

# A Table !

19 recettes Faciles & Gourmandes



Soupe de poissons  
Filandaise - P4/5

Délicieuse soupe  
d'Automne - P6/7

Riz aux saveurs  
d'Orient - P8/9

Poulet  
Chhweyla - P10/11

Pommes de terre  
au four - P12/13

Poulet Asiatique à  
l'aigre douce - P14

Salade de fenouil,  
crevettes et passion -  
P15

Salade de pommes  
de terre rôties - P16/17

Salade déesse  
d'automne - P18/19

Sticky Rice - P20

Buttermilk biscuits - P21

Le Kougelhopf - P22/23

Muffins banane,  
noisettes - P24

Minis cakes  
à la cacahuète - P25

Tarte aux pommes,  
amandes - P26/27

Granola thé matcha  
et baies de goji - P28

Infusion, café  
ou chocolat... - P29





Christine Sainte-laudy

**En septembre 2018 Recettes et Mirettes a soufflé sa première bougie.**

**Une année d'essais, de découvertes, de ratages... et de partages**

**Cette année c'était aussi :**

**De nombreux messages... merci à ceux et celles qui on pris le temps.**

**Des heures passées à cuisiner, photographier et écrire des articles.**

**De jolies rencontre virtuelles... ou réelles.**

**Et surtout un réel plaisir de partager avec vous !**

**Des recettes, de voyages, des coup de cœur., de la tradition, de l'insolite... mais toujours du goût, de la gourmandise et du plaisir !**

**Un grand merci à mes «testeurs» toujours objectifs;)**

**Christine.**

Cet ebook à été réalisé avec une typographie particulière : OpenDyslexic  
La OpenDyslexic est une police spécialement développée et conçue pour les personnes dyslexiques afin de faciliter la lecture.

Soupe/D'AILLEURS

# Soupe de poissons Finlandaise

## INGRÉDIENTS

- 25 gr de beurre
- 1 oignon émincé
- 200 gr de poitrine de porc émincée
- 2 cuillères à soupe de farine de maïs
- 600 ml de bouillon
- 600 ml de lait
- 500 gr de pommes de terre coupées en dés
- 300 gr de filet de haddock fumé sans la peau
- 500 gr de saumon frais sans la peau
- 250 gr de crevette
- 150 ml de crème fraîche
- sel / poivre
- quelques brin d'aneth



## RÉALISATION

Réalisation & Cuisson 50 minutes



- Faites chauffer le beurre dans une cocotte, ajoutez l'oignon et faites revenir quelques minutes jusqu'à qu'il soit tendre.
- Ajoutez la poitrine de porc et la laisser colorer.
- Saupoudrez avec la farine de maïs (ou autre) et faites revenir 1 minute en remuant, puis incorporez progressivement le bouillon et le lait.
- Faites épaissir et remuez pour obtenir un mélange lisse.
- Ajoutez les pommes de terre et laissez frémir 15 minutes (vérifier si elle sont suffisamment cuites, si non prolongez).
- Incorporez le poisson et faire cuire encore 10 minutes.
- Rajoutez les crevettes et la crème, prolongez la cuisson 7/8 minutes.
- Assaisonnez.
- Parsemez quelques brins d'aneth ciselé au moment de servir.



Soupe/VEGAN

# Délicieuse soupe d'automne



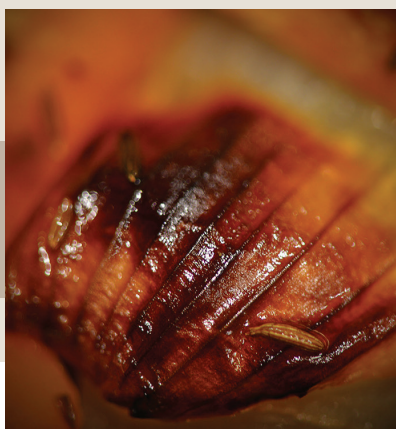
## INGRÉDIENTS

- 2 grosses patates douces
- 1 courge Butternut
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe de graines de cumin
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 900 ml de bouillon
- 200 ml de crème de coco
- 1 cuillère à café de garam massala
- sel / poivre

Préchauffez  
le four à 200 °

## RÉALISATION

Réalisation & Cuisson 1 h



- Pelez et coupez les patates douces en gros morceaux.
- Pelez, épépinez, coupez la courge en gros morceaux
- Coupez l'oignon en 4, pelez l'ail.
- Déposez le tout sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, parsemez de graine de cumin et arrosez d'huile d'olive.
- Faites rôtir 30/40 minutes.
- Sortez du four et placez les légumes dans une grande casserole avec le bouillon, portez à ébullition puis laissez frémir 10 minutes.
- Ajoutez la crème de coco et le garam massala, faites chauffer, puis mixez.

