

# Guacamole

Le guacamole, c'est génial. On peut en mettre un peu où on veut. Dans un sandwich pour remplacer la mayonnaise ou le beurre. A l'apéro, ça sert de dip autant pour les tortillas que les bâtons de légumes. En condiment, dans un burger. Vraiment ça va partout et c'est tellement bon. Ce petit goût rond, piquant et acidulé... Mmmmm !

**Pour 1 bol** : 2 avocats mûrs – 1 citron vert – 10 tiges de cive (à défaut, un bouquet de ciboulette) – 1 oignon nouveau – 1 à 2 cc d'épices chili – 2 tomates vertes – sel.

Dans un 1er temps, lavez, zestez le citron et prélevez son jus. Mettez de côté.

Emincez les tiges de cives ni trop finement, ni trop grossièrement. Mettez de côté. Emincez l'oignon nouveau très finement. On ne doit pas trop sentir les morceaux d'oignons.

Lavez, épépinez les tomates. Faites-en de petits cubes et mettez de côté.

Enfin, coupez les avocats en 2, retirez le noyau. Mettez les morceaux dans un bol assez grand. Versez le jus de citron (cela ne noircira pas) et à l'aide d'une fourchette, écrasez les avocats pour en faire une purée pas trop lisse. Ajoutez ensuite le zeste, l'oignon, la cive et les tomates. Mélangez bien.

Mettez d'abord 1cc d'épice chili et du sel. Mélangez et goûtez. rectifiez l'assaisonnement au besoin. Et si vous l'aimez plus spicy, ajoutez encore de l'épice Chili.

Couvrez au contact avec du film alimentaire. Et servez bien frais avec du pain, des tortillas, des légumes, ... Ce que vous voulez ^^

---

# Tarte Italienne

J'adore la cuisine italienne, ses parfums, ses textures. J'avais envie depuis longtemps de faire une tarte salée qui me faisait penser à l'Italie. Alors des ingrédients allaient de soi : Ricotta, Tomates, basilic... Alors voici une tarte salée pour l'apéritif pour en plat accompagné d'une salade verte bien vinaigrée.

Pour une tarte : 1 pâton de pâte brisée (non sucrée) – 1 petite boîte de tomates cerises (type coeur de pigeon) – 3CS de Ricotta – 3CS de mascarpone – 10 feuilles de basilic – 1 citron jaune bio – 1CS de vinaigre balsamique que bonne qualité – 1 à 2 grappes de groseilles – Sel – Poivre

Préparez votre pâte brisée (voir recette en lien) et laissez-la reposer au frais enroulée dans un film alimentaire.

Dans un bol, mélangez le mascarpone et la ricotta. Quand le mélange est bien homogène, salez et poivrez.

Zestez la moitié de votre citron (rincé et séché), récupérer la moitié de son jus. Ajoutez le zeste et le jus dans le mélange de fromage et mélangez.

Rectifiez l'assaisonnement. Emincez finement 7 feuilles de basilic (gardez le reste pour la déco de la tarte). Mélangez au fromage citronné. Réservez ensuite au frais couvert avec un film.

Etalez votre pâton dans un plat à tarte chemisé. Faites cuir à blanc 15/20min à 180°C. Laissez ensuite refroidir sur une grille. La pâte doit être complètement cuite, la tarte ne retourne pas au four ensuite.

Lavez vos tomates cerises, puis coupez-les en 2. Réservez dans une assiette.

Lavez vos groseilles et le basilic restant.

Quand la pâte est froide, nappez le fond avec le mélange de fromage. Lissez.

Placez l'ensemble des demies tomates sur le fond de fromage. Salez et poivrez légèrement.

Versez un filet de vinaigre balsamique (ou de crème de balsamique) sur les tomates. Placez les feuilles de basilic et les grappes de groseilles.

Mangez de suite pour garder une pâte croustillante.

A déguster avec un Prosecco légèrement sucré pour équilibrer l'acidité de la tarte. Attention l'abus d'alcool n'est pas bon pour la santé, rappelez-vous.

---

## Oeuf bénédicte léger

Personnellement, j'adore les oeufs bénédicte. Mais entre la sauce hollandaise à base de beurre s'ajoute au lard, au jaune d'oeuf et au muffin complet, les calories s'empilent et en particulier le gras. Mais pourquoi renoncer ? Ici, avec 2 ou 3 astuces, on va s'alléger en gras sans laisser de côté le goût !

