

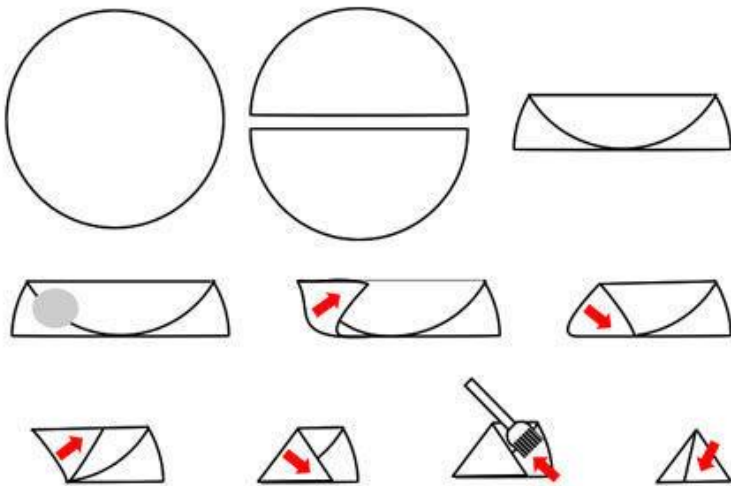
Bricks de chèvre au miel



Pour 2 personnes

On va réaliser 2 bricks dans une [feuille de brick](#) et utiliser une [buche de chèvre](#).

Confectionnez les bricks, selon le schéma suivant :



Posez une bonne tranche de chèvre sur la feuille de brick, déposer un peu de [miel](#) au-dessus et quelques herbes de Provinces.

Coller la feuille de brick avec un peu de miel appliqué au pinceau.

Faites cuire à la poêle (un peu huilée) ou au four.

Servez avec une [salade](#) agrémentée de graines toastées (graines de courge, de tournesol, de sésame, de lin...) ou de graines germées ou de bâtonnets de betterave crue.

Soupe de pois cassés au lait de coco



Pour 2 à 4 personnes

La veille, faites tremper **75g de pois cassés** dans de l'eau.

Placez-les au frigo pour qu'ils doublent de volume.

Le lendemain, égouttez-les.

Taillez **½ oignon** et **1 pomme de terre** moyenne en morceaux.

Versez un filet d'huile d'olive dans une casserole, faites-y revenir l'oignon, la pomme de terre et les pois cassés jusqu'à ce qu'ils commencent à compoter.

Mouillez avec 50cL d'eau.

Laissez cuire 20 min à feu doux.

Hors du feu, mixez jusqu'à ce que la soupe soit lisse.

Salez et poivrez.

Ajoutez **15cL de lait de coco**, mélangez et servez.

Agrémentez selon vos envies : graines germées, herbes fraîches, fins morceaux de lard grillé, crème fraîche épaisse, chantilly salée, graine grillées...

(Sur la photo c'est du sarrasin kacha, c'est-à-dire que les graines sont décortiquées et grillées. On en trouve en magasin bio).

Terrine de chèvre frais



Pour 6 personnes

Choisissez des **légumes verts de saisons** (petits pois, courgettes, poireaux, brocolis...) et prévoyez-en environ 4 à 5 cuillères à soupe.

Faites-les revenir à la poêle avec un peu d'huile.

Hachez finement quelques **petits oignons nouveaux** ou un petit oignon rouge.

Pelez **une gousse d'ail** et passez-le au presse ail.

Dans un saladier, mélanger **300g de chèvre frais** avec l'ail, les oignons, les légumes, **des herbes fraîches** (ciboulette), un peu d'huile d'olive, du sel et du poivre.

Tapissez de film l'intérieur d'un moule à cake.

Versez-y la préparation et tassez-la avec une spatule, lissez la surface et rabattez le film.

Mettez un poids sur la préparation filmée et laissez au moins **12h au frais**.

Démoulez la terrine, retirez le film puis coupez des tranches.

Servez sur du **pain de campagne** grillé accompagné d'une salade ou des lamelles très fines de fenouil avec une vinaigrette à l'orange.

