

Risotto de Crevettes au Curry

Temps de Préparation : 10 minutes - Temps de Cuisson : 30 minutes - Difficulté : Facile

Pour 4/6 personnes :

- 500 g de crevettes cuites décortiquées
- 250 g de riz spécial risotto ([ici un riz rond spécial risotto d'exception de Camargue « Riz Canavere »](#))
- 40 cl de lait de coco
- 2 cuillères à soupe de curry
- 1 gros oignon
- 1 litre d'eau
- 1 petit bouquet de persil ou de ciboulette
- sel, poivre

1. Éplucher et émincer finement l'oignon puis le faire revenir dans une sauteuse bien chaude avec de l'huile d'olive pendant 5 minutes.
2. Ajouter ensuite les crevettes, saupoudrer le tout avec le curry puis cuire pendant 5 minutes supplémentaires en remuant de temps en temps et jusqu'à ce que les crevettes soient légèrement dorées.
3. Verser le riz puis mélanger afin de le nacrer : il doit devenir transparent au bout de quelques minutes.
4. En parallèle, mélanger l'eau avec le lait de coco puis chauffer le mélange au micro-ondes.
5. Verser ensuite 1/4 du mélange dans la sauteuse puis laisser le riz pomper le liquide. Renouveler l'opération pour les 3/4 du mélange restant.
6. Une fois le liquide absorbé par le riz, servir immédiatement et parsemer de persil finement ciselé : c'est prêt ! ☐

☐ Pour plus de saveurs, il est possible d'ajouter en fin de recette du parmesan râpé mais également de la menthe ciselée. ☐

On peut bien évidemment remplacer le lait de coco par du lait d'amandes ou de soja ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Frites Légères au Four

Temps de Préparation : 15 minutes - Temps de Cuisson : 30 minutes - Difficulté : Facile

Pour 4 personnes :

- 8 belles pommes de terre (type Monalisa ou Bintje)

- **3 cuillères à soupe d'huile d'olive ou de cuisson**
- **du paprika**
- **du sel**

1. Préchauffer le four à 200° en chaleur tournante.
2. Éplucher les pommes de terre puis les laver.
3. Les couper ensuite en forme de frites.
Pour ma part j'ai utilisé un coupe frite professionnel de la marque Ibili [disponible ici !](#)
4. Plonger les frites dans de l'eau tiède voire même chaude pour les rincer puis les égoutter sur un torchon.
5. Dans un saladier, ajouter les frites avec l'huile choisie puis du paprika à la quantité voulue. Bien mélanger de manière à bien enrober chaque frites.
6. Sur une plaque de cuisson, recouverte de papier sulfurisé, déposer les frites uniformément et bien à plat.
7. Enfourner pour 30 minutes de cuisson jusqu'à obtenir une belle coloration. Si besoin prolonger la cuisson quelques minutes.
8. Sortir les frites du four, les saler généreusement puis mélanger : c'est prêt ! ☐

☐ Voilà une façon simple de réaliser des frites sans friteuse et délicieuses ! ☐
Inutile de vous suggérer avec quel accompagnement vous les dégusterez... ça se mange avec tout ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation ! ☐

Filet de Rouget et son Riz Sauté aux Asperges

Temps de Préparation : 15 minutes - Temps de Cuisson : 30 minutes - Difficulté : Facile

Pour 4 personnes :

- **8 filets de rouget**
- **500 g de riz long ([ici un riz long naturellement parfumé d'exception de Camargue « Riz Canavere »](#))**
- **1 botte d'asperges vertes**
- **2 oignons**
- **quelques branches de basilic**
- **du citron**
- **sel, poivre**

1. Dans une casserole d'eau bouillante, faire cuire le riz suivant les indications du paquet.
2. Pendant ce temps là, éplucher et émincer finement les oignons.