## RECETTE



### Faites barrage aux microbes !

- Dans un récipient déposez 1 cuillère à café de thé vert (ou mieux encore un mélange de tisane spéciale rhume que vous trouverez en magasin bio).
- Rajoutez 2 clous de girofle, un bâton de cannelle, 1 cm de gingembre coupé, 2 étoiles de badiane, un citron pressé.
- Versez sur ce mélange 500 ml d'eau frémissante et laissez infuser 5 à 7 mn.
- Ajoutez 2 cuillères de miel... celui qui a votre préférence.
- Filtrez votre préparation et si vous souhaitez l'emporter au bureau transvasez dans une Thermos.
- Vous pouvez également additionner au miel 2 gouttes d'huile essentielles d'eucalyptus radié...

*Attention si vous êtes enceinte ou souffrez d'une pathologie demandez toujours conseil à votre pharmacien avant d'utiliser des huiles essentielles.*

# Riz aux saveurs d'Orient

## INGRÉDIENTS

- 500 gr de riz basmati
- 2 grosses carottes
- les zestes d'une grosse orange
- 1 oignon rouge
- 2 cuillères à soupe d'eau
- 3 cuillères à soupe de sucre semoule
- 2 cl d'huile d'olive
- 3 dosettes de safran en poudre
- 1 dosette de safran en filaments
- 120 gr de canneberges
- 30 gr de canneberges fraîches (option)
- 130 gr de pistaches
- 130 gr de raisins secs blond
- 130 gr d'amandes effilées
- 1 cuillère à café de cannelle en poudre
- 1 cuillère à café de cardamome en poudre
- 50 ml de bouillon de légumes





## RÉALISATION

Réalisation & Cuisson 25 minutes



- Dans une grande casserole d'eau bouillante, blanchir le riz de 6 à 7 minutes. Il doit être tendre mais pas cuit à cœur.
- Détaillez les zestes d'orange.
- Lavez, épluchez les carottes et râpez (épais).
- Pelez et taillez l'oignon en dés.
- Dans un petit bol, mélangez le safran en poudre avec le bouillon de légumes, réservez.
- Si vous utilisez de la canneberge fraîche détaillez en petites rondelles.
- Dans une grande poêle, sur un feu moyen, dissoudre le sucre dans les 2 cuillères à soupe d'eau.
- Ajoutez en mélangeant les carottes et le zeste d'orange.
- Cuire jusqu'à l'évaporation du liquide et réservez.
- Chauffez l'huile dans la poêle à feu élevé
- Faites revenir l'oignon avec la cardamome, la cannelle jusqu'à ce que l'oignon soit tendre.
- Ajoutez le riz, les canneberges, les raisins, les pistaches et le mélange carottes zestes d'orange tout en remuant.
- Réduire le feu au maximum et mouillez avec le bouillon/safran.
- Couvrez la poêle avec un couvercle de manière totalement hermétique (vous pouvez envelopper d'un torchon).
- Laissez cuire (toujours sur un feu réduit au maximum) sans ouvrir durant 10 mn.
- Vérifiez la cuisson du riz et prolongez de quelques minutes si besoin.
- Dans une poêle anti-adhésive faites griller les amandes effilées.
- Transvasez dans un plat et parsemez d'amandes.

Plat complet/D'AILLEURS

# Poulet Chhweyla



## INGRÉDIENTS

- 600 gr de filets de poulet
- 1 oignon
- 1/2 botte de ciboule
- 3 tomates
- 2 piments frais
- 30 gousses d'ail
- 1 cuillère à café de gingembre frais
- 1 cuillère à café de fenugrec  
\*précautions personnes allergiques
- 2 cuillères à soupe d'huile végétale
- 1 citron vert
- quelques brins de coriandre

## RÉALISATION

Réalisation & Cuisson 30 minutes



- Coupez le poulet en petits cubes et faites bouillir dans de l'eau pendant 8/10 minutes et réservez.
- Détaillez les tomates en cubes.
- Hachez l'ail, émincez l'oignon et la ciboule.
- Emincez très finement les piments... Otez les membranes blanches qui ont un goût amer mais également les pépins qui ne sont pas agréables en bouche et mettent le feu aux palais.
- Epluchez et râpez le gingembre.
- Mélangez le poulet avec les tomates, l'oignon, la ciboule.
- Dans une poêle faites chauffer l'huile, rajoutez le fenugrec, l'ail, le gingembre et le piment, remuez et saupoudrez le curcuma continuez à remuer 2/3 minutes.
- Versez le mélange sur le poulet/tomates.
- Mélangez.
- Servez froid ou chaud.
- Dressez sur assiettes parsemez quelques brins de coriandre et arrosez d'un filet de citron, servez avec un riz nature ou le [riz Pulao](#).