Taboulé de quinoa



Pour 4 personnes

Rincez **200g de quinoa brun** sous un filet d'eau, dans une passoire, en remuant jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule soit transparente.

Mesurez le quinoa et l'eau de cuisson : 1 mesure de quinoa pour 1 mesure $\frac{1}{2}$ d'eau.

Versez le quinoa et l'eau dans une casserole. Laissez frémir 15 min (ou plus) jusqu'à ce qu'il soit tendre.

Retirez le quinoa du feu (égouttez le s'il reste de l'eau), versez-le dans un saladier et laissez refroidir.

Coupez **2 ou 3 tomates** en petits morceaux, un petit **concombre**, du **fenouil**, du **poivron vert**...

Hachez finement **2 oignons nouveaux** ou un **oignon rouge**.

Rincez un petit bouquet de **menthe**, un petit bouquet de **coriandre** et un petit bouquet de **persil**.

Éliminez les tiges et ciselez les feuilles.

Ajoutez tous ses éléments dans le saladier de quinoa.

Assaisonnez avec environ 3 cuillères à soupe d'huile d'olive et le jus d'un **citron**.

Salez, poivrez, mélangez et réservez **quelques heures au frais**.

Curry de poisson



Pour 4 personnes

Coupez environ **800g de poisson blanc** (lotte, cabillaud, merlan, merlu, colin...) en gros cubes.

Mettez le poisson dans un plat et parsemez-le du zeste d'**un citron vert**. Réservez au frais.

Faites griller **un gros poivron jaune** sous le gril du four en le retournant de temps en temps, jusqu'à ce que la peau soit boursouflée.

Pelez-le, retirez les graines et les filaments et hachez-le finement.

Ebouillantez **1 grosse tomate**, pelez-la et concassez-la finement.

Pelez et émincez finement **1 oignon**, **2 gousses d'ail** et **1 échalote**.

Faites chauffer de l'huile d'olive dans une cocotte, ajoutez l'oignon, l'ail et l'échalote. Faites revenir en remuant sans coloration.

Poudrez de **curry** et mélangez sur feu doux.

Ajoutez ensuite la tomate, le poivron, **1 cuillère à café de sucre** et le jus du citron vert. Salez, poivrez, couvrez et laissez mijoter 15 min.

Ajoutez **250mL de lait de coco** et laissez mijoter 10 min.

Ajoutez le poisson, il va cuire comme poché dans la sauce donc il faut respecter le temps de cuisson de chaque poisson.

Ajoutez **100g de crevettes décortiquées**.

Servez avec du **riz**.

Tarte à l'abricot



Pour une tarte de 8 parts

Réalisez une pâte Brisée :

Mélangez les poudres : **300g de farine** (vous pouvez remplacer par 150g de farine et 150g de poudre d'amande) et **3 cuillères à soupe de sucre**.

Travaillez avec **150g de beurre salé** (mais grossièrement, pas comme une pâte sablée).

Ajoutez **8cl d'eau** environ et travaillez jusqu'à obtenir une belle pâte non collante.

Étalez la pâte dans un moule à tarte préalablement beurré et fariné.

Ensuite coupez environ **1kg d'abricots** en grosses tranches et les disposer sur la pâte.

Réalisez l'appareil :

Dans un saladier, cassez **deux œufs**, ajoutez **du lait** et **un peu de crème** (ça c'est au pif !).

Battez à la fourchette et ajoutez **du sucre vanillé** selon votre goût.

Vous pouvez également mettre un peu de poudre d'amande.

Et l'ingrédient secret : ajoutez **2 gouttes d'huile essentielle de bergamote alimentaire**.

Versez sur la tarte.

Faire cuire à 180°C pendant environ 40 minutes.

Crème au chocolat pimentée



Pour 6 personnes

Allumez le four à 120°C.

Cassez **120g de chocolat noir** en petits morceaux.

Versez **4dL de crème liquide** dans une casserole, portez à ébullition puis retirez du feu.

Ajoutez le chocolat et laissez reposer 2 minutes avant de lisser à la spatule.

