

# Flan de courgettes et tomates cerises

**Pour 4 ramequins** : 8 œufs – 30cl de crème semi-épaisse à 3% – 4 belles courgettes – 24 tomates cerises – Sel – Poivre – Huile d'olive – Parmesan râpé.

Dans chaque ramequin : coupez une courgette en rondelles et ajoutez 6 tomates.

Dans une jatte, battez en omelette tous vos œufs, la crème et assaisonnez. Ajoutez 2CS d'huile d'olive et remuez. Garnissez vos ramequins de l'appareil.

Préchauffez votre four à 180° et faites cuire les flans 35min. Ajoutez du parmesan sur le dessus à la sortie du four... ça fond de bonheur ! A table !

---

## Risotto au poulet

**Pour 5 personnes** : 300g de riz arborio – 1,25L de bouillon de volaille – 3 filets de poulet fermier – une poignée de parmesan râpé – 5CS Huile d'olive.

Coupez vos filets de poulet en morceaux moyens et faites-les revenir dans une poêle. Une fois cuits, réservez.

Dans une sauteuse versez 5CS d'huile d'olive et faites-la chauffer à feu vif. Ajoutez le riz et laissez le devenir transparent en remuant. Baissez le feu à moyen. Ajoutez 1 louche de bouillon (Attention il doit être toujours chaud pour ne pas arrêter la cuisson) dans le riz tout en remuant. Une fois que le riz a tout absorbé, recommencez l'opération

jusqu'à épuisement du bouillon. La cuisson dure environ 18/20min pour que le riz soit tendre. Hors du feu ajoutez le parmesan et remuez. Ajoutez vos morceaux de poulet, remuez une dernière fois et servez de suite.

Bon appétit !

**Astuce** : *si votre risotto est un peu dense, ajoutez de la crème semi-épaisse pour détendre l'ensemble et rectifiez l'assaisonnement.*

---

## **La montagne de gaufres !**

250g de farine de blé – 250g de farine de blé complet – 6 œufs  
– 1L de lait – 10cl d'huile de colza – 3 sachets de sucre vanillé – 1 sachet de levure chimique.

Mettez le tout dans un blender et bien mixez pendant 5min de façon à ce que le mélange soit bien homogène. Il n'y a plus qu'à faire chauffer la pâte dans une appareil à gaufre.

Après on met ce qu'on veut dessus : sucre, caramel, Nutella, chantilly, ...

---

## **La quiche au thon et aux**

# tomates confites

## Ingrédients :

- une pâte brisée
- une boîte moyenne de thon au naturel
- 10/12 tomates confites
- une poignée d'olives noires
- 6 œufs
- 6CS de crème fraîche épaisse à 15%
- Sel/Poivre – Origan et romarin

Préchauffez votre four à 180°. Étalez votre fond de pâte dans un moule à tarte. Répartissez le thon, les tomates et les olives. Saupoudrez de romarin et d'origan. Faites votre appareil à quiche avec les œufs battus avec la crème. Ajoutez l'appareil à quiche sur votre pâte. Enfournez pendant 20/30min. A déguster chaud, tiède, même froid avec une bonne salade verte !

---

## Vinaigre de vin aromatisé

Dans un petit vinaigrier, mettre 1 tomate confite, 3 tomates cerises coupées en 4 et deux brins d'origan frais. Remplir à niveau avec du vinaigre de vin rouge (fait maison ici) jusqu'à niveau. Laissez macérer au moins 2 semaines avant d'utiliser.

A vos salades !



Dans un petit vinaigrier, mettre 1 tomate confite, 3 tomates cerises coupées en 4 et deux brins d'origan frais. Remplir à niveau avec du vinaigre de vin rouge (fait maison ici) jusqu'à niveau. Laissez macérer au moins 2 semaines avant d'utiliser.

---

## Salade tiède

Pour 2 personnes (comme plat ou 4 personnes comme entrée)

- 2 petites patates douces
- 2 sucrones
- 1 boule de mozzarella di buffalla
- 4 petites figues séchées moelleuses

Pour la sauce :

- 2 CS de crème fraîche épaisse à 15%
- 1CS d'huile d'olive
- 3 CS de vinaigre de vin
- Sel/Poivre

Épluchez et coupez en dés moyens vos patates douces. Dans une

sauteuse avec une belle noix de beurre et un filet d'huile d'olive faites revenir à feu moyen couvert vos patates douces jusqu'à ce qu'elles soient moelleuses. Réservez.

