

# Soupe au potimarron fumée et féta



Les soirs d'hiver bien froids, je ne sais pas si je peux trouver autre chose comme cuisine réconfort qu'une bonne soupe ! Ma cousine m'ayant apporté plusieurs potimarrons, je me suis dit que j'allais faire une grande quantité pour les mettre en conserves et en avoir d'avance...

**Pour 4 à 6 bols :** 1 beau potimarron bio – 50g de lentilles corail – 1 oignon rouge – 1 gousse d'ail – 1 bouillon cube de légumes bio – 1/2 cc de « fumée liquide » (du type *Liquid Smoke HICKORY Painmaker*) – 200g de féta de brebis – 1cc de cannelle moulue – sel – poivre – huile d'olive

Frottez le potimarron sous l'eau pour le nettoyer.

Découpez-le et retirez les graines. Si le coeur et la patience vous en dit, n'hésitez pas à les nettoyer et les faire sécher au four pour les mettre dans vos pains, ou encore vos salades.

Ensuite, coupez le potimarron en morceaux moyens et réguliers (histoire que chaque morceaux cuisent de la même façon). Réservez.

Épluchez votre oignon rouge et l'ail. Émincez-les. Réservez.

Dans une grande casserole à fond épais, versez 4CS d'huile d'olive (ou moins, selon votre goût). Faites chauffer à feu moyen.

Ajoutez la cannelle, le liquid smoke et laissez revenir 1min. Ajoutez-ensuite l'oignon et l'ail.

Faites-les rissoler plusieurs minutes, puis ajoutez les morceaux de potimarron. Laissez encore rissoler 5min en remuant régulièrement.

Ajoutez les lentilles.

Couvrez à hauteur avec de l'eau et ajoutez le bouillon cube. Menez à ébullition, puis placez un couvercle et laissez cuire 30min à petits bouillons.

Mixez au blender (ou mixer plongeant). Si votre soupe est trop épaisse, ajoutez un peu d'eau chaude (de votre bouilloire).

Salez et poivrez selon votre goût.

Répartissez la soupe dans les assiettes creuses, puis répartissez la féta coupée en morceau sur les différentes assiettes de soupe.

Il ne reste plus qu'à déguster !!

---

## **MysteryBox party**

Il arrive que mes amis veuillent me lancer un défi en cuisine. Moi j'adore, cela permet de faire travailler mes méninges. Du coup, ils prennent une recette qu'ils aiment bien. Achète la liste des ingrédients, en pensant à en ajouter quelques uns...

Et voilà comment on se retrouve avec des plats vraiment différents de la recette sur laquelle ils se sont basés.



Découverte de la liste des ingrédients



On lance la cuisson des épinards



La base Ohitschi est prête



On prépare les oeufs pochés



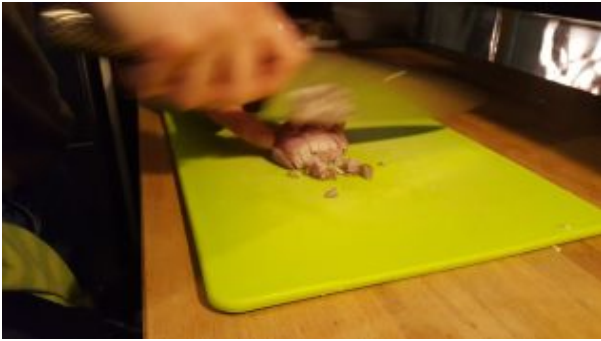
On assemble l'entrée :)



Oeuf poché soja et Ohitashi  
d'épinards



C'est beau un oeuf poché  
qui coule...