3. Couper les têtes des asperges puis tailler en rondelles le reste.
4. Dans une sauteuse chaude avec de l'huile d'olive, faire revenir les oignons pendant une dizaine de minutes jusqu'à ce qu'ils commencent à colorer.
5. Ajouter ensuite les rondelles d'asperges sans les têtes puis poursuivre la cuisson pendant 5 minutes.
6. Mettre ensuite les têtes, saler et poivrer puis continuer la cuisson pendant 5 minutes.
7. En parallèle, égoutter le riz puis l'ajouter à la préparation oignons/asperges. Monter le feu et faire sauter le tout pendant une dizaine de minutes.
8. Pendant ce temps, dans une poêle bien chaude, ajouter un filet d'huile d'olive ainsi qu'une noix de beurre. Y déposer les filets de rouget côté peau puis cuire 5 minutes jusqu'à une belle coloration de la peau.
9. Terminer la cuisson des filets de rouget en les tournant et en les saupoudrant de basilic ciselé, saler et poivrer.
10. Dresser en disposant du riz sauté dans une assiette, déposer deux filets de rouget et terminer par un gros filet de citron : c'est prêt ! ☐

☐ Grâce à cette recette, les saveurs du rouget ne sont pas dénaturées et elles se marient à merveille avec celles du riz sauté ! ☐

Petite astuce s'il vous reste du riz sauté : le passer à nouveau à la poêle en y ajoutant des dés de jambon, cela fera un parfait plat pour le dîner ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation ! ☐

[Tarte à la Ricotta, aux Courgettes et aux Lardons](#)

Pour 6/8 personnes :

- 1 pâte brisée ([la recette par ici !](#))
- 2 ou 3 courgettes (suivant la taille)
- 250 g de ricotta
- 200 g de lardons
- 60 g de parmesan râpé
- 2-3 branches de basilic frais
- 2 œufs
- sel, poivre

1. Laver les courgettes puis couper les extrémités. Les tailler ensuite en morceaux.
2. Dans une poêle bien chaude faire revenir les courgettes une dizaine de minutes avec un peu d'huile d'olive.

Une fois cuites, égoutter celles-ci sur un papier absorbant.

3. Faire revenir ensuite les lardons pendant 5-6 minutes. Réserver.
4. Préchauffer le four à 180° en chaleur tournante.
5. Dans un saladier, battre les œufs puis ajouter la ricotta et le parmesan. Assaisonner en sel et en poivre.
6. Ajouter à la préparation les courgettes, les lardons puis le basilic ciselé. Réserver.
7. Dans un moule à tarte, disposer la pâte brisée puis piquer le fond généreusement à l'aide d'une fourchette.
8. Verser ensuite le mélange courgettes/ricotta/lardons en prenant soin de le répartir uniformément.
9. Enfourner le tout pour 45 minutes de cuisson : c'est prêt ! ☐

☐ En entrée froide ou en plat principal tiède accompagné d'une salade verte de saison, libre à vous de choisir comment vous voulez déguster cette tarte. ☐

Quoiqu'il en soit, c'est un délice ! L'ensemble des ingrédients apporte des saveurs en bouche plaisantes et uniques ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Linguines aux Courgettes et Crevettes

Pour 6 personnes :

- **1 paquet de pâtes linguines (500 g)**
- **3 belles courgettes**
- **400 g de crevettes cuites décortiquées**
- **20 cl de crème fraîche liquide**
- **sel, poivre**

1. Laver les courgettes puis les tailler en fines rondelles à l'aide d'une mandoline.
2. Ensuite les faire revenir à la poêle, dans un peu d'huile d'olive, pendant une vingtaine de minutes.
3. Pendant ce temps, faire cuire les pâtes selon les indications du paquet (environ une dizaine dans de l'eau bouillante) puis les égoutter.
4. Ajouter ensuite les crevettes avec les courgettes revenues puis poursuivre la cuisson pendant une dizaine minutes en prenant soin de bien assaisonner en sel et en poivre.
5. Verser enfin la crème fraîche puis laisser réduire quelques minutes jusqu'à ce que le mélange épaississe légèrement.

