

# Cheesecake Fruits de la passion – sans cuisson



Certains de mes amis adorent les cheesecakes. Et quand je dis « adorent » le mot est bien faible ^^' Du coup j'essaie d'innover à chaque fois. C'est de saison, les fruits de la passion, alors c'est parti !

**Ingrédients pour 8-10 personnes** : 500g de mascarpone – 100g de fromage blanc 0% – 60g de sucre vanillé – 4 feuilles de gélatine – 100g d'huile de coco – 12 sablés breton – 4 oreos – 8 gros fruits de la passion – 1CS d'extrait de vanille – 115g de sucre

Faites ramollir les feuilles de gélatine dans de l'eau très froide.

Dans un mixer à hélices, mixez ensemble les sablés, les oreos, l'huile de coco fondue et les 60g de sucre.

Placez un cercle de 18cm sur votre plat. Couvrez l'intérieure des parois avec du film rodhoïde. Répartissez votre fond de cheesecake. Tassez bien à l'aide du dos d'une cuillère à soupe.

Réservez au froid.

Dans un grand saladier, fouettez ensemble le mascarpone, le sucre (115g), le fromage blanc ainsi que la vanille.

Coupez les fruits de la passion en 2. Récupérez l'intérieur. Si vous n'aimez pas les pépins des fruits de la passion, passez la chair au tamis.

Ajoutez les fruits de la passion au mélange mascarpone.

Au micro-ondes, faites fondre 30sec la gélatine à peine essorée. Incorporez au mélange précédent.

Repartissez la crème sur votre fond de cheesecake froid.

Laissez prendre au froid pendant 3 à 4h.

À servir au goûter, en dessert, ... En vrai, n'importe quand !

---

## Risotto foie gras et sel truffé



J'adore le risotto. Et pour les fêtes j'ai décidé de lui ajouter une note « estivale » avec du foie gras et du sel truffé. Evidemment, ce n'est pas un plat très diététique, mais vu qu'on ne le fait qu'une fois dans l'année, on peut se permettre quelques folies ☐

**Ingrédients pour 6 personnes** : 2,5 (petits verres) de riz rond arborio – 6 tranches de foie gras cuit neutre – 100g de foie gras cuit – 3CS de crème épaisse 15% – Sel truffé – poivre – 1 oignon – 1L de bouillon de légumes bio – 1 verre de vin blanc sec – 1 belle noisette de beurre – 1CS d’huile d’olive.

Émincez votre oignon et réservez-le.

Mesurez votre riz et réservez. Surtout ne le rincez pas !

Dans une sauteuse, faites fondre votre beurre avec un peu d’huile d’olive (pour qu’il ne brûle pas).

Préparez votre bouillon et gardez-le chaud à côté de votre sauteuse où vous ferez le risotto.

Faites revenir votre oignon émincé pendant 2 à 3min sur feu moyen. Ajoutez ensuite votre riz pour qu’il nacre (qu’il devienne transparent). Déglacez ensuite avec votre vin blanc.

Lorsque le vin blanc est absorbé, ajoutez une louche de bouillon. Remuez doucement. Une fois que le bouillon est absorbé à son tour, ajoutez de nouveau une louche de bouillon chaud.

Recommencez l’opération tout en remuant pendant 18min. (S’il vous manque du bouillon, ajoutez de l’eau chaude).

Après 18min, le riz doit être fondant.

Hors feu, ajoutez la crème et les 100g de foie gras en cube. Mélangez. Le tout doit fondre et rendre l’ensemble bien crémeux.

Poivrez légèrement. Ajoutez le sel truffé (attention à ne pas trop en mettre).

Répartissez l’ensemble du risotto dans des assiettes creuses chaudes. Placez une tranche de foie gras dessus, un tour de moulin à poivre et une pincée de sel truffé.

Servez aussitôt.

\*\*\*\*\*



Accompagnez le risotto d'un **Saumur les Perrières** (conseil de mon caviste chez Nysa Montorgueil)

---

**soufflé foie gras (sans foie gras)**



Cette année pour les fêtes, on a décidé d'organiser un repas végétarien. Mais Noël sans foie gras... C'était un peu difficile, alors j'ai décidé de proposer un soufflé de foie gras, sans foie gras =)

**Ingrédients pour 8 soufflés** : 150g de farine tamisée – 8 œufs bio – 50g de beurre doux (et un peu plus pour chemiser vos moules – 70cl de lait entier bio – arôme de foie gras – Sel – Poivre blanc.