Ensuite, on se lance dans le plat avec les échalotes



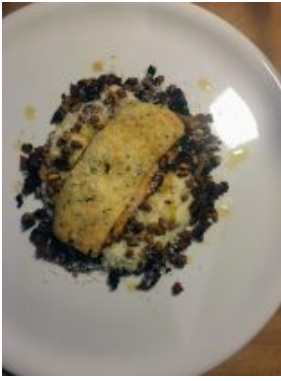
dont on fait une compotée (on y ajoutera des tomates confites)



Pour le poulet qui rôti doucement avec du citron, on prépare une viennoise basilic & parmesan



Préparation de la semoule de blé comme de la polenta



Assemblage du plat



Poulet rôti,  
viennoise,  
polenta  
parmesan  
basilic,  
compotée  
échalotes  
tomates et  
pignons  
torréfiés



On passe au  
dessert avec  
un cheesecake



La base est  
faite de palet  
breton, sésame  
noir



La crème est sésame  
noir, zestes yuzu et  
citron, une pointe de  
vanille

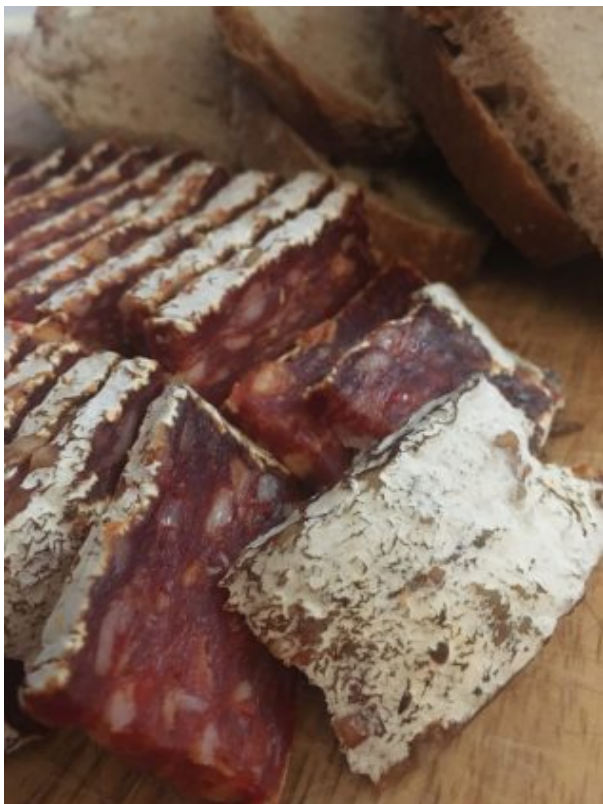




Belle tenue du cheesecake !



...Pendant ce temps là, pour les amis...



C'est l'heure de l'apéro !

---

# Onigiri au miso noir



Une nouvelle recette d'onigi, cette fois-ci en mode vegan puisque sans aucun produit d'origine animale. J'espère qu'elle vous plaira !

**Pour 2 onigiri moyens** : 1cc de miso noir, 1cc de sauce soja salé, 1cc de sauce teriyaki

Préparez votre riz vinaigré et attendez qu'il soit à température ambiante. Basez-vous sur cette recette pour le riz.

Prévoyez un bol d'eau pour rincez votre cuillère (le riz ne collera pas).

Dans un ramequin, mélangez toutes les sauces et le miso. Le tout doit être homogène.

A l'aide de vos moule à onigiri, remplissez la moitié de chaque avec votre riz en y faisant un léger creux au milieu.

Versez 1cc de votre sauce au centre légèrement creusé de votre onigiri.

Couvrez avec du riz. Fermez votre moule et compressez pour que votre onigiri soit assez compact pour ne pas se déliter.

Retirez délicatement vos onigiri du moule, et servez.

---

# Onigiri omelette



La difficulté, je trouve lorsque l'on fait un apéritif dînatoire, c'est que personne ne reparte en aillant faim et sans pour autant gaver les gens de millions de (mauvaises) choses. Du coup, les onigiri se prêtent facilement au jeu. Cette version du sandwich japonais se tient aussi bien à table que dans votre Bentô préféré ☐

**Pour 2 onigiri moyens** : 1 œuf, 10 tiges de ciboulette, 4 à 6CS de riz vinaigré

Préparez votre riz vinaigré et attendez qu'il soit à température ambiante. Basez-vous sur cette recette pour le riz.