Pendant ce temps, coupez les sucrines, la mozza et les figues. Mettez le tout dans un saladier, ajoutez les patates. Préparez votre sauce et ajoutez de suite. Mélangez bien pour que la sauce aille partout. Servez de suite.

---

## 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 !

---

## Milkshake minute

**Pour un grand verre d'environ 35cl :**

- 20cl de lait demi-écrémé (ou écrémé si vous voulez une version plus light)
- 3 boules de glace à la pistache (ou du parfum qui vous fait envie)

Placez le tout dans un blender.

Mixez pendant 1minute.

Et Hop, le tour est joué, il n'y a plus qu'à déguster ☐

---

# Ma mayonnaise

## Ingrédients :

- un jaune d'œuf
- une cuillère à soupe de moutarde
- de l'huile de colza, d'olive et de noix de pécan
- sel/poivre
- un filet de jus de citron

Pour commencer, tous les ingrédients doivent être à température ambiante. Il ne faut pas de choc thermique ! Dans un saladier, mettez la moutarde, le jaune d'œuf. Mélangez. Une fois le mélange homogène ajoutez tout en fouettant (à la cuillère en bois ou au fouet – voire au batteur électrique -) de l'huile de colza. Le mélange doit épaissir rapidement.

Quand le mélange commence à être bien onctueux, ajoutez en filet un peu d'huile d'olive tout en fouettant. Attention à ne pas trop en mettre, le goût ne doit pas être trop prononcé. Enfin quand vous avez obtenu la consistance souhaitée, ajoutez une cuillère à soupe d'huile de noix de pécan. Cela rehausse le goût de la mayonnaise. Salez/poivrez à votre goût. Ajoutez un petit filet de citron pour la conservation\*.

Laissez 30min au frais avant de servir. Elle accompagnera légumes crus, viandes grillées, poissons froids et bien d'autres choses !

\*Toujours garder dans un pot hermétique.

crédit photo © ivan kmit – Fotolia.com

---

# Crumble tofu-tomates

**Pour 4 personnes :**

– 1 sachet de tofu (type Bjorg) – 200g de riz blanc- 3 tomates

**Pour le crumble :**

– 100g de beurre pommade – 100g de farine complète – 100g de parmesan râpé – 100g de chapelure

Préchauffez votre four à 180°.

Dans un plat allant au four, faites une couche de riz cuit (comme vous avez l'habitude de le cuire), une couche de tofu et une de tomates.

Dans une jatte, préparez votre pâte à crumble. Mélangez la farine, le parmesan et la chapelure. Coupez le beurre en petits morceaux et ajoutez-le dans la jatte. Du bout des doigts mélangez sans essayer de former une boule de pâte. Cela doit être sableux. Quand la pâte est bien sablée, recouvrez les tomates avec. Un filet d'huile d'olive dessus et 20min au four pour que la pâte cuise.



---

# Le meilleur de Kui-Zine dans un livre !

Retour sur les meilleures recettes du blog !

Voici mon premier livre de cuisine. J'espère que vous l'apprécierez.

Merci à vous !!

Quelques subtilités en plus dans les recettes, de nouveaux arrangements. Retour sur le sucré et le salé qu'on aime tant ☐



Le meilleur de  
Kui-Zine.com  
en livre !

> Commandez-le dès maintenant !

---

## La tourte aux courgettes

Pour une tourte : 600g de courgettes, une poignée d'olives noires, huile d'olive, sel, poivre et herbes de Provence

fraîches (thym, romarin, origan, ...)

Réalisez 2 pâtons de pâte à pizza\*

Préchauffez votre four à 200°.

Nettoyez et coupez vos courgettes en rondelles. Dans une sauteuse, faites-les revenir dans un peu d'huile olive et les herbes de Provence. Étalez le 1er pâton dans votre moule (ex: moule à tarte avec un rebord haut). Mettez les courgettes (sans le jus) dans le moule. Coupez les olives en morceaux et ajoutez-les aux courgettes. Salez, poivrez. Recouvrez avec le second pâton.

Enfournez pendant 35min. Servir chaud.

\*Par ici la recette de la pâte à pizza