### *Boisson au Gingembre (1 pers)*

- 1 racine de taille moyenne gingembre frais
- 1 citron vert ou jaune
- 1 cuillère à soupe de miel

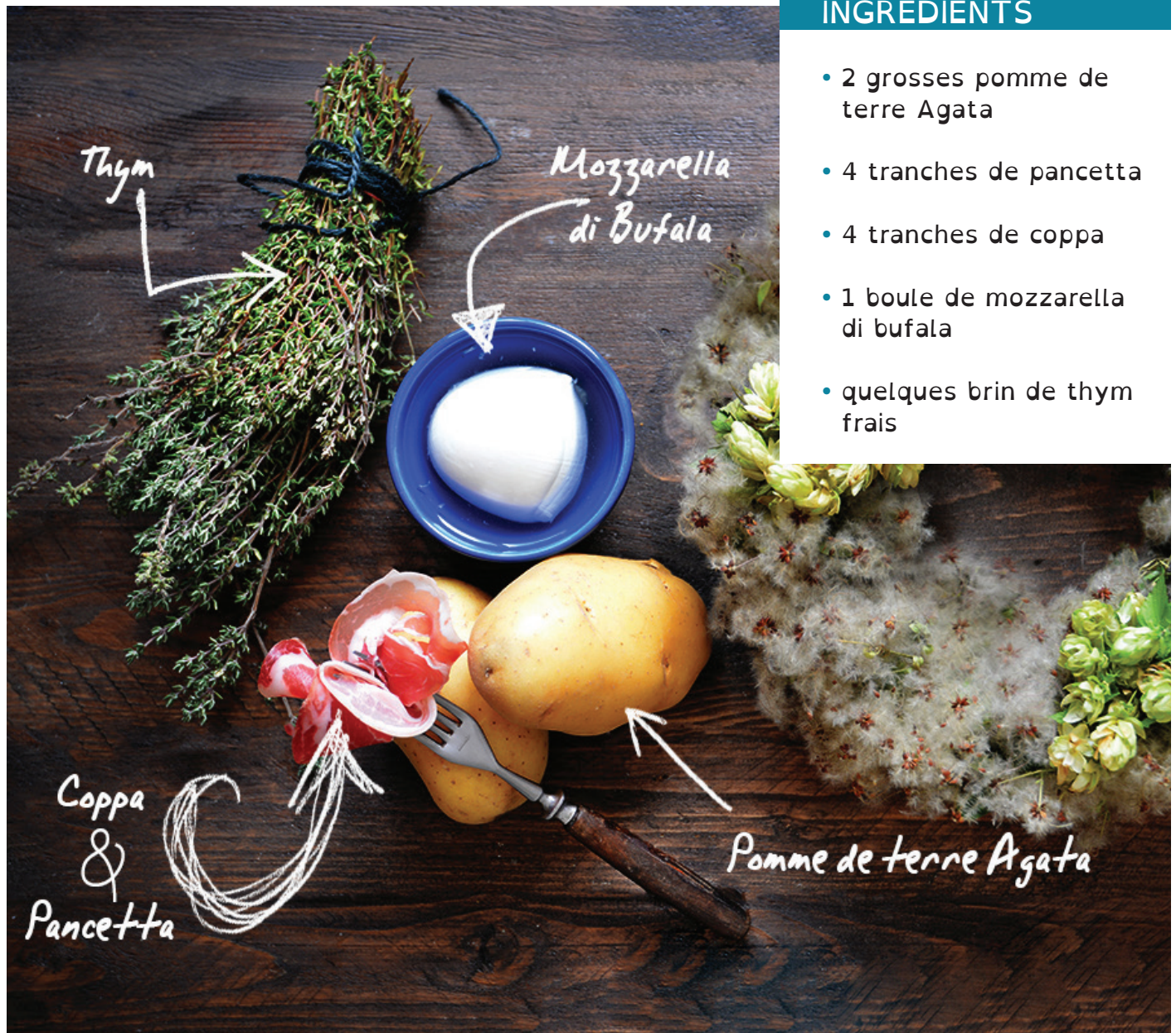
Détaillez le gingembre en bâtonnets. Taillez de fines tranches de citron.

