

FullPower smoothie

En ce moment, je suis en travaux. Je n'ai donc pas vraiment de temps pour faire de belles photos pour mes recettes... Mais cela ne m'empêche pas d'avoir pleins d'idées. D'ailleurs, avec les travaux il faut de l'énergie et de la bonne. Je vous propose donc un smoothie pour avoir un max de tonus pour faire de l'exercice.

Pour 1 personne : 1 CUP (250 ml) de lait d'amandes – 1 petite banane – 1 cc de miel (ou sirop d'agave ou d'érable) – 1/4 cc (1 ml) d'extrait de vanille bio – 1/2 poignée de morceaux de noix (ou 4 moitiés) – 1/4 CUP de myrtilles surgelées

Placez l'ensemble des ingrédients dans votre blender.

Mixez jusqu'à obtention d'un mélange très onctueux.

Versez dans un grand verre. Ajoutez une paille (ou 2).
Consommez sans attendre !

Src photo pexels.com

Quiche aux poireaux

L'autre jour, en faisant mes courses, je cherchais des légumes de saison et locaux (donc pas de tomates qui viennent de l'autre bout du monde...). Le poireau, en voilà une bonne idée ! Et c'est vrai qu'on ne le travaille pas souvent, mis à part dans une soupe ou pour une garniture aromatique. DOMMAGE ! C'est hyper bon. Donc voilà une recette toute légère pour cette hiver.

Pour une quiche : 1 rouleau de pâte à pizza fine bio – 6 oeufs

(bio ou de poules élevées en plein air) – 20cl de crème épaisse à 15% – sel – poivre – 1 botte de ciboulettes – huile de noix – 200g de féta AOC – 2 petits poireaux ou 1 gros

Préchauffez votre four à 210°C.

Dans un plat à tarte, déroulez votre pâte et piquez-la.

Lavez et coupez vos poireaux en 2 dans le sens de la longueur, émincez-les. Gardez-les de côté.

Emincez finement votre botte de ciboulette après l'avoir rincée. Réservez.

Dans un bol, écrasez votre féta avec 2CS d'huile de noix. Vous devez obtenir un genre de pâte. Ajoutez votre ciboulette émincée et mélangez.

Sur le fond de votre pâte, étalez le mélange féta/ciboulette sur toute la pâte.

Répartissez ensuite les poireaux.

Dans un saladier, faites votre appareil à quiche : fouettez vos 6 oeufs avec la crème, jusqu'à obtenir un mélange homogène et bien aérer (ça permet à la quiche de souffler). Salez et poivrez. Mélangez une dernière fois.

Versez l'appareil à quiche sur les poireaux et enfournez pour au moins 30min. Le dessus doit devenir doré.

Vous pouvez manger cette quiche à la sortie du four avec une salade verte bien vinaigrée ou froide dans votre lunchbox du midi.

Gâteau au sésame noir et yuzu

Des fois on me dit : « Tu apportes le dessert ? ». Personnellement ça ne me gêne pas. Mais il arrive qu'il y ait un moment de panique quand il ne me reste pas grand chose dans mes placards. On est out of chocolat, vanille, ... Bon il va falloir être inventif ☐

Pour 1 cake : 1 yaourt nature de 125g – 3 œufs – 3 pots de farine – 1 pot $\frac{1}{2}$ de sucre – $\frac{1}{2}$ pot de miel doux – 1 sachet de levure chimique – 1 pot de beurre fondu – 6CS de sésame noir – 2cc de zestes de yuzu – 1CS d'extrait de vanille

Préchauffez votre four à 200°C et chemisez votre moule à cake.

Dans un saladier mélangez votre yaourt, sucre et les œufs.

Faites fondre le beurre et ajoutez-le au mélange ainsi que le miel. Vous devez avoir un mélange homogène.

Mélangez dans un autre saladier, votre farine et votre levure. Ajoutez ensuite le mélange sec à votre pâte de yaourt. La pâte doit être, au final, assez liquide et faire de jolis rubans. Ajoutez enfin le yuzu, la vanille et le sésame noir. Mélangez de nouveau.

Garnissez votre moule à cake et enfournez pendant 30/40min. Vérifiez votre cuisson en piquant la lame d'un couteau votre gâteau. Si votre lame ressort propre, votre gâteau est cuit !

Laissez refroidir pour le démouler. Vous allez impressionner vos amis ☐

La potée

Il fait froid. On cherche à faire de bons plats copieux et peu chers. Alors pourquoi ne pas piocher dans nos plats traditionnels ? Genre la potée. Complète et copieuse pour faire face aux températures frrrrroides. Alors on sort ça plus grosse cocotte et on s'y met !

