

Crackers aux graines

- Préparation 20 min
- Cuisson 20 min
- Portions 4

Des super crackers sans gluten, très croustillants et qui peuvent se garder plusieurs semaines dans une boîte en fer



Liste des ingrédients soupe

- 60g d'un mélange de graines (tournesol, lin, courge, sésame, chanvre...)
- 15g de graines de chia
- 50g d'eau
- 50g de gros flocons d'avoine
- 15g (ou une cuillère à soupe) d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de moutarde
- Assaisonnement : 1/2 cuillère à café de fleur de sel, du poivre, du paprika fumé, des herbes ...

Etapas de la recette

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Commencez par mélanger les graines avec les graines de chia et l'eau, laissez poser 10 minutes, les graines de chia vont gonfler
3. Ajoutez ensuite les flocons d'avoine, l'assaisonnement, la moutarde, l'huile. On mélange à la cuillère à soupe une minute (à peine) puis on verse le tout sur une feuille de papier cuisson.
4. On recouvre d'une autre feuille de papier cuisson, on appuie un peu sur la pâte avec sa paume de main pour l'étaler légèrement et pouvoir rabattre les deux feuilles, côté par côté afin d'obtenir un rectangle de 20X30cm
5. Retirez la feuille du dessus délicatement et enfournez 16 à 20 minutes en surveillant, ils doivent être dorés
6. Laissez vos crackers refroidir 10 minutes ou plus dans le four complètement éteint et ouvert avant de "casser" à la main.

Mes notes :

Soupe fraiche de courgette

- Préparation 20 min
- Cuisson 5 min
- Réfrigération 2 h

Fraiche et rapide, en un mot parfaite !

Liste des ingrédients soupe

- 1,5 kg de courgettes
- 1 oignon
- 300 g de chèvre frais
- Menthe, ciboulette



Etapas de la recette

1. Couper l'oignon et les courgettes en morceaux
2. Les faire cuire à la vapeur 15 minutes ou à la poêle. les légumes doivent être cuits mais pas fondus.
3. Les laisser refroidir.
4. Mixer avec le chèvre frais, les feuilles de menthe, l'huile d'olive. Saler, poivrer selon votre goût. La soupe doit être lisse et fluide. Elle peut être déliée avec un peu d'eau selon le goût. Servir froid. Ajouter la ciboulette et/ou la menthe fraîche.

Mes notes :

Tadziki

- Préparation 10 min
- Réfrigération 2 h
- Portions 4

Simple, rapide délicieux à accompagner de légumes crus en bâtonnet, de petits croutons de pain aillés ou de tranche de polenta grillée. Plus c'est frais plus c'est bon !

Liste des ingrédients soupe

- 1 concombre
- 5 CuS de Fromage blanc ou yaourt grec (dans ce cas pas besoin de crème fraîche)
- 2 CuS de Crème fraîche
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 jus d'1/2 citron ou vinaigre
- Sel/poivre
- Herbes (aneth, ciboulette, estragon, sésames...)
- 1 oignon blanc haché (facultatif)

Etapas de la recette

Dans un bol, râper avec le plus gros côté de la râpe le concombre épépiné, le laissé égoutté au sel pendant 10 mn, puis égoutter

Mélanger tous les ingrédients et assaisonné de votre herbe préférée (moi c'est la ciboulette 😊).

NB : si vous adorez l'ail, râper-la. Si vous voulez parfumer discrètement alors contentez-vous de la mettre épépinée et aplatie à la pointe du couteau.

Mes notes :



Tian de légumes

- Préparation 30 min
- Cuisson 1h30 min
- Portions 4

Les légumes du soleil sublimés par une découpe fine, des épices et une cuisson lente au four. Rien de bien sorcier mais une effet whaou le gout !

Liste des ingrédients :

- 2 courgettes
- 2 aubergines
- 2 oignons
- 2 poivrons rouges
- 1 grosse boîte tomates pelées
- Epices (cumin, paprika, piment d'Espelette, sel, poivre, thym...)
- 3 gousses d'ail
- Huile d'olive
- ½ morceau de sucre



Etapas de la recette

1. Couper tous les légumes en fines tranches
2. Procéder à l'assemblage en les disposant étage par étages dans cet ordre :
 - Oignons (+ 1 rasade d'huile d'olive-sel-poivre-piment d'Espelette)
 - Aubergines (+ 1 rasade d'huile d'olive-sel-poivre-cumin)
 - Poivrons (+ 1 rasade d'huile d'olive-sel-poivre-paprika)
 - courgettes (+ 1 rasade d'huile d'olive-sel-poivre-thym)
 - et terminer par la boîte de tomates pelées bien écrasée, ailée, salée, poivrée et sucrée d'un ½ morceau de sucre et d'un filet d'huile d'olive.
3. Mettre au four environ 1h à 200°C, puis éteindre en laissant le plat dans le four encore 30mn
4. Servir avec du riz ou sur des tartines de chèvre. A déguster froid ou chaud, se congèle très bien.

Mes notes :

Gâteau choco-courgette

- Préparation 30 min
- Cuisson 25 min
- 8 personnes

Un délicieux gâteau au chocolat et sans beurre largement aussi bon qu'un gâteau au chocolat classique pour utiliser le surplus de courgettes du jardin en faire manger aux « courgettophobes ».

Liste des ingrédients soupe

- 200 g de chocolat noir
- 3 œufs
- 100 g de sucre en poudre
- 1 petite courgette (200 g épluchée)
- 70 g de farine (pois chiche, maïs...)
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel



Etapes de la recette

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Faites fondre le chocolat au micro-ondes ou au bain-marie.
3. Dans un récipient, fouettez ensemble les œufs et le sucre.
4. Lavez et épluchez la courgette, puis râpez-la finement. Ajoutez-la à la préparation.
5. Versez le chocolat fondu dans le mélange, puis ajoutez la farine de pois chiche ou de maïs, la levure et le sel. Versez dans un moule rond 20 cm beurré et fariné.
6. Enfournez pour 25 minutes.

Mes notes :

Flan libanais

- Préparation 30 min
- Cuisson casserole 5 min
- 6 à 8 personnes

Le plus léger et le plus délicat des flans !

Liste des ingrédients soupe

- 750 ml de lait entier
- 45 g de maïzena
- 50 g de sucre
- 2 CàS de fleur d'oranger
- 1 CàS d'eau de rose
- Pistaches hachées
- Sirop de sucre (autant d'eau que de sucre porté à ébullition)



Etapes de la recette

1. Cuire à feu doux le lait + le sucre + la maïzena (préalablement diluée dans du lait et des eaux de fleurs
2. Quand le mélange épaissi le verser dans des ramequins et laisser refroidir jusqu'au lendemain
3. Servir très frais en arrosant d'1 Cuillère à café de sirop et des pistaches concassées

Mes notes :

Flan corse à la châtaigne

- Préparation 30 min
- Cuisson 40-50 mn
- 6 à 8 personnes

Un flan avec le caractère du terroir, la farine de châtaigne permet une version ++ sans gluten d'un standard de la pâtisserie.



Liste des ingrédients

- 100 g de farine de châtaigne
- 4 œufs
- 125 g de sucre
- 25 cl de lait entier
- 25 cl de crème liquide entière

Etapes de la recette

1. Préchauffer le four à 170 °C
2. Faire un caramel dans un moule à bord haut
3. Battre les œufs + la farine+ le sucre
4. Ajouter la crème puis le lait
5. Enfourner 40-50 mn (vérifier la cuisson au couteau
6. Servir tiède ou froid

Mes notes :