Dans une tasse déposez le miel, le gingembre et le citron et versez de l'eau chaude sur le tout.

# Pommes de terre au four

## INGRÉDIENTS

- 2 grosses pomme de terre Agata
- 4 tranches de pancetta
- 4 tranches de coppa
- 1 boule de mozzarella di bufala
- quelques brin de thym frais



Préchauffez  
le four à 200 °

## RÉALISATION

Réalisation & Cuisson 1 h 40 mn



- Lavez et brossez les pommes de terre.
- Sur une feuille de papier alu posez la pomme de terre avec 1 ou 2 brins de thym.
- Emballez hermétiquement vos pommes de terre.
- Mettez en cuisson pour 1h environ.
- Piquez la pomme de terre pour vérifier la cuisson.
- Coupez la mozzarella en tranches.
- Vos pommes de terre cuites, ouvrez délicatement la feuille d'aluminium.
- Coupez des entailles en biseau sans aller jusqu'au bout.
- Intercalez délicatement dans les espaces obtenus et cela en alternance, une tranche de coppa/pancetta pliée en deux dans laquelle vous aurez déposé une tranche de mozzarella.
- Remettez au four, 20 mn environ... le temps de préparer une petite salade qui accompagnera parfaitement ce plat.

# Poulet Asiatique à l'aigre douce

## INGRÉDIENTS

- 2 petits blancs de poulet
- 2 poivrons : 1 jaune , 1 rouge
- 1 petite boîte d'ananas
- 2 cuillères à soupe d'huile
- graines de sésame

Pour la marinade :

- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à soupe de Maïzena

Pour la sauce :

- 2 cuillères à soupe de tomates concassées
- 2 cuillères à soupe de vinaigre blanc
- 1/2 cuillère à soupe de Maïzena
- 1/2 cuillère à soupe de sauce soja
- 2 cuillères à soupe de sucre en poudre
- 1 verre d'eau



## RÉALISATION - 30 mn

- Coupez les blancs de poulet en petits cubes, déposez les dans un saladier, ajoutez la sauce soja et la Maïzena de la marinade, mélangez.
- Dans un bol mélangez tous les ingrédients de la sauce sans l'eau, réservez.
- Coupez les poivrons en petits cubes en ayant pris soin d'enlever les graines
- Faites chauffer une poêle avec 1 cuillère à soupe d'huile, faites revenir les morceaux de poulet et réservez.
- Versez la deuxième cuillère d'huile et faites revenir les poivrons et l'ananas coupé à feu doux pour qu'ils soient tendres, ajoutez les morceaux de poulet, puis la sauce.
- Mélangez, ajoutez un peu d'eau pour obtenir une texture pas trop épaisse.
- Laissez cuire 15 minutes environ.
- Saupoudrez de graines de sésame et servez avec du riz blanc.

Salade/FRAICHEUR

# Salade de fenouil, crevettes et passion

## INGRÉDIENTS

- 1 gros bulbe de fenouil
- 100/150 gr de crevettes cuites
- 1 petit oignon rouge
- 1 avocat
- 1 fruit de la passion
- quelques graines de sésame
- le jus d'1 demi citron vert
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel/poivre



## RÉALISATION - 20 mn

- Enlevez les tiges vertes du fenouil ,coupez le en deux, puis taillez de fines lamelles.
- Epluchez et taillez l'oignon également en lamelles.
- Décortiquez vos crevettes. (pas le temps... vous en trouverez déjà décortiquées).
- Détaillez l'avocat en cubes.
- Pressez le jus de citron.
- Déposez le tous sur une assiette ou dans un plat.
- Salez, poivrez.
- Ouvrez le fruit de la passion que vous déposerez un peu partout sur les autres ingrédients.
- Arrosez du jus de citron et terminez par l'huile d'olive.
- Saupoudrez de graines de sésame.