Prévoyez un bol d'eau pour rincez votre cuillère (le riz ne collera pas).

Ciselez votre ciboulette, et réservez dans un ramequin.

Dans une poêle, faites cuir en omelette, votre œuf assaisonné de sel, poivre et de la moitié de la ciboulette ciselée. Faites-la très légèrement baveuse pour qu'elle colle au riz.

Dans le fond de chacun de vos moules à onigiri (oui, je

confesse, j'utilise des moules à onigiri, c'est franchement plus pratique ^^'), placez 1 à 1,5 CS de riz pour faire le fond.

Ajoutez un peu de ciboulette.

Séparez l'omelette en 2. Répartissez dans les 2 moules. Couvrez avec un peu de ciboulette.

Terminez par le reste du riz.

Formez l'onigiri en fermant vos moules et en pressant pour compacter le riz et l'omelette.

Sortez délicatement vos onigiri. Servez ou réservez dans votre Bentô pour votre déjeuner du lendemain =)

---

## **Salade de wakamé et petites crevettes roses**



Une idée simplissime pour faire une entrée venue du japon, qui

se sert aussi à l'apéritif, à picorer l'air de rien avec ses baguettes. On peut utiliser la variété de crevettes que l'on préfère, personnellement, j'ai utilisé de toutes petites roses

**Ingrédients pour 2 personnes** : 2 poignées d'algues wakamé\* séchées – 125g de petites crevettes roses décortiquées – 1CS de sauce soja – 1CS de mirin – 1CS d'huile de sésame – 1/2 CS de graines de sésame noir – 1/2 CS de graines de sésame doré

Dans un premier temps, vous devez re-hydrater vos wakamé. Pour cela, dans un saladier, placez vos wakame avec un grand volume d'eau froide. Laissez reposer pendant 10/12min.

Préparez votre sauce : mélangez le soja, l'huile de sésame et le mirin. Réservez.

Essorez vos wakame pour retirer l'excédant d'eau.

Les wakame sont assez longues, vous pouvez les recouper pour que ce soit plus pratique à manger (picorer).

Dans un saladier, mélangez les wakame, les crevettes, la sauce ainsi que les sésames.

Répartissez dans des coupelles et servez à température ambiante.

\*Le **wakame** (terme japonais, en *katakana* : ワカメ), **Undaria pinnatifida** ou **fougère de mer**, est une algue comestible populaire en cuisine japonaise et cuisine coréenne.

---

## Makis avocat concombre



Faire différent pour un apéro dînatoire, voilà ce que j'avais envie de faire cette fois-ci. Voyager, aussi. Et vraiment faire du maison pour mon invitée...

**Ingrédients 2 rouleaux de makis** : 1cup de riz rond – 2CS de vinaigre de riz – 1CS de sucre canne bio – 1/4 d'avocat mur – 1/4 de concombre frais – 2 feuilles de nori – 2CS de graines de sésame doré.

**Réalisez le riz vinaigré** : Rincez largement le riz dans une passoire. L'eau doit être parfaitement claire.

Placez le riz dans un ricecooker et ajoutez 1cup d'eau minérale. Laissez cuire.

Préparez la marinade pour le riz : mélangez le sucre et le vinaigre de riz. Mélangez pour que le sucre se dissolve au maximum.

Lorsque le riz est cuit, sortez-le du ricecooker, et avec une spatule à riz (normalement vous l'avez avec le ricecooker) étalez le riz sur un plat légèrement creux mais surtout grand (utilisez par exemple votre plat à tarte). Le riz doit être étalé afin de refroidir plus rapidement. Versez la marinade dessus. Mélangez.

Posez un linge propre dessus pour garder l'humidité. Remélangez de temps à autre.

### **Préparez la suite des makis :**

Épluchez et épépinez votre concombre. Coupez-les en fines tige (comme pour l'apéritif, mais plus fin).

Épluchez l'avocat et faites de même que pour le concombre. De fines bandes.

Sur une planche, posez votre natte à maki, Posez votre feuille de nori dessus.