Fouettez **4 jaunes d'œufs** et **75g de sucre** au batteur électrique jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

Versez-y le chocolat à la crème sans cesser de fouetter.

Ajoutez **4 à 6 pincées de piment d'Espelette** (selon votre goût) et mélangez une dernière fois.

Filtrez la préparation (avec un chinois, pour éliminer les grumeaux) au-dessus de six ramequins et posez-les dans un grand plat dans lequel vous versez de l'eau chaude, jusqu'au deux tiers des ramequins.

Laissez cuire 1h30, sans y toucher.

Retirez les ramequins du four et du bain-marie, laissez-les refroidir puis réservez-les **au frigo, 4h environ**, avant de les servir, parsemé de piment d'Espelette.

Tiramisu au spéculoos et au caramel au beurre salé



Pour 4 personnes

Séparez les blancs des jaunes de **3 œufs**.

Battre les jaunes et **60g de sucre** jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

Ajoutez **250g de mascarpone**.

Montez les 3 blancs en neige et les incorporer délicatement à l'appareil.

Dans un assiette creuse, diluer un peu de **caramel au beurre salé** dans de l'eau tiède.

Pour chaque verrine, tremper **3 petits spéculoos** (ou 1 gros spéculoos à l'épeautre bio) dans le liquide caramélisé, les casser et les déposer au fond.

Recouvrir de 2 cuillères à soupe de crème au mascarpone.

Tremper de nouveau 3 petits spéculoos (ou 1 gros) dans le liquide caramélisé et les casser au-dessus de la crème.

Recouvrir de crème au mascarpone.

Réfrigérer 12h minimum et ajouter du caramel au beurre salé sur le dessus avant de servir.

Panna cotta au coulis de fraise



Pour 6 personnes

Dans une casserole, versez 75cL de crème liquide, 25cL de lait, 60g de sucre et un sachet de sucre vanillé. (Vous pouvez utiliser de la crème et du lait de soja, de riz, d'avoine...).

Faites chauffer doucement sans bouillir.

Ouvrez une gousse de vanille, grattez l'intérieur et ajoutez les grains et la gousse dans la casserole.

Diluer 2 à 4g d'agar agar (selon indication sur le paquet) dans une cuillère d'eau froide.

Quand la crème s'est imprégnée de saveurs, augmentez le feu et ajoutez l'agar agar.

Portez à ébullition (indispensable pour activer les propriétés gélifiantes de l'agar agar) et poursuivez la cuisson 2 minutes.

Retirez du feu, sortez la gousse de vanille puis répartir la crème dans des verrines.

Laissez refroidir puis réservez au frais quelques heures.

Au moment de servir, versez au-dessus des verrines du coulis de fraise (fraises fraîches mixées avec un peu de sucre).

Flan de brebis



Pour 4 personnes

Réalisez une pâte Brisée :

Mélangez les poudres : **300g de farine** (vous pouvez remplacer par 150g de farine et 150g de poudre d'amande) et **3 cuillères à soupe de sucre**.

Travaillez avec **150g de beurre salé** (mais grossièrement, pas comme une pâte sablée).

Ajoutez **8cl d'eau** environ et travaillez jusqu'à obtenir une belle pâte non collante.

Étalez la pâte dans un moule carré ou rectangulaire préalablement beurré et fariné.

Faites bouillir **1L de lait de brebis** avec **une gousse de vanille** fendue.

Dans un saladier, mélangez **100g de farine**, **150g de sucre** et **5 jaunes d'œufs**.

Ajoutez le lait bouillant en ôtant la gousse de vanille.

Faites cuire la préparation à feu doux sans cesser de remuer au fouet pendant environ 2 minutes (le mélange épaissit).

Filtrez la préparation (à l'aide d'un chinois car il y a beaucoup de grumeaux) au-dessus de la pâte.

Faites cuire au four à 170°C pendant 50 minutes environ.

Laissez refroidir et placez **au frais une nuit**.

Découpez le flan en part carrée ou rectangulaire et servez avec un **coulis de framboise**, de fraise, de pêche...