Préchauffez votre four à 200°C.

Chemisez vos moules et replacez-les au frais (le beurre va figer de nouveau).

Pesez tous vos éléments. Séparez vos blancs d'œufs de vos jaunes. Réservez.

Dans une casserole moyenne, réalisez un roux blanc : c'est-à-dire faites fondre le beurre (sans le brûler).

Hors du feu, ajoutez la farine et mélangez bien de façon à obtenir une pâte.

Ajoutez un peu de lait pour homogénéiser votre roux et ne pas avoir de grumeaux.

Ajoutez le reste du lait et monter votre béchamel. Laissez épaissir pour qu'elle soit bien onctueuse.

Réservez dans un saladier pour que votre béchamel descende un peu en température. Elle ne cuira pas vos jaunes quand vous les ajouterez.

Montez vos blancs en neige ferme.

Maintenant que la béchamel n'est plus aussi chaude, ajoutez vos jaunes et fouettez pour que l'ensemble soit homogène.

Rectifiez l'assaisonnement avec du sel et du poivre. Ajoutez l'arôme de foie gras au moins 1CS. Après c'est selon votre goût et l'intensité que vous souhaitez donner.

Ajoutez les blancs montés en plusieurs fois pour ne pas casser les blancs.

Rectifiez l'assaisonnement avec le sel, le poivre et l'arôme de foie gras.

Remplissez vos ramequins aux 3/4 et placez sur une plaque (se sera plus facile à sortir du four).

Enfournez pendant 15 à 20min selon votre four (le mien était sur chaleur tournante et traditionnelle).

Dès qu'ils sont bien montés, sortez du four et servez sans attendre !!



Accompagnez votre soufflé d'un blanc rond mais pas trop sucré comme un **premières grives** (à consommer avec modération).

\*\*\* Les bonnes adresses \*\*\*

- Arôme de foie gras : **Cuisine Addict**
- Vin blanc Premières Grives : **Nysa Montorgueil**, 94 rue Montorgueil Paris 2e – 01.40.26.17.80

---

## **Le Pré Catelan – Frédéric Anton \*\*\***

Petit retour en image sur mon passage au restaurant de Frédéric Anton, le Pré Catelan. Un moment magique pour nos 6 ans de mariage. Une équipe aux petits soins, des plats plus qu'au top. Bref, un moment magique <3













---

## Carotte cake pistaches



Je n'en suis pas à ma le recette de carotte cake, mais j'avoue que c'est un peu comme le gâteau au yaourt... Quand on a une

base, on peut toujours trouver de nouvelles façons de l'agrémenter ☐

**ingrédient pour 1 cake** : 180g de farine bio – 4g de levure – 4g de bicarbonate – 4g de cannelle en poudre – 4g de 4 épices – 2cc de vanille en poudre – 4g de sel – 3 œufs – 210g de sucre roux bio – 140g d'huile de coco (ou de tournesol) – 60g de fromage blanc 0% – 225g de carottes bio râpées – 100g de pistaches – 1/2 blanc d'œuf – 100g de sucre glace – 1cc de vanille en poudre – 1cc de jus de citron

Faites votre mélange sec dans un saladier : Farine, bicarbonate, levure et épices.

Dans un autre saladier, fouettez les œufs et le sucre pour qu'ils moussent.

Ajoutez l'huile en filet tout en fouettant, puis ajoutez le fromage blanc.

Renversez votre mélange sec sur le mélange humide et mélangez pour que le tout soit homogène.

Râpez vos carottes si elles ne le sont pas, et ajoutez-les à la pâte ainsi que les pistaches.

Mélangez à l'aide d'une maryse et versez la pâte dans un moule à cake chemisé (ou garni d'un papier cuisson).

Enfournez à four chaud 180°C pendant 55min. Une fois cuit, sortez et laissez poser sur une grille 15/20min avant de démouler. Puis démoulez et laissez sur la grille.

Préparez votre glaçage : Dans un petit mixer à hélice, mélangez le blanc d'œuf, le sucre glace, la vanille et le jus de citron. Versez ensuite le glaçage sur le cake démoulé tiède. Attendez le complet refroidissement avant de le couper.