Sur la moitié la plus proche de vous, posez du riz (sur 5mm d'épaisseur – attention à ce que ce ne soit pas trop épais, vous ne pourrez pas fermer le maki).

Posez au milieu du riz, sur toute la longueur, du concombre et de l'avocat. Saupoudrez 1/2 CS de graines de sésame.

Refermez délicatement le maki à l'aide de la natte. (une petite vidéo, pas de moi pour vous aidez).

Recommencez avec la 2e feuille de nori.

Une fois roulé, coupez les extrémités (on ne jette pas, on goute ^^'), continuez à découper vos makis dans une épaisseur pas trop importante pour que cela puisse être mangé facilement.

Disposez sur un joli plat, avec le reste d'avocat, faites de petits dés. Disposez sur vos makis. Puis parsemez un peu de graines de sésame.

Servez avec une sauce soja avec un peu de citron vert (ou jaune) dedans pour ajouter de l'acidité.

C'est parti pour l'apéro ! Avec un petit blanc sec iodé (pour matcher avec les nori) se sera PARFAIT (avec modération ☹) – Personnellement, je prendrais un Pouilly-Fumé

---

# 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

---

# Salade de boeuf thaï

Que faire d'un reste de viande de bœuf cuit ? Alors on peut faire dans le traditionnel, et faire un hachis Parmentier, voire des boulettes. Mais si on voyageait un peu et qu'on allait en Asie avec une salade de bœuf Thaï ?

**Ingrédients pour 2 personnes (plat) :** 200g de bœuf cuit – 1/2 concombre – 2 carottes – 2 citron vert – 1CS de sésame doré – 1/2 botte de coriandre fraîche – 4CS d'huile de sésame – 2CS de sauce soja – 1CS de nuoc mam – 4 gouttes d'huiles thaï (chez Natures&Découvertes) – 1CS de cacahuètes grillées à sec – 1cc de gingembre moulu – 1 petit piment rouge (si vous n'aimez pas la force du piment, utilisez des piments végétariens).

Coupez votre bœuf en tranches fines et réservez au frais.

Lavez vos légumes. Râpez-les, mais ne les mélangez pas. Réservez-les séparément.

Faites votre sauce : Mélangez dans un bol les huiles, les sauces (nuoc mam et soja) et le gingembre moulu. Zestez les citrons verts. Ajoutez le jus (roulez-les bien avant pour qu'ils sortent le maximum de jus).

Retirez les graines de votre piment et coupez le en petites rondelles ou en fine brunoise. Ajoutez à la sauce.

Ajoutez 1CS de sauce dans chacun de vos légumes râpés et mélangés.

Concassez vos cacahuètes.

Dans un plat, répartissez vos légumes. Sur le dessus ajoutez votre viande. Versez le restant de sauce. répartissez vos

graines de sésames et les cacahuètes concassées.

Émincez la coriandre et parsemez-la sur votre plat. Servez !

---

## Smoothie au concombre

Une recette tout en simplicité et légèreté. On peut la servir en apéritif ou en entrée. Elle sera la bienvenue lorsqu'il fera chaud et que même un cracker maison sera de trop.

**Pour 40cl (2 personnes) :** 1/2 concombre bio – 1 sojasun nature – 1 pot de sojasun de lait d'avoine bio – 1 gousse d'ail – sel – poivre blanc – quelques gouttes de jus de citron bio.

Pelez votre concombre 1 fois sur 2, pour laisser un peu de peau. Coupez en morceaux grossiers et placez dans votre blender.

Pelez votre gousse d'ail et coupez-la en 4. Ajoutez dans le blender.

Versez le contenu de votre pot de sojasun dans le blender.

Puis à l'aide du pot, mesurez votre lait d'avoine. 1 pot. Ajoutez-le au reste dans le blender.

Salez, poivrez et ajoutez le jus de citron (à votre convenance, personnellement, j'aime son acidité, donc j'en ajoute plus que quelques gouttes ^^').

Mixez pendant 2min, que le mélange soit bien lisse et onctueux.