6. Mélanger les linguines avec la préparation courgettes/crevettes jusqu'à ce que l'ensemble soit bien homogène : c'est prêt ! ☐

☐ A la dégustation, il est possible de saupoudrer les pâtes de parmesan ou de gruyère râpé. Mais rien d'obligatoire ! ☐

Ici j'utilise des linguines et bien évidemment que l'on peut varier les pâtes avec des : penne, spaghetti, farfalle... à vous de choisir ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Dos de Cabillaud Pané au Crumble Citronné

Pour 4 personnes :

- 4 morceaux de dos de cabillaud (ou autre poisson : dos de lieu noir par exemple)
- 50 g de farine
- 40 g de beurre
- 30 g de chapelure
- 1 citron jaune bio
- huile d'olive
- sel, poivre et du sel fin au piment d'Espelette ([ici un sel au piment d'Espelette d'exception de la « Maison Petricorena »](#))

1. Préchauffer le four à 180° en chaleur tournante.
2. Pour préparer la pâte à crumble citronnée : mélanger la farine avec la chapelure et les zestes de citron. Saler et poivrer.
3. Ajouter ensuite le beurre fondu puis mélanger à nouveau le tout à l'aide d'une fourchette jusqu'à obtenir une consistance sablonneuse assez fine.
4. Dans un plat allant au four et généreusement huilé, déposer les dos de cabillaud puis les retourner de manière à les huiler également.
5. Saupoudrer et recouvrir les dos de pâte crumble citronnée.
6. Enfourner pour 20 minutes de cuisson jusqu'à ce que le tout soit bien coloré. Assaisonner avec le sel au piment d'Espelette : c'est prêt ! ☐

☐ Alors là, cette recette c'est le coup de cœur assuré ! ☐ Pour ma part, j'ai servi ces dos de cabillaud avec du riz basmati auquel j'ai rajouté des oignons revenus : un délice ! ☐

Comme indiqué dans les ingrédients de la recette, vous pouvez varier les poissons : cabillaud, lieu, perche... à vous de choisir ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Poireaux Gratinés au Comté

Pour 4 personnes :

- **5 poireaux**
- **150 g de comté râpé**
- **60 g de chapelure**
- **sel et poivre**

1. Couper une bonne partie du vert des poireaux puis laver le blanc en prenant bien soin de le fendre par le milieu pour en retirer toutes les saletés.
2. Faire cuire les poireaux à la vapeur pendant une vingtaine de minute : soit au cuit vapeur soit à la cocotte minute.
3. Une fois cuits, tailler les poireaux en tronçons de 5 cm de longueur.
4. Les disposer ensuite dans un plat à gratin beurré, en prenant soin de bien les aligner et les superposer.
5. Préchauffer le four à 210 ° en chaleur tournante.
6. Saler et poivrer les tronçons de poireaux puis saupoudrer le tout avec la totalité de comté puis enfin la chapelure.
7. Enfourner pour 15 minutes de cuisson : c'est prêt ! ☐

☐ Ces délicieux poireaux gratinés, se dégusteront accompagnés d'une viande rouge grillée ou encore d'un filet de poisson.

Vous constaterez que le mariage poireau/comté est parfait ! ☐

N'hésitez pas à réaliser votre chapelure maison en mixant des miettes de pain ou carrément du pain rassis ! ☐

➡ Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation ! ☐

Gratin de Courgettes à la Mozzarella et au Basilic

Pour 6/8 personnes :

- 3 ou 4 courgettes
- 2 boules de mozzarella
- 300 g de dés de jambon
- 10 cl de crème fraîche liquide
- 2 cuillères à soupe de lait demi-écrémé
- 2 cuillères à soupe de basilic haché
- 1 œuf
- 1 gousse d'ail
- sel, poivre

