



Pour 2 personnes
Niveau : Facile



SALADE DE SARRASIN, HARICOTS PLATS, TOMATES CERISES ET RADIS ROSES



Les ingrédients

- 2 poignées de haricots plats
- 120g de sarrasin
- 1 poignée de tomates cerises
- 1 poignée de radis roses
- 3 cuillères à soupe d'huile de sésame
- 1,5 cuillère à soupe de vinaigre de malt ou de cidre
- 1 petite cuillère à café de moutarde
- romarin frais
- sel, poivre

Préparation

- Dans une casserole d'eau bouillante salée faire cuire les haricots plats environ 10 min.
- Egoutter et rincer deux fois à l'eau froide.
- Pendant ce temps faire cuire le sarrasin dans de l'eau salée environ 7 min.
- Rincer à l'eau froide et égoutter.
- Laver les tomates et les radis. Couper les tomates en deux et émincer finement les radis.
- Émulsionner l'huile avec le vinaigre et la moutarde. Assaisonner.
- Dans un saladier mélanger les légumes avec la vinaigrette puis ajouter du romarin frais émincé.
- Réserver au frais pendant 30 min avant de déguster.



Pour 2 personnes
Prêt en 10 minutes
Niveau : Facile

Une recette
de Mlle Prune



BROCHETTES DE ROMARIN : TOFU, PÊCHES ET CURRY



Les ingrédients

- 4 branches de romarin frais
- 350 g de tofu
- 1 pêche bien ferme
- 1 petite courgette
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de sauce soja
- 1 c. à soupe de moutarde
- 1/2 c. à soupe de sirop d'érable
- 1 c. à café de curry
- sel, poivre

Préparation

- Commencez tout d'abord par préparer la marinade. Coupez le tofu et les courgettes en gros cubes, coupez la pêche en quartiers. Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients de la marinade et ajoutez-y le tofu, les pêches et les courgettes. Avec vos mains, répartissez bien la marinade sur les ingrédients et laissez reposer au frais pendant 20 min au minimum. (Vous pouvez les laisser reposer plusieurs heures pour vous avancer.)
- Préparer vos branches de romarin. Lavez-les soigneusement et retirez les feuilles sur la base des tiges, de façon à pouvoir bien les tenir en mains pour les retourner au moment de la cuisson. Si vos feuilles sont trop longues, je vous conseille de les tailler un petit peu avec un ciseau, sinon elles risqueraient de casser vos ingrédients lors de la mise en place.
- Enfilez chaque ingrédient sur la tige de romarin qui vous servira donc de brochette. Alternez : un cube de courgette, un cube de tofu, un morceau de pêche... et on recommence jusqu'à épuisement des ingrédients. Vous pouvez normalement faire 4 brochettes. Allez-y doucement avec cette étape, les feuilles de romarin sont dures et peuvent casser vos ingrédients.
- Disposez vos brochettes sur du papier cuisson et enfournez pour une dizaine de minutes à 180 °C (ou quelques minutes au barbecue). Surveillez bien la cuisson et retournez vos brochettes à la moitié du temps pour une cuisson uniforme.
- À la sortie, vous pouvez ajouter quelques feuilles de romarin avant de servir.



Pour 2 personnes
Niveau : Moyen

Une recette
de Lady Pastelle



QUICHE AU CURRY ET TOMATES CERISES



Les ingrédients

- 250 g de farine
- 125 g de margarine
- une touche de lait végétal (ou d'eau)
- une pincée de sel
- 1 grosse poignée de graines de courge et pignons de pin
- 300 g de tofu soyeux
- 200 g de tofu ferme
- 50 g de féculé de maïs
- 1 gousse d'ail
- 2 poignées de roquette hachée
- 1 oignon rouge
- 2 c. à café de curry
- sel, poivre
- 200 g de tomates cerises

Préparation

- Versez la farine dans un saladier et faites un puit, puis ajoutez la margarine coupée en morceaux. Mélangez du bout des doigts pour obtenir une pâte sableuse. Versez les graines de courge et les pignons de pin, puis ajoutez un peu d'eau (ou de lait) pour former une boule de pâte non collante.
- Étalez votre pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie sur un papier sulfurisé. Placez-la dans votre moule à tarte, piquez-la avec une fourchette, puis placez au réfrigérateur pour une petite demi-heure.
- Préchauffez votre four à 180 °C. Dans un mixer, versez les tofus, le curry, la féculé de maïs, le sel, le poivre et la gousse d'ail. Sur votre fond de tarte, déposez la roquette hachée, puis l'appareil à quiche. Disposez ensuite votre oignon rouge coupé en lamelles puis vos tomates cerises. Enfourné 25 min.
- Dégustez chaud ou même froid accompagné d'une petite salade.