Si vos ingrédients étaient à température ambiante, laissez 1h au frais au moins. N'ajoutez pas de glaçons, ça rendrait le mélange flotteux.

---

# Onigiri végétarien

Cette recette de snack japonais, l'onigiri, utilise une garniture maison végétarienne et du riz à sushi. Pratique pour un repas en bento, avec un reste de riz.

---

# Quiche Chèvre Figues

Septembre, Octobre, c'est la saison des figues. Alors on en profite pour faire autre chose que du chutney ou de la confiture. Par exemple une quiche.

**Pour 1 quiche** : 5 figues fraîches – 1 bûche de chèvre – 1 sachet de magret de canard fumé – 5 oeufs bio – 25cl de crème épaisse 15% – Sel – Poivre – Noix de muscade – 3 ou 4 feuilles de basilic frais – 1 pâte brisée – 2cc de miel toutes fleurs.

Préparez votre pâte brisée. Etalez-la dans votre plat à tarte. Piquez-la. Garnissez le fond de tarte pour une cuisson à blanc.

Faites chauffer votre four à 200°C.

Enfournez votre fond de tarte 15min.

Dans une jatte, préparez l'appareil à quiche. Fouettez les oeufs avec la crème. Salez, poivrez et ajoutez un peu de noix de muscade. Réservez.

Coupez le chèvre en rondelle. Réservez.

Coupez les figues lavées en quartier et réservez.

Sur le fond de tarte, disposez régulièrement les rondelles de chèvres et les lamelles de magret.

Versez l'appareil à quiche. Dans les espaces vident, répartissez les quartiers de figues, puis répartissez le miel sur l'ensemble de la quiche.

Enfournez à 200°C pendant 20/30min (en fonction de votre four).

Servez avec le basilic émincé.

---

## Velouté de Maïs pimenté

Vous n'y aviez jamais pensé ? Et pourtant, une boîte de maïs ne sert pas qu'à faire des salades pendant l'été mais on peut en faire des soupes, et ici en l'occurrence un velouté pimenté !

**Pour 2 personnes** : 1 boîte de maïs de 300g – 1 oignon – 1 gousse d'ail – 2CS d'huile d'olive – 3cc de piment de cayenne – 75cl de bouillon de volaille maison – 2 tiges de persil plat.

Lavez vos légumes. Épluchez l'oignon. Coupez en grosses rondelles. Émincez l'ail.

Dans un faitout, faites chauffer l'huile d'olive. Faites revenir l'ail avec l'oignon ainsi que le piment de cayenne pendant 5 min.

Ajoutez le maïs rincé et laissez revenir encore 5min.

Couvrez avec le bouillon de volaille maison. Et laissez



mijoter pendant 25/30min.

Pendant ce temps, faites une brunoise avec le piment. Émincez le persil équeuté.

Passez au blender. Répartissez votre velouté dans 2 assiettes creuses. Parsemez avec du poivron cru et le persil. Passez un tour de moulin à poivre blanc et un filet d'huile d'olive.

Servir chaud en entrée ou en plat principal.

Bon appétit !

---

## Taboulé libanais

Les herbes, c'est frais. Personnellement, j'adore ça. Alors connaissez-vous ce taboulé libanais avec finalement très peu de semoule et surtout un maximum d'herbes ? De quoi faire le plein de verdure !

**Pour 4 personnes** : 1 botte de persil plat – 1 botte de coriandre – 1/2 botte de basilic – 1 citron vert non traité – huile d'olive (extra vierge et fruitée) – 2cc de câpres (facultatif) – 1 verre de semoule de couscous complète – 2 oignons nouveaux.

Faites bouillir de l'eau.

Dans un saladier, versez 1 verre de semoule crue. Ajoutez du sel, et 1CS d'huile d'olive. Versez le même volume d'eau bouillante (soit 1 verre). Couvrez le saladier avec une assiette et laissez reposer.

Pendant ce temps, Lavez et équeutez vos herbes. Epongez-les avec du papier absorbant.

A l'aide d'un couteau, émincez grossièrement vos herbes (en évitant de recouper par dessus, elles vont noircir. Idem, évitez de les coupez à l'aide d'un robot). Réservez.