Pour 6 personnes (voire un peu plus) : 6 saucisses fumées – 300g de poitrine fumée – 1,5kg de palette de porc demi-sel – 3 navets – 1 chou vert – 6 pommes de terre – 1 poireau – 1 bouquet garni – 1 oignon – 2 clous de girofle – 6 carottes

Dans une grande jatte (ou cocotte) faites dessaler 1h la palette dans l'eau. Elle doit être immergée. Changez l'eau au bout de 30min.

Lavez et épluchez vos légumes. Gardez vos pommes de terre épluchées dans de l'eau froide, cela évitera qu'elles en noircissent.

Une fois que la viande est dessalée. Placez-la dans une grande cocotte (attention elle doit pouvoir contenir l'ensemble des légumes et de la viande) avec la poitrine fumée. L'oignon piqué de clous de girofle et le bouquet garnis. Couvrez largement avec de l'eau froide. Faites ensuite cuire à petits bouillons pendant 1h en écumant la mousse régulièrement (cela permettra d'avoir un bouillon clair).

Au bout d'une heure, coupez vos légumes de taille identique (grosueur moyenne). Ajoutez-les dans la cocotte. Cuire à demi-couvert pendant 1h30. Au bout d'une heure, ajoutez les saucisses fumées et poursuivez la cuisson.

Rectifiez l'assaisonnement au besoin.

Servez directement à table la cocotte ou dans un GRAND plat de service et pensez aux assiettes creuses et au pain de campagne

pour profiter totalement du bouillon !

Kintaro – Paris

Voilà un petit restaurant très sympa. Vrai cantine. C'est bruyant et ça dépote !

Des bouillons pour les ramens et autres plat de soba ou encore udon vraiment merveilleux.

On y déguste aussi des onigiris ou des gyosa tout en sirotant une coupe umeshu (liqueur de prune) ou du saké chaud.

Petits prix pour maxi repas. A ne pas rater ☐

Kintaro – 24 rue Saint Augustin Paris 2e





Pavlova d'hiver

Le weekend dernier, on célébrait l'anniversaire de ma moitié. Mais j'ai longtemps hésité entre un gâteau au caramel et un pavlova... N'ayant pas réussi à me décider, j'ai donc décidé de mélanger les 2.

Ingrédients pour 8 personnes : 90g blancs d'oeufs (3 blancs d'oeuf), 80 g de sucre semoule, 80 g de sucre glace, une pincée de sel, 20cl de crème liquide, 1cc d'arôme d'amande amère, 100g de sucre glace, 2 pommes golden, 2 poires de saison, du beurre doux, 1 ananas entier, 3 batons de

citronnelle, de la sauce caramel.

Faites préchauffer votre four à 130°C. Placez le bol de votre robot au froid.

Monter les blancs en neige avec une pincée de sel. Quand ils commencent à mousser, ajoutez le sucre en poudre en plusieurs fois. Augmentez la vitesse du batteur au fur et à mesure. Lorsque la meringue est bien ferme et fait un bec d'oiseau sur le fouet, arrêtez de fouetter. Ajoutez le sucre glace et mélangez à l'aide d'une maryse.

Sur une plaque munie d'un papier cuisson. Disposez en rond ou en rectangle votre meringue (vous pouvez utiliser un poche à douille si vous avez envie).

Enfournez la plaque 20min à 130 °. La meringue doit rester moelleuse. Sortez du four, et posez sur une grille pour que la meringue refroidisse.

Préchauffer votre four à 200°C.

Coupez une extrémité de votre ananas. Coupez chaque baton de citronnelle en 2. Piquez l'ananas avec la citronnelle. Mettez sur une plaque et enfournez 45-60min en surveillant. L'ananas doit être fondant à l'intérieur.

Pendant ce temps, préparez votre sauce caramel.

Lavez vos poires et vos pommes. Faites en une brunoise et réservez dans un bol arrosé de jus de citron (pour éviter l'oxydation).

Dans une sauteuse ou un wok, faites revenir 40g de beurre doux. Quand le beurre mousse, ajoutez la brunoise de pommes/poires. Faites compoter une dizaine de minutes les fruits.

Monter la crème bien froide dans le bol refroidi de votre robot avec 1cc d'arôme d'amande amère et 100g de sucre glace.

Elle doit être ferme et onctueuse.

Sortez l'ananas du four, retirez les batons de citronnelle. Coupez de belles tranches et retirez la peau de l'ananas. Réservez.

Sur un plat de service, déposez la meringue froide. Disposez les tranches d'ananas autour de la meringue. Déposez la compotée de fruits sur la meringue. Faites couler la sauce caramel sur le pavlova.

Dans chaque assiette, servez une part de pavlova et de la crème montée.

Enjoy ☐