Pour 8 personnes

Une recette
de Lady Pastelle



TARTE AMANDINE FRAMBOISES ET RHUBARBE



Les ingrédients

- 50 g de farine
- 80 g de poudre d'amande
- 90 g de margarine
- 100 g de sucre + 2 càs
- 1 grosse càs bombée de maïzena
- 120 g de crème liquide
- 150 g de framboises
- 3 belles tiges de rhubarbe
- 200 g de farine
- 50 g de sucre blond
- 1 càs de maïzena
- 110 g de margarine

Préparation

- Préchauffez votre four à 180°C. Dans un saladier, versez la farine, le sucre et la maïzena. Ajoutez la margarine et mélangez du bout des doigts jusqu'à obtenir une pâte sableuse. Pétrissez pour obtenir une boule de pâte non collante (si elle ne tient pas, ajoutez un peu d'eau ou de lait, si elle est trop collante, ajoutez un peu de farine).
- Étalez votre pâte sur une feuille de papier sulfurisé, puis placez-la dans votre moule. Coupez les bords qui dépassent, piquez votre pâte à la fourchette, puis cuisez-la à blanc. Pour ma part, je l'ai laissé 30 minutes dans le réfrigérateur avant de l'enfourner 5 bonnes minutes. Sortez-la du four.
- Dans un saladier, mélangez la farine, la poudre d'amande, la maïzena et le sucre. Ajoutez la margarine et mélangez à l'aide d'un batteur électrique. Versez ensuite la crème liquide, mélangez à nouveau. Versez votre crème sur votre fond de tarte.
- Coupez votre rhubarbe en tronçons (une grande pour le milieu puis de plus en plus petits). Faites fondre un peu de margarine dans une poêle et faites revenir votre rhubarbe juste quelques minutes avec 2 càs de sucre pour qu'elle soit légèrement tendre (attention pas cuite, juste un peu plus tendre).
- Placez vos tronçons sur votre crème d'amande, puis ajoutez vos framboises et enfournez pendant environ 25-30 minutes (votre crème doit être dorée).
- Dégustez tiède avec un peu de crème ou de la glace à la vanille !



Pour 6 personnes
Prêt en 10 minutes
Niveau : Facile

Une recette
de la Fée Stéphanie



PETITS ESQUIMAUX À LA FRAISE



Les ingrédients

- fraises
- jus d'orange pressé
ou quelques quartiers d'orange
- un peu de sucre de canne

Préparation

- Lavez et coupez grossièrement les fraises.
- Pressez une belle orange.
- Dans le mixeur, mettre les fraises, le jus d'orange ou des quartiers d'orange et rajoutez un peu de sucre de canne. La quantité de sucre dépendra bien sur de vos fruits. Plus ils seront sucrés et goûteux, mineure sera la quantité de sucre à rajouter.
N'hésitez pas à goûter.
- Je passe le coulis obtenu dans une passoire très fine pour ne garder que le jus (je ne rajoute pas d'eau).
- Mettez le jus obtenu dans des petites formes, puis dans le congélateur pendant au moins 3 heures.



Pour 8 personnes
Niveau : Difficile

Une recette
de Lady Pastelle



CLAFOUTIS AUX ABRICOTS ET À LA LAVANDE



Les ingrédients

- 200 ml de lait de riz
- 125 ml de crème de soja
- 50 ml d'eau
- 80 g de margarine fondue
- 125 g de sucre cassonade
- 80 g de farine
- 2 c. à soupe de farine de pois chiches
- 3 c. à soupe de maïzena
- 1/2 sachet de levure chimique
- 65 g de poudre d'amande
- 8 beaux brins de lavande
- 5 abricots
- 1 c. à soupe de graines de chia (+ 30 ml d'eau)
- amandes effilées (facultatif)

Préparation

- J'ai fait infuser la lavande dans le lait de riz la veille. Je l'ai cueillie, passée sous l'eau en faisant attention aux petites bêtes qui se cachent dedans et j'ai plongé les tiges et fleurs dans les 200 ml de lait. Je ne suis pas certaine que ce soit une phase obligatoire.
- Placez vos graines de chia dans un verre avec 30 ml d'eau et laissez-les gonfler. Dans un saladier versez tous les ingrédients secs. Faites un puits et versez-y la margarine fondue, les graines de chia, l'eau et la crème de soja. Fouettez bien.
- Faites chauffer le lait jusqu'à ce qu'il soit proche de l'ébullition en laissant les tiges et fleurs de lavande. Retirez du feu, enlevez vos brins de lavande et versez dans votre préparation.
- Ajoutez quelques fleurs de vos tiges dans la préparation.
- Beurrez votre moule, puis placez-y vos abricots coupés en deux.
- Versez la préparation et enfournez 20 min à 180 °C. Au bout des 20 minutes, déposez quelques amandes effilées, et 1 cuillère à soupe de sucre cassonade et replacez au four pour 25 minutes.
- Sortez votre clafoutis du four et laissez-le tiédir.
- Ajoutez à nouveau quelques fleurs de lavande, et dégustez !