Bonne dégustation !

---

# Chamonix maison



Les chamonix c'est tout mon enfance... Les départs en vacances avec mes parents en voiture. Ça sent bon la nostalgie ☐ Dans un de ces livres, Christophe Michalak en fait sa version. Ici je vous présente une version fortement inspirée de sa

recette.

**ingrédients pour 1 fournée** : 170g de poudre d'amandes – 170g de sucre fin – 70g de lait écrémé – 4 œufs – 30g de cointreau – 10cl de jus d'orange sans pulpe – 4g de levure – 1 pot de marmelade d'orange au whisky – 1 peu de gelée d'érable

Mettez votre four à chauffer à 180°C.

Dans une jatte (assez grande), mélangez la poudre d'amandes, le sucre, le lait, les œufs, le cointreau, le jus d'orange et la levure. Attention à ne pas mettre de l'air dedans. Il faut juste que les ingrédients soient mélangés.

Dans un moule carré pas trop large. Placez du papier cuisson et répartissez-y la pâte.

Enfournez pour 20min. Sortez après cuisson et laissez reposer sur une grille.

Quand le biscuit est froid. Ouvrez-le en 2 à part égale. S'il est encore un peu chaud, laissez refroidir. Répartissez les 3/4 de la marmelade sur le côté bas du gâteau ouvert. Puis couvrez avec l'autre partie du gâteau.

Terminez par étaler de la gelée d'érable sur le dessus du gâteau et placez au froid pendant 2h.

Avant de servir, coupez le gâteau en bouchées carrées plus ou moins larges (c'est à votre envie).

Attention, ça va partir vite !!

---

## Muesli maison



À la maison, on aime beaucoup varié le petit déjeuner. Mais on aime vraiment le muesli... Après vient toujours le problème de choisir lequel... Trop gras, trop sucré, trop de raisins secs ^^'. Du coup, après pas mal de lecture en tout genre, j'ai décidé de faire mon propre mélange.

**Ingrédient pour environ 800g de muesli :** 400g de flocons d'avoine bio – 200g de mélange de de noix (cajou, brésil, noisette, noix, amandes) – 164g de cranberries séchées – 4cc de grué de cacao – 4cc d'huile de coco solide râpée – 2cc de vanille en poudre – 4cc de sucre de coco\*

Dans un grand saladier, versez tous les ingrédients.

Mélangez le tout pour que le mélange soit homogène.

Personnellement, je ne le sucre que seulement qu'au moment de le manger. Si vous voulez le sucrer avant, ajoutez au mélange les 4cc de sucre de coco (son indice glycémique est bas, donc meilleur pour la santé).

Gardez votre mélange au frais (les huiles avec des oméga 3 sont fragiles à la chaleur et à la lumière).

Je vous souhaite un bon petit déjeuner avec cette recette ☐

---

## Cookies chocolat pralin



Les cookies, c'est génial parce que ça marche à tous les coups ! Après pour ne pas se lasser, il faut varier. Voici donc une nouvelle version testée et approuvée par le plus grand nombre =3

**ingrédients pour environ 30 cookies** : 1 œuf entier bio – 225g de farine blanche bio (ou mieux de farine complète) – 125g de beurre doux – 1 sachet de levure chimique – 220g de sucre roux en poudre – 50g de poudre de cacao – 1 sachet de pralin.

Dans un saladier assemblez la farine, la levure et le cacao tamisé, ainsi que le pralin et réservez.

Dans un saladier mélangez le sucre et l'œuf. Bien remuer pour obtenir un mélange homogène et blanchi.

Faites fondre votre beurre et laissez baisser en température pendant quelques minutes.

Ajoutez le beurre fondu qui a refroidi un peu au mélange œuf/sucre. Fouettez.

Ajoutez le mélange sec et mélangez. Faites des boules (grosses comme des balles de pinpong), répartissez sur des plaques allant au four (anti-adhésives ou garnies de papier cuisson).

Préchauffez votre four à 180°C.

Enfournez pendant 7-8min environ pour une cuisson moelleuse. Même si ils vous semblent peu cuits, c'est normal.

Sortez les plaques du four et laissez refroidir vos cookies sur une grille.

Votre seul problème sera d'arrêter de « goûter » vos cookies =)

---

## **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 !