1. Laver et éplucher les courgettes. Les couper en deux dans le sens de la longueur, les tailler ensuite en tranche à l'aide d'une mandoline (0,5 cm d'épaisseur).
2. Faire cuire les tranches de courgettes à la vapeur pendant 15 minutes.
3. Pendant ce temps, couper la gousse d'ail en petits morceaux.
4. Dans un bol, mélanger la crème fraîche avec le lait, l'œuf, le basilic et l'ail. Assaisonner en sel et poivre puis réserver.
5. Égoutter les boules de mozzarella puis les couper en petits morceaux puis réserver.
6. Dans un plat à gratin, disposer les courgettes puis disperser les dés de jambon.
7. Verser ensuite la préparation crème/lait/œuf/basilic/ail puis terminer en repartissant la mozzarella uniformément.
8. Enfourner pour 35 minutes de cuisson dans un four préalablement chauffée à 200° : c'est prêt ! ☐

☐ Ce délicieux gratin se dégustera bien chaud à la sortie du four. ☐
On peut l'accompagner d'une bonne grillade ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



[3 Recettes de Mocktails pour Célébrer les Beaux Jours](#)

Marre de devoir [enlever une tache de vin rouge](#) après chaque apéro en terrasse ? Découvrez ici trois cocktails sans alcool tendances pour profiter des beaux jours et passer un été sans mal de tête, tout en prenant soin de votre santé. ☐

1. **Le virgin piña colada : un mocktail gourmand pour petits et grands**

Ce célèbre cocktail aux accents exotiques se transforme en délicieuse boisson pour toute la famille dès lors que vous laissez le rhum au placard. Laissez sa saveur estivale séduire petits et grands !

➡ Pour 2 portions, vous aurez besoin de 150 ml de jus d'ananas, de 60 ml de jus d'orange, de 90 ml de lait de coco, de 2 rondelles d'ananas coupées en dés, de sucre de canne (ou de miel) et de glaçons.

Commencez par éplucher l'ananas puis coupez-le en cubes en prenant soin de retirer le centre. Versez les morceaux dans un blender avec le lait de coco, le sucre de canne, le jus d'ananas et quelques glaçons. Mixez le tout à vitesse maximale jusqu'à l'obtention d'un mélange onctueux. Servez dans des verres et dégustez aussitôt !

□ Pour une touche colorée (et si vous ne craignez pas de remplacer la tache de vin rouge sur vos vêtements par une trace de sirop) vous pouvez également ajouter des cerises ou un filet de sirop de grenadine.

2. **Le punch sans alcool : l'allié désaltérant pour les grosses chaleurs**

Grand classique des soirées entre amis, ce cocktail fait toujours l'unanimité aux heures les plus chaudes de l'été. Pour ne plus avoir à vous inquiéter de surveiller les enfants et les conducteurs qui rôdent un peu trop près du bol de punch, optez pour cette recette sans alcool rafraîchissante !

➡ Pour 8 personnes, prévoyez 1 banane, 2 citrons verts, 1 ananas, 2 oranges, 1 litre de jus d'ananas, ½ litre de jus de fruits de la passion, 5 cl de sucre de canne et un peu de cannelle ou une gousse de vanille (optionnel). Coupez la banane en rondelles et arrosez d'un filet de citron pour éviter qu'elle ne s'oxyde. Découpez ensuite l'ananas et les oranges et incorporez-les à la banane. Dans un saladier ou une carafe, mélangez le jus d'ananas, le jus de fruits de la passion, les fruits et le sucre de canne. Conservez quelques heures au réfrigérateur et servez votre punch dans des verres à cocktail avec des glaçons.

□ Cette recette est encore plus savoureuse lorsqu'elle est préparée deux jours à l'avance pour bien laisser aux fruits le temps de macérer.