Récupérez à l'aide d'une râpe, la moitié du zeste de citron vert. Puis récupérer son jus. Réservez.

La semoule devrait avoir maintenant gonflé. Egrainez-la à l'aide d'une fourchette. Si, elle est encore trop chaude, laissez-la baisser en température au frigo avec un film alimentaire au contact.

Une fois que la semoule est froide (au minimum à la température ambiante). Versez les herbes émincées dedans, le zeste, le jus de citron et mélangez. Ajoutez 2CS d'huile d'olive et mélangez de nouveau.

Lavez les oignons nouveaux. Emincez la partie verte, et émincez plus finement la partie oignon. Ajoutez à la semoule. Mélangez de nouveau.

Goûter et rectifiez l'assaisonnement avec du sel et du poivre.

Vous pouvez ajoutez des câpres si vous avez décidé d'en mettre. Mélangez.

Ce plat se sert en général frais. Mais il peut aussi se manger à la température ambiante. Accompagnez-le d'un filet de poulet grillé. =)

---

## **Bouillon de pomme de terre**

Des fois, le soir, on préfère manger léger. Alors je vous propose un bouillon avec ce qu'on trouve à la maison. Simple et rapide. On fait ses placards et on se détend ^^

**Pour 4 à 6 personnes** : 1,5L d'eau minérale – 1 cube de bouillon de légumes dégraissé – 1 cube de bouillon de volaille dégraissé – 2 tomates – 1/2 petite laitue – 6 petites pommes de terre fermes – 3 tranches de jambon – 10 tiges de ciboule fraîches – 1/2 bouquet de coriandre – 1CC de grains de poivre.

Dans une marmite, dissoudre les cubes de bouillon dans l'eau bouillante (ne salez pas, avec les bouillons, se sera suffisant).

Epluchez, et coupez vos pommes de terre en cubes de 1cm (environ). Rincez bien pour retirer l'amidon. Placez les pommes de terre dans l'eau bouillante.

Après 20min de cuisson, coupez les tomates en quartiers (après les avoir rincés). Retirez les pépins.

Placez dans le bouillon.

Après 5min, ajoutez la moitié de la laitue (rincée) coupée en grosses lamelles de 5cm ainsi que le jambon coupé en petits morceaux.

Terminez la cuisson avec 5min de plus. Retirez du feu.

Servez dans un bol. Emincez votre ciboule. Répartissez dans les bols.

Faites des pluches avec votre coriandre et répartissez de nouveau dans les bols.

**PETIT PLUS** : Si vous voulez apporter du croquant, placez des cacahuètes grillées à sec légèrement concassées dans les bols.

---

# Soupe à l'oignon traditionnelle

Quoi de plus réconfortant quand le froid et l'humidité s'installe qu'un bonne soupe à l'oignon gratinée avec des croutons de pain ? Jusqu'ici, je n'ai pas encore trouvé. Du coup, j'avais une belle quantité d'oignons pour remplir le ventre de 4 personnes. Sortez les mouchoirs, on part pour l'épluchage d'une vingtaine d'oignons !

**Pour 4 personnes** : 20 oignons (rouges, blancs, jaunes, ... comme vous voulez) – 50g de beurre – 1CS d'huile végétale – 2 gousses d'ail – 1 cube bio de bouillon de poulet dégraissé – Sel – Poivre – 4 poignées de fromage râpé.

Epluchez tous les oignons et rincez-les.

Emincez-les finement ou moyennement en fonction de ce que vous aimez dans la soupe. (Surtout, ne vous frottez pas les yeux après avoir touché les oignons, vous allez pleurez encore plus !!).

Dans une cocotte à fond épais, faites fondre le beurre avec l'huile.

Ajoutez les oignons émincés. Laissez compoter en remuant fréquemment sur feu doux/moyen. Cela prendra 15/20min. Les oignons doivent devenir translucides sans pour autant avoir colorés.

