

# Salade rapide asiatique

J'ai un faible pour la cuisine italienne, mon mari pour la cuisine asiatique (bon j'avoue, j'adore ça aussi ^^). Donc hier je voulais lui faire plaisir tout en allant au plus simple. J'ai donc décidé de faire une salade d'influences asiatiques. Un petit tour à l'épicerie et Hop, à nos baguettes !

**Pour 4 personnes** : 100g de nouilles de maïs crues – 10 tomates cerises – 200g de poulet émincé – 150g de chou blanc émincé – 2 poignées de pousses de soja – Huile de sésame – Sauce d'huître – Jus de citron – Sauce de poisson – Sauce soja sucrée – mirin – 1 poignée de noix de cajou – 2CS de ciboulette ciselée.

Dans un premier temps, faites cuire vos nouilles comme indiqué sur le paquet. Puis passez-les à l'eau froide et laissez-les refroidir.

Lavez et coupez en 2 vos tomates cerises. Ajoutez le soja, et le chou blanc dans un grand saladier (pour pouvoir remuer).

Ajoutez le poulet. Puis les nouilles froides. Mélangez.

**Dans un bol, préparez la sauce** : 2CS d'huile de sésame, 1CS de sauce d'huître, 2CS de jus de citron, 1CS de mirin, 1CS de sauce soja sucrée, 1CS de sauce de poisson. Bien mélanger. Vous pouvez ajouter 1cc de flocon de piment si vous aimez les sauces très punchy.

Versez la sauce sur la salade et remuez bien pour que les parfums enrobent les ingrédients.

Répartissez la salade dans 4 bols, ajoutez des noix de cajous et de la ciboulette ciselée.

Sortez vos baguettes et plongez !

Bon appétit.

---

# Farfalles au thon à la sauce légère

**Pour 3 personnes** : 500g de farfalles cuites – 2 yaourts 0% – 1 citron (zeste et jus) – 280g de thon au naturel égoutté – 2CS de ciboulette congelée – Sel – Poivre.

Faites cuire vos pâtes comme vous avez l'habitude.

Pendant ce temps, égoutté le thon et émiettez-le.

Dans un saladier : videz les 2 yaourts, ajoutez la ciboulette, salez et poivrez légèrement. Zestez le citron et récupérez le jus. Ajoutez-les dans le mélange yaourt.

Une fois vos pâtes cuites et égouttées, ajoutez-les à la sauce. Mélangez. Ajoutez ensuite le thon. Mélangez. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement.

Si vous trouvez les pâtes trop tièdes, passez les couvertes 1min au micro-ondes. Et n'oubliez pas de chauffer vos assiettes avant de servir, vos pâtes resteront chaudes plus longtemps !

---

## Béchamel express

Pour un gratin de 4 personnes : 50cl de lait demi-écrémé (ou

écrémé) – 50g de maïzéna – Sel – Poivre – Noix de muscade

Dans un peu du lait froid, délayez la maïzena. Dans une casserole, faites chauffer l'autre partie du lait. Quand le lait est chaud, ajoutez la maïzena délayée et remuez sans cesse jusqu'à ce que le mélange épaississe.

Hors feu, ajoutez sel, poivre et noix de muscade à votre convenance.

Il ne reste plus qu'à trouver dans quel gratin ou préparation vous allez l'utiliser !

---

## Compote de pommes

**Pour 500g de compote :** 700g de pommes (coupées, épluchées) – 6CS de bon miel doux ( A éviter les miels trop forts comme celui de châtaigner) – 30cl d'eau minérale (ou filtrée) – 1 jus de citron – 1CS d'extrait de vanille.

Dans une sauteuse mettre l'eau, le jus de citron, le miel et la vanille. Epluchez vos pommes et coupez-les en morceaux grossiers. Placez-les de suite dans la sauteuse (le citron évitera qu'elles noircissent).

Mettre sur un feu fort couvert. Une fois que l'ébullition commence, baissez sur feu doux et retirez le couvercle. Laissez cuire environ 30min.

Mixez votre compote (ou laissez en morceaux si vous préférez).

A dégustez seule, avec un fromage blanc ou à mettre dans un fond de tarte aux pommes !

---

# Soupe de betteraves

**Ingrédients pour 4 personnes** : 500g de betteraves – 2 petites pommes de terre cuites (facultatif) – 75cl de bouillon de volaille chaud – 10cl de crème fraîche – sel – poivre – piment d'espelette

Découpez vos betteraves en gros morceaux et placez les dans votre blender.

Ajoutez 50cl de bouillon chaud. Mixez. Ajoutez la crème et une pointe de couteau de piment. Mixez.

Goutez et rectifiez l'assaisonnement. Si la consistance de la soupe vous convient, servez.

Si c'est trop liquide ajoutez les pommes de terre en morceaux.

Si c'est trop épais, ajoutez un peu de bouillon jusqu'à ce que l'épaisseur de la soupe vous convienne.

Servez dans des grands bols avec des tranches de pain grillés.

Rapide et délicieux pour se réchauffer !

