ce temps, faites demi-fondre (il doit rester des morceaux) le beurre.

Ajoutez le beurre au mélange. Fouettez de nouveau. Le mélange doit devenir crémeux.

Ajoutez enfin, la vanille, le pavot, les zestes et le jus de citron. Fouettez (encore et toujours) pour bien tout incorporer.

Répartissez la pâte dans un moule allant au four (personnellement, j'ai utilisé celui-ci).

Faites cuire 40-50min selon la puissance de votre four.

Laissez refroidir complètement dans le moule et démoulez sur une assiette.

Décorez selon votre goût avec du sucre glace et des suprêmes de citron.

Servez !!

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 !

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 !