Salez, et poivrez légèrement. Ajoutez le cube de bouillon en morceau et couvrez avec de l'eau. L'eau doit arriver à environ 1cm au dessus des oignons.

Amenez à petite ébullition et laissez cuire encore 30min.

Servez dans 4 petites soupières. Placez une poignée de fromage râpé dans chacune d'elle. Placez sous le grill pour gratiner.

Faites griller votre pain et coupez le en dés. Placez-en quelques uns dans chaque soupière et Servez !

A déguster bien bien chaud !!

---

## Terrine de poulet au curry

Les terrines de viande c'est super. Meatloaf, en anglais. On peut le servir à tous moments : Apéro, plat de résistance, pic-nique, ... Et je suis sûre que j'en oublie. Il est vrai que c'est un petit peu tombé dans l'oubli. Mais quand on a des viandes sur le point de la limite de consommation, c'est un bon moyen de consommer les viandes. Alors sortez les plats en terre et autre terrine en céramique. On va faire un pain de viande ☐

**Pour 1 grande terrine** : 6 escalopes de poulet – 1CS de poudre de curry – 2 œufs – 12cl de crème liquide – 1/2 botte de coriandre – 4 ou 5 tomates séchées – 1 échalote – 1 gousse d'ail – 10g de sel – poivre – 2CS de chapelure maison (oui tout le pain rassit qu'on jette, faites en de la chapelure).

Coupez grossièrement tous les morceaux de viande et placez dans un mixer à hélices avec l'échalote grossièrement coupée et l'ail. Mixez relativement finement. Ajoutez la crème, l'œuf, le sel, le poivre, le curry et la coriandre. Mixez encore.

Placez cette pâte dans une terrine.

Préchauffez votre four à 180°C.

Enfournez la terrine dans un bain-marie pendant 20min. Baissez la température du four à 150°C et continuez la cuisson pendant 2h15 / 2h30.

Laissez refroidir à température ambiante, puis laissez au réfrigérateur pendant 24/48h.

A déguster avec des tartines de pain de campagne grillées, une salade verte, un écrasé de pommes de terre... Avec presque tout !

Si vous voulez aller plus loin, au lieu de garnir dans une grande terrine, répartissez dans des pots en verres spéciaux pour faire des conserves. Comme ceux-ci. Même façon de cuir. Mais moins longtemps vu que c'est en plus petite quantité. Vérifiez au bout d'1h avec la pointe d'un couteau.

Ensuite faites-en des conserves avec votre cocotte-minute. Vous aurez ainsi de la terrine toute l'année. Vous pourrez en offrir. Bref, vous ne perdrez rien. (pensez juste à mettre la date de fabrication sur le pot).

---

## Mousseline de jambon

Cette recette vient de mon enfance. Ma mère préparait souvent pour les repas de fêtes une couronne de mousseline de jambon. Très doux en bouche, c'est vraiment un GROS souvenir d'enfance. J'ai donc voulu retrouver un peu de cette recette au format buffet. Cependant, on a plus dans ma recette un esprit de panna cotta que de mousseline. Allez chercher de la crème fraîche et on est parti !

**Pour 1 buffet** : 8T de jambon blanc sans couenne – 4T de jambon de pays – 50cl de crème épaisse à 30% – 3 blancs d'oeufs tempérés – 3 feuilles de gélatine – Sel – Poivre

A l'aide d'un mixer, haché menu les 2 jambons et réservez-les

à température.

Montez les blancs en neige bien serrés. Et montez la crème (attention de ne pas en faire du beurre). Salez et poivrez.

Faites ramollir la gélatine dans un bol d'eau bien froide.

Ensuite, dans un peu d'eau chaude (pas brûlante) faites-la fondre et ajoutez-la à la crème montée.

Mélangez le jambon haché avec la crème montée.

Mélangez délicatement les blancs en neige, la crème montée aux jambons. Vérifiez l'assaisonnement. Rectifiez au besoin.

Placez en verrines, en ramequins ou encore dans un grand moule couronne (attention pour le démoulage). Et laissez prendre au frais pendant au moins 4h.

A servir très frais en apéro, ou en entrée.