**Pour 1 oeuf bénédicte :** 1 petite tranche de pain poilane – 1 oeuf à température ambiante – 1 tranche de jambon blanc – 1/3 CS de vinaigre blanc – 1CS de ricotta – 1CS de crème épaisse à 15% – Du jus de citron – 1/2CS d'estragon émincé – Sel – Poivre – 1 tomate avec un peu de vinaigrette pour accompagner.

Faites chauffer une casserole d'eau avec le vinaigre blanc et un peu de sel.

Pendant ce temps, dans un bol, mélangez la ricotta et la crème. Salez, poivrez. Ajoutez 1CS de jus de citron et l'estragon. Vous pouvez mettre plus de jus de citron si vous préférez.

Dans une assiette, posez votre pain préalablement grillé. Puis la tranche de jambon. Poivrez légèrement.

\* Disposez votre tomate, si vous choisissez d'accompagner votre oeuf.

Votre assiette est presque prête, il manque l'élément principal, l'oeuf poché !

Casser votre oeuf entier dans un ramequin (attention le jaune ne doit pas être crevé). Lorsque l'eau boue, pochez votre oeuf 2min, puis à l'aide d'un écumoire, retirer délicatement l'oeuf de l'eau et posez-le sur du papier absorbant. Puis, toujours délicatement, posez l'oeuf poché sur la tranche de jambon.

Versez 1,5CS de sauce ricotta/crème sur le dessus. Ajoutez un tour de moulin à poivre.

Dégustez sans attendre, les oeufs bénédicte n'attendent pas ☐



---

# Bruschetta tomates poivrons

Pour un buffet ou un apéritif dînatoire qui sent bon l'Italie, voici une recette toute simple et rapide. Une recette qui peut se préparer, même quand les invités ne sont pas prévus ! Il suffit d'avoir ses placards correctement remplis (de choses essentiels) ☐

**Pour une vingtaine de bruschetta :** Du pain poilane tranché – 3 tomates mûres – 1 pot de poivrons confits à l'huile – de la mozzarella à cuire – Sel – Poivre – le zeste de 2 citrons jaunes bio- 1 à 2 gousses d'ail frais.

Faites griller votre pain poilane (au grill ou au grille pain).

Pendant ce temps, épluchez votre ail en conservant la gousse intacte.

Quand tout le pain est grillé, frottez la gousse d'ail sur chaque tranche. Laissez de côté.

Lavez, épépinez vos tomates. Puis coupez-les en brunoise (en petit dés). Réservez-les dans un saladier.

Sortez tous les poivrons du bocal (sans jeter l'huile). Puis faites une brunoise. Ajoutez cette dernière au saladier de tomates. Mélangez bien. Salez et poivrez. A l'aide d'une râpe fine, zestez les citrons et ajoutez-le au mélange tomates/poivrons. Mélangez.

Râpez la mozzarella avec une grosse râpe.

Sur chaque tranche de pain, versez une peu de mélange tomates/poivrons. Couvrez avec de la mozzarella râpée. Ajoutez un peu d'huile du bocal de poivrons. Répétez l'opération

jusqu'à ne plus avoir de mélange tomates/poivrons.

Placez les bruschetta sur une plaque et placez au grill pour que la mozza fonde.

A la sortie du four, ne tardez pas à servir. C'est meilleur chaud !

---

# **Bienvenue dans Léger&Bien-être**

Alors pourquoi cette rubrique ?

Et bien j'avais envie de vous présenter quelque chose de différent. La cuisine j'adore ça, mais ce n'est pas pour autant qu'on est obligé de mettre 500g de beurre par plat ou encore 1kg de sucre dans un dessert. Attention, je ne parle pas de régime ici. Tout sera en plaisir et en douceur. Des plats équilibrés autant dans les goûts que dans les ingrédients.

Par ailleurs, avec ce qu'il y a dans nos placards, on peut faire beaucoup de choses pour notre corps. Je pense par exemple à des gommages pour le corps, des gommages doux pour le visage ou encore des masques pour le visage ou les cheveux.

J'aime ce qui est fait maison et ce n'est pas une nouveauté. Donc ici, j'ai envie d'exploiter au maximum ce qu'il y a dans ma cuisine pour ma vie de tous les jours. Et mangez sainement et équilibré.

Alors, vous en êtes ?