3. **Le virgin mojito : à savourer entre amis pour un apéritif sans alcool**

Cocktail préféré des français, le mojito est un incontournable des beaux jours. Pas besoin de lui faire vos adieux si vous souhaitez réduire votre consommation : son cousin sans alcool est tout aussi frais et savoureux et garanti 0% culpabilité !

➡ Pour 4 personnes, il vous faudra de l'eau gazeuse glacée, 2 citrons verts (bio de préférence), 1 bouquet de menthe et 4 cuillères à soupe de sucre de canne. Pressez les citrons et répartissez leur jus dans 4 verres. Après

avoir lavé la menthe, effeuillez-la. Incorporez 1 cuillère de sucre de canne dans chaque verre et ajoutez les feuilles de menthe, en les pilant bien jusqu'à dissolution du sucre mais en prenant soin de ne pas trop les écraser. Finissez en ajoutant l'eau gazeuse bien fraîche, les glaçons et décorez avec une branche de menthe et une tranche de citron vert.

□ Ces quelques idées de cocktails sans alcool sauront vous prouver que sans alcool, la fête est – effectivement – toute aussi folle ! □

Poêlée de Spaghettis aux Asperges Vertes, Petits Pois et Lardons

Pour 4/6 personnes :

- **1 paquet de spaghettis (500 g)**
- **1 botte d'asperges vertes (500 g)**
- **100 g de petits poids frais (ou surgelées)**
- **200 g de lardons**
- **1 oignon**
- **sel et poivre**

1. Dans une casserole d'eau bouillante, faire cuire les spaghettis comme indiqué sur l'emballage. Les égoutter puis les réserver.
2. Laver les asperges puis les couper en tronçons de 2 cm de longueur, les réserver.
3. Écosser les petits poids, les laver et les réserver.
4. Éplucher et émincer finement l'oignon puis le mettre à suer dans une poêle à feu doux pendant quelques minutes.
5. Ajouter les asperges avec les petits pois puis laisser cuire 5 minutes.
6. Mettre ensuite les lardons puis faire cuire le tout une quinzaine de minutes en prenant soin de bien remuer de temps en temps et d'assaisonner.
7. Pour terminer, verser les spaghettis dans la poêle et faire revenir le tout pendant 5 minutes : c'est prêt ! □

□ Au moment du service, on peut saupoudrer le tout avec du parmesan ou bien du gruyère râpé. On peut également agrémenter cette poêlée suivant les légumes de saison : brocolis, pois gourmands, carottes... libre choix à votre imagination ! □



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Velouté d'Asperges Vertes

Pour 6/8 personnes :

- **1 kg d'asperges vertes**
- **2 grosses pommes de terre**
- **1 gros oignon**
- **2 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse**
- **3 L d'eau**
- **1 Kub Or**
- **1 cuillère à café de graisse de canard (facultatif)**
- **sel, poivre**

1. Éplucher et laver les pommes de terre puis les couper en morceaux.
2. Faire de même avec les asperges et l'oignon.
3. Dans une cocotte minute, ajouter tous les légumes avec l'eau, le kub et la graisse de canard.
4. Mettre le tout sur le feu puis laisser cuire pendant 45 minutes à partir du moment où la cocotte commence à siffler.
5. Une fois cuit, découvrir puis remettre sur le feu.
6. Ajouter la crème fraîche, assaisonner puis laisser cuire pendant 15 minutes supplémentaires.
7. Mixer le tout : c'est prêt ! ☐

☐ Grâce à ce velouté, à déguster chaud ou froid, les saveurs de l'asperge restent entières. Un pur bonheur pour les papilles ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Velouté de Panais

Pour 8/10 personnes :

- 3 gros panais
- 1 grosse carotte
- 1 grosse pomme de terre
- 1 oignon
- 1 cuillère à café de graisse de canard (facultatif)
- 5 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse
- sel, poivre