# Salade de pommes de terre rôties



## INGRÉDIENTS SALADE

- 1,5 kg de pommes de terre rattes
- 3 gousses d'ail
- 3 cuillères à soupe d'huile de noisettes
- 7/8 brins de romarin frais
- 4 œufs
- 1 chorizo (doux ou fort à vous de choisir)
- 4 tasses de roquette

## INGRÉDIENTS VINAIGRETTE

- 3 cuillères à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne
- 4 cuillères à soupe de huile de noisettes
- 1 cuillère à café de miel
- 1 cuillère à soupe de oignon émincé
- poivre



Préchauffez  
le four à 200 °

## RÉALISATION

Réalisation & Cuisson 50 minutes



- Lavez et détaillez les pommes de terre en morceaux réguliers sans les éplucher.
- Hachez l'ail, mélangez avec l'huile.
- Dans un saladier versez cette sauce sur les pommes de terre. Bien mélanger.
- Sur une plaque de four recouverte de papier cuisson, déposez les pommes de terre enduites d'huile et ail.
- Déposez les brins de romarin sur les pommes de terre et mettez en cuisson au four.
- Préparez votre vinaigrette et réservez.
- Détaillez le chorizo en tranches.
- Sortir la plaque du four.
- Répartissez les rondelles de chorizo et prolongez la cuisson 5 minutes.
- Eteignez votre four et laissez vos pommes de terre au chaud.

### RÉALISATION DE L'ŒUF MOLLET

- Munissez vous d'un petit bol ou verre et de film cellophane.
- Tapissez en laissant bien déborder votre récipient avec un morceau de cellophane, que vous aurez au préalable huilé, cela vous permettra d'éviter que le blanc de l'oeuf cuit ne colle au film.
- Cassez l'oeuf et fermer, afin d'obtenir une boule.
- Dans une casserole, portez de l'eau à ébullition. Plongez les œufs délicatement dans l'eau bouillante et laissez-les cuire à frémissements pendant 5 minutes.
- Placez-les immédiatement dans de l'eau très froide pour stopper la cuisson.

### MONTAGE DE LA SALADE

Lavez la salade. Dans un bol ou une assiette déposez l'équivalent d'une tasse de roquette, rajoutez au centre les pommes de terre.  
Sortez délicatement l'oeuf de son enveloppe et déposez le sur les pommes de terre. Un petit tour de moulin à poivre.  
Présentez la vinaigrette à part.

Repas complet/VEGAN

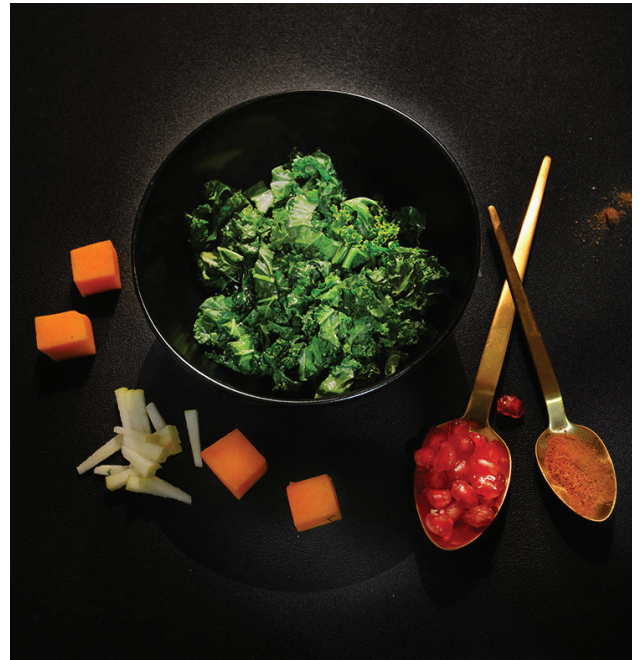
# Salade déesse d'automne

## INGRÉDIENTS SALADE

- 240 gr de courge Butternut
- 1 cuillère à soupe d'huile de coco
- 1 pincée de cannelle
- 2 cuillères à soupe de noisettes
- 4 grosses poignées de chou kale
- 2 cuillères à soupe de pépins de grenade
- 1 pomme

## INGRÉDIENTS VINAIGRETTE

- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- 2 cuillères à café d'huile de noisettes
- 1 cuillère à café de moutarde
- 1 cuillère à café de sirop d'érable
- 1 cuillère à café de vinaigre de cidre
- 1 grosse pincée de cannelle en poudre
- 1 grosse pincée de noix de muscade
- 1/2 cuillère à café d'ail émincé
- 2 cuillères à café de jus de citron ou d'orange
- sel / poivre



Préchauffez  
le four à 200 °

## RÉALISATION

Réalisation & Cuisson 35/40 minutes



- Placez un bol avec l'huile de coco dans le four pendant qu'il préchauffe
- Pelez et coupez votre Butternut en dés d'environ 2 cm.
- Mélangez les dés de courge avec l'huile de coco fondue et la cannelle
- Déposez sur un plaque de four et faites cuire durant 20 mn, puis retournez les dés, rajoutez les noisettes et prolongez la cuisson encore 10mn
- Pendant ce temps, retirez les tiges de votre chou kale, lavez le et tranchez finement.
- Mettez le kale dans un saladier (avec une pincée de sel).
- Dans un bol mélangez les ingrédients de la sauce.
- Versez-la sur le chou et massez avec vos mains pendant 1 mn au moins afin de détendre le chou.
- Ajoutez la grenade, la pomme, la courge rôtie (chaude ou tiède) et le persil.
- Répartissez dans des assiettes ou des bols