Enjoy :3

---

## Salade du placard

Etant donné que les portions de ma petite cafèt' sont énormes, je garde souvent une partie de mon repas de midi pour le transformer le soir pour un nouveau déjeuner le lendemain midi. Par exemple, il me restait des pâtes parfumées à l'aneth et crème (avant il y avait aussi du saumon fumé). J'en ai fait une salade rapide et simple.

**Pour 2 personnes** : 1 tomate coeur de boeuf – 100g de féta – 1 portion de pâtes cuites (entre 100g et 150g) – 4 coeur d'artichaut en conserve – 8 feuilles de basilic frais – jus de citron jaune – huile d'olive – sel – poivre – 2 grandes

feuilles de batavia\*

Dans un saladier, versez les pâtes déjà cuites. Réservez.

Lavez et coupez en dés votre tomate. Ajoutez aux pâtes et mélangez. Réservez.

Egouttez 4 coeurs d'artichaut. Coupez les en deux et ajoutez-les aux pâtes. Mélangez et réservez.

Coupez la féta en dés. Ajoutez-la au reste de la salade et mélangez. Réservez.

Dans un pot hermétique, faites votre sauce : 3 volumes d'huile d'olive et 1 volume de jus de citron (j'en mets un peu plus, parce que j'aime les sauces plus acides que grasses en bouche), du sel et du poivre. Fermez et secouez bien. Versez la quantité de mélange souhaité sur votre salade et mélangez bien.

Servez dans une feuille de salade batavia lavée bien croquante. Et hop c'est parti. On ne gâche rien, on transforme !

---

## Gaspacho Express

En ce moment il fait fait et franchement, on n'a pas envie de manger des choses lourdes et grasses. Donc j'ai fouillé un peu dans ma corbeille à légumes et mes placards et je me suis dit que j'allais faire un petit gaspacho rapide pour le dîner de ce soir. Se sera Parfait !

**Pour 4 personnes** : 2,5 tomates – 1/2 concombre – 3 cornichons



– 1 échalote – 1 gousse d’ail – 3 CS de vinaigre de tomates – 1CS de jus de citron vert – 30g de pain raci – Huile d’olive – eau – sel – poivre

Munissez-vous de votre blender.

Lavez et coupez l’ensemble de vos légumes et réservez.

Coupez le pain en morceau de la même taille (à peu près) que les légumes.

Épluchez et dégermez l’ail.

Placez l’ensemble dans le blender. Ajouter le vinaigre et le jus de citron. Ajoutez 4CS d’huile d’olive et un 1/2 verre d’eau. Mixez. Si le gaspacho est encore trop épais ajoutez de l’eau. Une fois que c’est la bonne consistance, assaisonnez.

Placez au froid pendant 30min à 1h pour le servir bien frais.

---

## Soupe de courgettes et chèvre frais

La température a bien baissé. Et le temps des soupes est revenu !

Alors quoi de mieux qu’une soupe réconfortante aux courgettes, avec du chèvre frais pour la douceur ?

**Pour 5/6 personnes** : 4 belles courgettes – 1 oignons – 1 tomate coeur de boeuf – 1 bouillon cube – 3CS de crème fraîche épaisse – 4CS de chèvre frais (type petit billy) – 1CS d’huile

d'olive – Sel/poivre

Dans une marmite, faites chauffer l'huile d'olive.

Pendant ce temps, lavez, taillez l'ensemble de vos légumes.

Détaillez-les en cubes de taille équivalente. Faites-les revenir dans l'huile chaude pendant 5/6min.

Faites chauffer de l'eau dans une bouilloire.

Versez l'eau bouillante sur les légumes. Couvrez à +1cm environ. Ajoutez le bouillon cube et mélangez pour le dissoudre.

Ramenez à ébullition, puis baissez à feu moyen et laissez mijoter environ 30min.

A l'aide d'un blender, mixez votre soupe en ajoutant la crème et le chèvre. La texture doit être onctueuse et pas trop liquide.

Servir bien chaud, avec des croutons par exemple ☐