1. Éplucher et laver tous les légumes puis les couper en morceaux.
2. Mettre le tout dans une cocotte minute puis mouiller avec 3 ou 4 litres d'eau.
3. Ajouter la graisse de canard puis fermer la cocotte et la mettre sur le feu.
4. Une fois que la cocotte commence à siffler, compter 1 heure de cuisson.
5. Découvrir la cocotte, ajouter la crème fraîche puis remettre sur le feu pendant une quinzaine de minutes.
6. Mixer le tout jusqu'à obtenir une préparation bien homogène et un velouté bien onctueux, assaisonner : c'est prêt ! ☐

☐ Ce velouté se dégustera accompagné de tranches de pain grillées et agrémenté de gruyère ou de comté râpé !

Il est également possible de l'assaisonner avec [du sel au piment d'Espelette d'exception de la "Maison Petricorena"](#) ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Œuf Cocotte Avocat

Pour 4 personnes :

- 2 gros avocats
- 4 œufs
- 2 gousses d'ail
- 1 bouquet de ciboulette
- du sel fin au piment d'Espelette ([ici un sel au piment d'Espelette d'exception de la "Maison Petricorena"](#))
- du poivre

1. Préchauffer le four à 220° en chaleur tournante.
2. Partager en deux les avocats et en retirer le noyau.
3. Peler les gousses d'ail puis les frotter à la chair des moitiés d'avocat.

4. Casser un œuf dans chaque moitié puis les disposer dans un plat.
5. Enfourner le tout pour une dizaine de minutes jusqu'à ce que l'œuf soit bien cuit.
6. A la sortie du four, assaisonner généreusement avec le sel au piment d'Espelette et avec le poivre.
7. Parsemer de ciboulette finement ciselée : c'est prêt ! ☐

☐ Cette recette pourra se déguster en entrée simple accompagnée d'une petite salade de saison : un vrai délice, rapide à réaliser ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Muffins Express à l'Avocat et au Chocolat

Pour une douzaine de muffins :

- **1 avocat bien mûr**
- **le jus d'un demi citron jaune**
- **125 g de pépites de chocolat noir (ou une tablette coupée en morceaux)**
- **80 g de sucre**
- **80 g farine**
- **3 œufs**
- **1 sachet de levure**

1. Préchauffer le four à 180° en chaleur tournante.
2. Mixer l'avocat avec le jus de citron.
3. Séparer les jaunes d'œuf des blancs puis les mélanger avec le sucre jusqu'à ce que la préparation blanchisse.
4. Monter les blancs en neige puis réserver.
5. Mélanger la farine avec la levure puis la purée d'avocat et enfin délicatement les blancs en neige jusqu'à obtention d'une préparation homogène.
6. Incorporer les pépites de chocolat.
7. Répartir la préparation dans des moules à muffins.
8. Enfourner pour 20 minutes de cuisson : c'est prêt ! ☐

☐ Et voilà une nouvelle recette sucrée à base d'avocat ! Outre le fait d'alléger ces muffins, l'avocat apporte une douceur exceptionnelle à la dégustation ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Brownie au Chocolat et à l'Avocat

Pour 6/8 personnes :

- **200 g de chocolat noir**
- **80 g de sucre en poudre**
- **80 g de farine**
- **2 avocats bien mûrs**
- **2 œufs**
- **15 g de beurre**
- **40 g de yaourt nature**
- **40 g de cacao en poudre**
- **1 sachet de levure chimique**

1. Préchauffer le four à 180° en chaleur tournante.
2. Dans un bol, casser le chocolat en morceaux puis ajouter le beurre. Faire fondre le tout au bain-marie ou au micro-ondes.
3. Ouvrir puis dénoyauter les avocats, les peler et en écraser la chair à l'aide d'une fourchette jusqu'à obtenir une purée bien lisse.
4. Battre les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
5. Ajouter petit à petit la farine avec la levure puis 30 g de poudre de cacao, en remuant afin d'éviter les grumeaux.
6. Incorporer la purée d'avocat à la préparation avec le chocolat fondu et le yaourt. Mélanger jusqu'à obtention d'une pâte bien lisse et homogène.
7. Dans un moule généreusement beurré, verser la pâte et l'étaler uniformément.
8. Enfourner pour 25 minutes de cuisson. Sortir le brownie du four et le laisser refroidir.
9. Démouler le brownie, le saupoudrer avec les 10 g de cacao restants puis le couper en morceaux : c'est prêt ! ☐