# Sticky Rice

## INGRÉDIENTS

- 100 gr de riz collant
- eau

## RÉALISATION & CUISSON - 45 minutes

- Rincez le riz soigneusement à l'eau froide.
- Mettez votre riz à tremper dans un grand volume d'eau pour 3h minimum... idéalement une nuit, étape indispensable pour hydrater les grains.
- Rincez à nouveau et égouttez parfaitement le riz et placez-le dans le panier ou une passoire, sur un linge fin.
- Versez un fond d'eau dans une casserole et disposer le panier dessus (ATTENTION : le fond du panier ne doit pas toucher l'eau !), vous pouvez rehausser le panier à l'aide d'une grille.
- Rabattez le linge sur le riz et fermez avec un couvercle.
- Mettez en cuisson pour 15/20 mn environ, le temps va varier selon la quantité de riz à cuire.
- Retournez le riz à l'aide d'une spatule afin qu'il cuise uniformément.
- Prolongez la cuisson de 15 mn supplémentaires.



Accompagnement/D'AILLEURS

# Buttermilk biscuits

## INGRÉDIENTS

- 250 gr de farine
- 50 gr de beurre tempéré
- 200 gr de lait caillé
- 1 sachet 1/2 de levure chimique
- 3/4 pincées de sel
- 1 pincée de bicarbonate de soude

## RÉALISATION & CUISSON - 35 minutes

- Dans un saladier, mélangez les ingrédients secs.
- Détaillez le beurre en morceaux et ajoutez au mélange farine, levure...
- Malaxez du bout des doigts.
- Ajoutez progressivement le lait caillé.
- La pâte ne doit pas coller à vos mains.
- Inutile de pétrir.
- Etalez grossièrement à la main veillez à avoir au minimum 1 cm d'épaisseur et découpez des biscuits à l'aide d'un emporte-pièce rond (environ 5 cm de diamètre).
- Beurrez et farinez une plaque de cuisson et déposez les biscuits en les faisant se toucher.
- Déposez une noisette de beurre sur chaque biscuit.
- Enfournez une douzaine de minutes.
- Les biscuits vont gonfler, ils garderons une couleur un peu pâle.
- Dégustez tiède ou froid (moi j'ai une préférence pour le tiède). Vous pouvez les réchauffer très légèrement avant dégustation.



# LE KOUGELHOPF...



*Je ne suis pas une gourmande...  
Je suis une exploratrice de la nourriture.*

*Erma Bombeck*

# UN CLASSIQUE ALSACIEN !

## INGRÉDIENTS

- 650 gr de farine
- 100 gr de sucre semoule
- 200 gr de lait
- 2 œufs
- 120 gr de beurre tempéré
- 2 cuillères à soupe de rhum ambré
- 42 gr de levure de boulanger
- 150 gr de raisins secs blond
- amandes
- 1 pincée de sel

## RÉALISATION & CUISSON- 3h

- Faites tiédir le lait pour y dissoudre la levure.
- Dans un grand saladier, versez la farine tamisée, le sel, le sucre et mélangez.
- Ajoutez la mélange de lait/levure incorporez à l'aide d'une cuillère en bois.
- Incorporez le rhum et les oeufs un à un.
- Ajoutez le beurre détaillé en morceaux et les raisins, pétrir la pâte, pendant une vingtaine de minutes, soit à la main soit au robot ménager.
- Couvrez d'un torchon propre et laissez lever pendant 45 mn, votre pâte doit doubler de volume.
- Cette étape ne supportant pas le moindre courant, d'air vous pouvez placer votre saladier dans le four.
- Beurrez généreusement votre moule à Kougelhopf et placez les amandes dans le fond.
- A l'aide d'une spatule, déposez la pâte dans le moule à Kougelhopf en veillant à bien remplir les rainures.
- Laissez à nouveau monté environ 50 minutes dans le four préchauffé à 30°.
- Montez la température à 180°, puis cuire environ 45 minutes.
- Laissez refroidir sur une grille 10 minutes et démoulez.
- Saupoudrez de sucre glace.

# Muffins banane, noisettes

12 petits muffins ou 6 gros.

## INGRÉDIENTS

- 3 bananes
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 110 gr de vergeoise blonde ou brune
- 3 œuf
- 150 gr de beurre mou
- 70 gr de noisette concassées
- 150 gr de farine
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1/2 cuillère à café de bicarbonate de soude
- 1 pincée de sel
- noisettes entières
- sucre glace



## RÉALISATION & CUISSON- 40 mn

- Préchauffez le four à 200°
- Pelez et écrasez grossièrement les bananes, arrosez de jus de citron.
- Battez le beurre, les oeufs et le sucre afin d'obtenir un mélange onctueux.
- Rajoutez les bananes et les noisettes concassées au mélange beurre, oeufs et sucre.
- Dans un saladier mélangez la farine, levure et bicarbonate ainsi que la pincée de sel.
- Amalgamez les 2 préparations à l'aide d'une spatule ou cuillère en bois.
- Si vous n'utilisez pas de caissettes, beurrez et farinez les alvéoles de votre moule.
- A l'aide d'une pince à glace... (en plus d'éviter les débordements vos muffins auront tous la même taille et la cuisson sera homogène). Remplissez les caissettes ou alvéoles (1 pince pour 12 - 2 pinces pour 6).
- Décorez avec des noisettes que vous aurez détaillées au couteau.
- Mettez au four pour 20 mn.
- Saupoudrez de sucre glace.



# Minis cakes à la cacahuète

8 parts  
environ

Keep Calm and Eat Cakes;)

## INGRÉDIENTS

- 200 gr de cacahuètes non salées
- 120 gr de sucre de canne complet
- 150 gr de beurre
- 3 blancs d'oeuf
- 60 gr de farine
- 20 gr de sucre glace

## RÉALISATION & CUISSON- 40 mn

- Dans une petite casserole préparez le beurre noisette\*
- Torréfiez les cacahuètes dans une poêle.
- Prélevez 130 gr de cacahuètes torréfiées et réduisez en poudre.
- Hachez grossièrement les 70 gr restant et réservez.
- Dans un saladier, mélangez la farine avec le sucre et la poudre de cacahuètes.
- Montez les blancs d'oeufs en neige ferme.
- Filtrez à l'aide d'un tamis le beurre noisette que vous incorporez au mélange farine, sucre et cacahuètes.
- Rajoutez les blancs d'oeufs en neige.
- Mélanger délicatement à l'aide d'une cuillère en bois.
- Dans des moules à financiers, déposez votre pâte, à l'aide de la fameuse cuillère à glace.
- Dans une poêle anti adhésive, faites caraméliser en mélangeant sans arrêt, les cacahuètes que vous avez réservé avec le sucre glace.
- Déposez l'équivalent d'une petite cuillère de cacahuètes caramélisées, sur vos minis cakes.
- Enfournez entre 12 et 15 mn.
- Démoulez vos minis cakes saupoudrez de sucre glace et laissez refroidir sur une grille... mais pas trop longtemps;D



# Tarte aux pommes, amandes



## INGRÉDIENTS

### PÂTE SABLÉE VANILLE

- 250 gr de farine
- 125 gr de sucre semoule
- 1 oeuf
- 125 gr de beurre tempéré
- 1/2 cuillère à café de vanille en poudre
- 1 pincée de sel

### COMPOTE DE POMMES

- 4 pommes Belle de Boskoop
- 1 cuillère à soupe de miel miel
- 1 gousse de gousse de vanille

### GARNITURES

- 3/4 pommes Pink Lady
- 20 gr de beurre
- 2 cuillères à soupe de sucre semoule
- 100 gr d'amandes effilées

Préchauffez le four  
à 200 °

## RÉALISATION

Réalisation & Cuisson 1h10



### CONFECTION DE LA PÂTE SABLÉE

- Tamisez la farine sur un plan de travail.
- Faites un puits, ajoutez le beurre ramolli, l'oeuf, le sucre, le sel et la vanille.
- Malaxez tous les ingrédients et pétrissez-les le moins longtemps possible.
- Rassemblez votre pâte en boule, enveloppez-la dans du film alimentaire et laissez la reposer 1 heure au réfrigérateur.
- Après le premier temps de repos foncez votre moule à tarte.
- Piquez le fond et laissez reposer au réfrigérateur 1/2 h.
- Préchauffez votre four à 200° en mode chaleur tournante.
- Baissez la température à 180°.
- Recouvrez la pâte d'un papier et de billes de cuisson, enfournez pour 15 minutes environ.