---

# Beurre maison

Vous êtes-vous déjà demandé ce que pouvait donner une crème trop fouettée ? Et bien tout simplement du beurre ! Je voulais savoir si c'était vraiment aussi simple et si le goût était différent. Effectivement c'est simple (le robot fait tout) et le goût est plus frais qu'un beurre industriel... Après libre à

vous de le parfumer en version sucrée ou salée.

**Pour une petite motte** : 40cl de crème liquide entière.

Dans un robot muni de fouet, versez la crème froide. Fermez bien votre robot (attention aux projections). Montez la crème en chantilly à vitesse moyenne. Laissez tourner jusqu'à ce que le beurre se dissocie du petit lait.

Égouttez le beurre pendant 30min. Malaxez votre beurre avec du papier cuisson et placez-le dans le récipient de votre choix (si possible qui ferme pour éviter que le beurre prenne les odeurs du frigo).

Vous pouvez agrémenter votre beurre de sel marin ou encore d'un mélange pâte de vanille/vergeoise (terrible à faire fondre dans une crêpe chaude...)

---

## Moelleux choco-caramel

**Pour un gâteau de 8/10 personnes** : 100g de chocolat noir, 100g de caramel salé « liquide », 1CS de farine tamisée, 150g de beurre doux, 50g de crème liquide, 100g de sucre poudre, 5 œufs.

Préparez tous vos ingrédients et préchauffez votre four à 180°C.

Dans un bain-marie, faites fondre ensemble le beurre (coupé en petits morceaux), le chocolat et la crème. Ajoutez ensuite le caramel et le sucre. Laissez tiédir.

Séparez les jaunes des blancs. Ajoutez les jaunes au chocolat tiédi et mélangez. Ajoutez la farine, mélangez.

Montez les blancs en neige souple avec une pincée de sel.

Incorporez en 2 fois les blancs montés en neige au mélange choco-caramel jusqu'à obtenir un mélange homogène.

Versez dans un moule en silicone ou un moule traditionnel couvert de papier cuisson. Enfournez pendant 25/30min.

Laissez tiédir ou complètement refroidir. Vous pouvez accompagner ce moelleux avec une crème anglaise à l'amande ou une boule de glace vanille !

---

## Salade tiède du soir

C'est le soir, et on ne sait pas trop quoi faire à manger... On ouvre le frigo et il reste... Un peu de pâtes cuites nature, du lard fumé, et 4 tomates. BANKO ! Ce soir, c'est salade tiède de pâtes aux lardons et tomates. Cette recette, au vu de ce qu'il restait dans mon frigo est pour **2 personnes**.

Coupez votre lard en lardons et faites les dorer dans une poêle chaude avec un peu d'huile. Une fois qu'ils sont bien dorés, ajoutez les pâtes et mélangez bien. Pendant que les pâtes réchauffent doucement, lavez et coupez vos tomates en quartiers. Ajoutez les dans votre poêle. Assaisonnez. Ajoutez du basilic émincé. Sur feu très doux faites revenir 1min. Puis à feu vif ajoutez un peu de vinaigre pour déglacer. Coupez le feu, et remuez bien dans la poêle. Il ne reste plus qu'à servir. Vite fait, bien fait ☐

---

# Clafouti de tomates au thon et sardines

Avant hier soir, je ne savais pas quoi faire... Une boîte de thon au naturel ouverte... Une boîte de sardines à l'huile d'olive ouverte aussi... Des tomates... C'est donc une recette pour accommoder vos restes !

**Pour un moule à cake standard** : 1/2 boîte de thon au naturel (un moyenne) – 2 sardines à l'huile d'olive – 2 tomates (ou 250g de tomates cerises) – 100g de farine – 4 œufs – 20cl de lait 1/2 écrémé – Sel – Poivre – 70g d'emmenthal râpé – herbes fraîches (ou de Provence).

Préchauffez votre four à 220°C.

Dans une jatte, versez votre farine, votre sel , poivre et vos herbes (émincées) ; puis votre lait et vos oeufs. Une fois bien mélangé, ajoutez le thon, les sardines et le fromage râpé. Bien mélanger. Chemisez votre moule à cake (cela n'est pas nécessaire si c'est une moule soupe en silicone). Tapissez de vos tomates coupées en morceaux et ajoutez votre mélange dessus.

Enfournez votre moule à cake pendant 40min. Laissez tiédir dans le moule et laissez refroidir sur une grille. Vous pouvez aussi le manger chaud ou tiède avec une salade verte bien assaisonnée.

Bonne appétit !

---

# La pâte à tartiner

Pour les petits ou les grands. Le goûter, le petit dej ou juste à la cuillère. La recette de l'inconditionnelle pâte à tartiner est là.

Pour (environ) un pot à confiture : 200g de pralinoise – 150g de lait concentré sucré – 15g de chocolat noir – 5cl de crème fraîche liquide

Dans un récipient allant au bain marie, mettez la pralinoise et le chocolat en morceaux.

Ajoutez le lait concentré et la crème.

Posez le bol sur un bain marie et laissez fondre en remuant pour que le mélange soit bien homogène.

Quand tout est bien fondu, versez la pâte dans un pot à confiture propre et stérilisé\*.

Laissez refroidir à l'air ambiant.

Vous pouvez tartiner !!

\*plongez 1min dans de l'eau bouillante le pot et laissez sécher à l'air ouverture vers le haut.