☐ L'avocat qui est un aliment naturellement "gras", remplacera facilement le beurre dans vos recettes. Plus de complexes lors de la dégustation d'un brownie au chocolat, bien au contraire, il apporte une multitude de vitamines, fer, potassium ou encore magnésium ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Sucettes de Fruits au Chocolat

Pour une trentaine de sucettes :

- 1 banane
- 1 kiwi
- 3 ou 4 grosses fraises
- 200 g de chocolat noir (blanc ou au lait)
- des billes de sucre décoratives
- des bâtonnets à sucette

1. Éplucher les fruits puis les couper en rondelles épaisses.
Idée pour la Saint Valentin : à l'aide d'un emporte pièce en forme de cœur découper les rondelles.
2. Faire fondre le beurre au bain-marie ou au micro-ondes.
3. Piquer chaque fruit à l'aide d'un bâtonnet puis tremper le tout dans le chocolat.
4. Saupoudrer de billes de sucre.
5. Laisser durcir le tout pendant 2 heures au minimum : c'est prêt ! ☐

☐ Nombreuses sont les variations possibles de cette recette en fonction des fruits de saison ! ☐
Très facile à réaliser, idéale pour occuper les enfants durant un atelier cuisine ! :p



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Cake à la Betterave et à la Fraise

Pour 6/8 personnes :

- 250 g de farine
- 150 g de beurre
- 110 g de sucre
- 10 cl (ou 100 g) de jus de betterave ([ici un jus de betterave d'exception "Alain Milliat"](#))
- 3 œufs
- 3 grosses cuillères à soupe de confiture de fraise ([ici une confiture de fraise d'exception "Favols"](#))
- 1 cuillère à soupe de graines de sésame
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 sachet de levure chimique

1. Faire fondre le beurre puis le travailler énergiquement, au fouet ou au robot, jusqu'à ce que le mélange blanchisse légèrement.
2. Ajouter, tout en mélangeant, les œufs un à un puis le sucre vanillé, la farine, la levure et l'équivalent d'une cuillère à café de jus de betterave.
3. Dans un moule à cake généreusement beurré, verser la pâte. Réserver à température ambiante environ une trentaine de minutes.
4. Préchauffer le four à 180° en chaleur tournante.
5. Enfourner le tout pour 45 à 50 minutes de cuisson. Contrôler la cuisson à l'aide d'un couteau : s'il ressort propre, c'est cuit !
6. Laisser tiédir le cake.
7. En parallèle, dans une casserole, ajouter le reste de jus de betterave avec la confiture de fraise.
8. Chauffer à feu doux puis remuer jusqu'à ce que l'ensemble devienne légèrement épais.
9. Démouler le cake puis le disposer sur une grille.
10. Napper celui-ci avec la préparation de manière bien homogène.
11. Parsemer le tout de graines de sésame : c'est prêt ! ☐

☐ Ce cake se conservera très facilement plusieurs jours dans une boîte hermétique et se dégustera à l'heure du café ou du thé.

Le mariage entre la betterave et la fraise fonctionne à merveille et je peux vous assurer que vous serez incroyablement surpris de son succès ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Flapjack à la Banane

Pour une quinzaine de barres :

- **3 grosses bananes bien mûres**
- **350 g de flocons d'avoine**
- **150 g de beurre**
- **100 g de sucre roux**
- **3 cuillères à soupe de miel**

1. Préchauffer le four à 180° en chaleur tournante.
2. Dans un saladier en verre ou dans un bol, ajouter le beurre coupés en morceaux avec le miel et le sucre

roux. Mettre le tout au micro-ondes jusqu'à ce que cela soit bien fondu.