### RÉALISATION DE LA COMPOTE

- Profitez des temps de repos de la pâte pour réaliser la compote.
- Pelez les Belle de Boskoop, ôtez le cœur. et coupez en petits morceaux.
- Mettez dans une casserole avec le miel la gousse de vanille coupée en deux et un peu d'eau sur feu doux.
- Faites cuire pendant 20 à 30 minutes elle ne doit pas être réduite en purée.
- Remuez régulièrement.

### MONTAGE DE LA TARTE

- Votre pâte est cuite... votre compote est prête !
- Epluchez et enlevez le cœur. de vos Pink Lady.
- Détaillez en lamelles.
- Recouvrez votre fond de tarte avec la compote, de laquelle vous aurez retiré la gousse de vanille.
- Disposez vos lamelles de pommes sur la compote.
- Enfournez pour 30 à 35 minutes (à vous de juger selon votre four).
- Laissez refroidir sur une grille.
- Votre tarte est cuite... réalisez la garniture amandes caramel.
- Dans une poêle à fond épais, faites fondre les 20 gr de beurre avec deux cuillères à soupe de sucre incorporez les amandes effilées, remuez sans cesse avec une spatule en bois jusqu'à obtenir de belles amandes caramélisées.
- Retirez du feu et nappez immédiatement votre tarte avec cette préparation.
- Si vous souhaitez mettre plus d'amandes votre tarte n'en sera que plus croustillante, pensez alors à rajouter beurre et sucre.
- Saupoudrez de sucre glace.

# Granola thé matcha et baies de goji



## INGRÉDIENTS

- 1/2 gousse de vanille
- 60 gr d' amandes
- 100 gr de gros flocons d'épautre
- 50 gr de flocon de quinoa
- 50 gr de riz soufflé
- 1 cuillère à soupe de thé matcha en poudre
- 30 gr de graines de sésame noir
- 60 gr de sirop de coco
- 60 gr de miel
- 50 cl d' huile de noisettes
- 50 gr de baies de goji

## RÉALISATION Réalisation & Cuisson 55 mn

- Concassez grossièrement les amandes.
- Mélangez les flocons d'épautre, le quinoa, le riz soufflé, le matcha, le sésame et les amandes.
- Prélevez les graines de vanille.
- Dans une petite casserole faites chauffer doucement le sirop de coco, l'huile, le miel et les graines de vanille.
- Versez sur les céréales et mélangez bien.
- Déposez le mélange sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Placez votre plaque au four durant 20 mn.
- Mélangez et remettez en cuisson pour 20 mn supplémentaires.
- Laissez refroidir puis rajoutez les baies de goji.



Le granola se conserve très bien plusieurs semaines (3/4) dans une boîte hermétique à température ambiante.

Vous pouvez y rajouter du lait, du fromage blanc... des fruits frais.

Et pourquoi pas ? Le glisser dans votre sac pour combler le petit creux de 10h30/11h;)

# Infusion, café ou chocolat...

## INFUSION GINGEMBRE, CITRON, MIEL (1 TASSE)

- 1 racine de taille moyenne de gingembre frais
- 1 citron vert ou jaune
- 1 cuillère à soupe de miel
  
- Détaillez le gingembre en bâtonnets.
- Taillez de fines tranches de citron.
- Dans une tasse déposez le miel, le gingembre et le citron et versez de l'eau chaude sur le tout.

## GINGERBREAD SIROP

- 470 ml d' eau
- 300 gr de sucre roux
- 3 cuillères à café de gingembre en poudre
- 1 cuillère à café de cannelle en poudre
- 1/2 cuillère à café de muscade râpée
- 1 cuillère à café d' extrait de vanille
  
- Mélangez, dans une casserole, tous les ingrédients et portez-les à ébullition.
- Baissez le feu et laissez mijoter 20 minutes environ en remuant de temps en temps.
- Couvrez et laissez refroidir.
- Transvasez dans une bouteille.

## CHOCOLAT D'ANTAN (1 TASSE)

- 75 gr de chocolat noir
- 1 gousse de gousse de vanille
- 20 cl de lait entier
- 20 cl de crème liquide
- 1 cuillère à soupe de sucre semoule
  
- Dans une petite casserole faites fondre le chocolat en remuant.
- Ajoutez le lait et la crème puis la vanille, tout en chauffant à feu moyen.
- Incorporez le sucre et la guimauve coupée en morceaux.
- Chauffez jusqu'à ce qu'ils soient fondus.
- Plus longtemps vous chaufferez et plus épais sera votre chocolat.