3. Pendant ce temps, trier les bananes et les couper en fines tranches puis les réduire en purée à l'aide d'une fourchette.
4. Ajouter à la purée de bananes les flocons d'avoine. Mélanger jusqu'à obtenir une préparation bien homogène.
5. Verser et incorporer ensuite le mélange beurre/miel/sucre.
6. Dans un plat à tarte ou sur une plaque, recouvert de papier cuisson, verser et étaler la pâte de manière égale sur toute la surface.
7. Enfourner pour une trentaine de minutes de cuisson jusqu'à coloration.
8. Laisser refroidir, découper en barres : c'est prêt ! ☐

☐ A déguster froid et à emporter partout ! ☐

On peut également y rajouter des pépites de chocolat ou encore varier les garnitures ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Galettes de Courgettes Râpées

Pour 4 personnes :

- **1 grosse courgette (ou 3 petites)**
- **4 œufs**
- **6 cuillères à soupe de farine**
- **2 gousses d'ail**
- **1 gros bouquet de ciboulette**
- **70 g de gruyère râpé**
- **sel et poivre**

1. Laver puis râper les courgettes. Les mettre dans une passoire en les salant généreusement. Les laisser dégorger pendant une heure minimum.
2. Une fois que les courgettes ont bien rendu leur eau, les rincer abondamment à l'eau. Les égoutter puis les essorer en les mettant dans un torchon et en serrant très fort. Réserver le tout dans un saladier.
3. Trier et hacher finement l'ail puis l'ajouter aux courgettes avec les œufs. Bien mélanger.
4. Ajouter à la préparation la ciboulette finement ciselée puis la farine. Mélanger à nouveau.
5. Saler et poivrer généreusement puis terminer en ajoutant le gruyère râpé.

6. Dans une poêle bien chaude, ajouter de l'huile d'olive ou de l'huile normale de cuisson.
 7. Déposer à l'aide d'une cuillère à soupe des petits tas de préparation puis laisser cuire et dorer 3 à 4 minutes de chaque côté : c'est prêt ! ☐
- ☐ Ces petites galettes se dégusteront avec de la fleur de sel ou encore avec de la moutarde. On peut également les manger en accompagnement d'une viande ou d'une grillade ou encore agrémentées de fromage frais ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !

Barres aux Flocons d'Avoine et à la Confiture de Framboises

Pour une trentaines de barres :

- **250 g de farine**
- **200 g de flocons d'avoine**
- **170 g de beurre**
- **100 g de sucre cassonade**
- **1/2 cuillère à café de bicarbonate de soude**
- **1/2 cuillère à café de sel**
- **1 pot de confiture ([ici une confiture de framboises d'exception Favols](#))**

1. Préchauffer le four à 180° en chaleur tournante.
2. Dans un saladier, ajouter l'ensemble des ingrédients sauf le beurre. Mélanger jusqu'à ce la préparation soit bien homogène.
3. Faire fondre le beurre au micro-ondes.
4. Ajouter le beurre fondu à la préparation puis à l'aide d'une fourchette mélanger le tout jusqu'à obtenir une texture sablonneuse.
5. Dans un plat, de dimensions 35 cm x 26 cm recouvert de papier cuisson, verser la moitié de la préparation.
6. Étaler uniformément puis tasser.
7. Verser et tartiner la confiture à la surface puis verser le reste de préparation. Étaler et tasser également.
8. Enfourner pour 35 minutes de cuisson : c'est prêt ! ☐

☐ Une fois bien refroidi, il suffit de tailler des carrés ou des barres à déguster pour le goûter ou dans la journée dès que vous aurez un petit creux ! ☐

Il est bien évidemment possible de varier la confiture selon vos goûts ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !

