

# Divers

- [Truffes au chocolat](#)
- [Pancakes](#)
- [Pâte brisée à indice glycémique bas](#)
- [Cookies de fibres de légumes](#)
- [Tofu fumé à la crème au whisky](#)
- [Champignons marinés](#)
- [Vinaigrette](#)
- [Sauce bolognaise](#)
- [Pudding de graines de chia au thé matcha](#)

# Truffes au chocolat

## Ingrédients

Recette tirée de <https://cuisine.journaldesfemmes.fr/recette/314859-truffes-au-chocolat>.



- 200 grammes de chocolat noir
- 25 grammes de beurre
- 15 centilitres de crème fleurette
- cacao non sucré (±30 grammes, mais on peut mettre moins et ajouter au fur et à mesure)

## Préparation

- casser le chocolat en morceaux et le mettre dans un saladier ;
- faire fondre le beurre et la crème fleurette ensemble à feu doux ;
- dès le début de l'ébullition, verser le mélange sur le chocolat et mélanger doucement jusqu'à obtenir un mélange bien lisse ;
- mettre au frigo plusieurs heures, jusqu'à 24h afin que le chocolat durcisse ;
- mettre le cacao dans un bol, prélever des boules avec une petite cuillère, les rouler dans les mains, puis les rouler dans le cacao ;
- conserver au frais jusqu'au moment de servir.

# Pancakes

## Ingrédients

- 210 grammes de farine
- 15 grammes de sucre
- 2 grammes de sel
- un sachet de levure chimique
- 1 gros œuf
- 300 grammes de lait
- 40 grammes de beurre

## Préparation

- faire fondre le beurre
- mélanger la farine, le sucre, le sel et la levure
- mélanger à part le lait et l'œuf
- faire un puit dans la farine, verser le liquide et le beurre, bien mélanger
- laisser reposer 15 minutes avant de faire les pancakes dans une poêle bien chaude

## Variantes

### Sans œuf

Même recette mais en remplaçant l'œuf par 200 grammes de banane écrasée ( $\pm$  2 petites ou une grande)

### Au chocolat

Ajouter dans la pâte, à la fin, une poignée de pépites de chocolat (ou de brisures d'une plaque de chocolat pâtissier).

# Pâte Brisée à indice glycémique bas

## Ingrédients (pour un fond de tarte)

- 120 grammes de farine de blé T150
- 100 grammes de farine d'orge mondé (ou 50 grammes de farine d'orge mondé et 50 grammes de farine de sarrasin)
- 65 grammes d'huile d'olive
- 75 grammes d'eau
- 1 pincée de sel

## Préparation

- mélanger tous les ingrédients et malaxer avec les mains ou une marise
- rajouter un peu d'eau si la pâte est trop sèche, un peu de farine si elle est trop collante

## Astuce

La pâte brisée classique se congèle bien, celle-ci aussi : n'hésitez pas à en faire d'avance et à la mettre au congélateur.

# Cookies de fibres de légumes

Pour l'apéro ou comme biscuits salés pour la journée ☐☐

Vous trouverez une [recette plus légère et plus détaillée plus bas](#).

## Ingrédients



- 80 grammes de beurre
- 120 grammes de fibres de légumes (ce qui reste après avoir fait un jus de légumes à l'extracteur)
- 120 grammes de farine
- 1 ou 2 œufs (selon la texture que ça prend)
- 1 sachet de levure chimique
- une grosse pincée de sel
- grains de sésame (la quantité, c'est à la louche, selon les goûts)
- graines de chia (idem)

## Préparation

- sortez le beurre à l'avance afin qu'il soit mou
- mélangez le beurre mou avec les fibres de légumes
- ajoutez la levure chimique, le sel, le sésame et les graines de chia, mélangez
- ajoutez les œufs, mélangez
- ajoutez la farine

- avec deux cuillères ou à la main, formez des boules sur une plaque beurrée ou recouverte de papier cuisson ou d'une plaque de silicone
- faites cuire 15/20 minutes à 200°C

# Deuxième recette

## Ingrédients

- ±350 grammes de fibres de légumes
- 2 œufs
- 30 grammes de graines de sésame
- 30 grammes de graines de chia
- 30 grammes de graines de lin
- une cuillère à café de sel
- 150 grammes de farine de seigle

## Préparation

- mélangez les fibres avec les œufs
- ajoutez les graines de chia et de sésame et le sel
- dans une poêle, à feu doux et avec un couvercle, chauffez les graines de lin jusqu'à ce qu'elles commencent à sauter dans la poêle (d'où l'intérêt du couvercle). Vous pouvez attendre que plus de graines sautent si vous souhaitez un goût plus grillé
- ajoutez les graines de lin grillées
- mélangez bien
- ajoutez la farine et mélangez bien
- avec deux cuillères ou à la main, formez des boules sur une plaque beurrée ou recouverte de papier cuisson ou d'une plaque de silicone.
- faites cuire 15/20 minutes à 200°C

Vous pouvez étaler la pâte sur la plaque et faire des carrés avec une spatule, les biscuits sont plus croustillants sur le dessus, mais restent moelleux en dessous. C'est une affaire de goût.

# Tofu fumé à la crème au whisky

## Ingrédients (pour 3 ou 4 personnes)

- 200 grammes de tofu fumé (ma préférence va à la marque Taifun)
- 20 centilitres de crème entière liquide
- huile d'olive
- sauce sojà
- herbamare (ou sel)
- épices à fajitas (genre épices tex/mex)
- poivre
- une cuillère à soupe de whisky

## Préparation

- découper le tofu en cubes ;
- faire revenir le tofu à feu vif dans une poêle avec un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'il dore joliment ;
- baisser le feu à feu doux et déglacer à la sauce soja (commencer avec 2 cuillères à soupe, puis adapter selon son goût) et laisser le tofu caraméliser ;
- verser la crème dans la poêle ;
- ajouter l'herbamare, les épices et le poivre, selon son goût ;
- une fois l'assaisonnement ajusté, ajouter 1 à 2 cuillères à soupe de whisky, remuer pour que son goût imprègne bien la sauce et servir chaud sur du riz, des pâtes, des légumes...

## Variante

- utiliser du poulet à la place du tofu

# Champignons marinés

Recette tirée de <https://uneplumedanslacuisine.com/2015/01/champignons-marines/>

## Ingrédients

- 250/300 grammes de champignons de Paris
- 4 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
- 2 gousses d'ail écrasées
- 3 cuillères à soupe de persil plat haché
- 1 cuillère à café de sel
- ½ cuillère à café de poivre noir
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive

## Préparation

- couper les champignons en fines tranches et les mettre dans un plat creux
- mélanger les autres ingrédients
- verser la préparation sur les champignons
- mélanger délicatement
- mettre les champignons dans un bocal (un bocal de 0,5 litre est normalement juste ce qu'il faut) en tassant doucement mais fermement
- laisser reposer 24 heures au frigo avant de déguster

# Vinaigrette

## Ingrédients (pour ±300ml)

- 200 grammes d'huile d'olives
- 81 grammes de vinaigre de cidre
- 2 cuillères à café d'herbamare
- 1,5 cuillères à café d'ail en poudre
- 48 tours de moulin à poivre

## Préparation

- tout mélanger bien fort

# Sauce bolognaise

## Ingrédients (pour 3 personnes)

- 400 grammes de viande hachée
- 1 à 2 oignons, selon leur taille et votre goût
- 2 boîtes de tomates concassées de 400g chacune (800 grammes au total, donc)
- 200 grammes de purée de tomates
- 1 cuillère à café d'[herbamare](#) ou de sel
- 1 bouillon cube de volaille
- 1 cuillère à café de sucre
- 1 cuillère à café d'origan
- 1 cuillère à café de thym
- ½ cuillère à café d'ail en poudre
- ½ cuillère à café de curry
- huile d'olive

## Préparation

- ciseler le ou les oignons
- dans une sauteuse, faire chauffer un peu d'huile d'olive
- faire revenir l'oignon
- une fois celui-ci devenu translucide, faire revenir la viande hachée
- une fois la viande cuite, baisser le feu
- ajouter tous les autres ingrédients, bien remuer
- faire mijoter 45 minutes à feu doux avec un couvercle

Éventuellement, en fin de cuisson, si la sauce est trop épaisse, ajouter de la purée de tomates pour délayer à votre goût.

# Pudding de graines de chia au thé matcha

Recette adaptée de <https://healthyalie.com/pudding-de-chia-matcha/>

## Ingrédients

- 270 millilitres de lait d'avoine
- 50 grammes de graines de chia
- 1 cuillère à soupe de sirop d'érable ou de sirop d'agave
- 1 cuillère à café de thé matcha

Prévoir un bocal d'une contenance de  $\pm 400$  millilitres.

## Préparation

- mettre le lait, le sirop et le thé dans le bocal
- refermer le bocal et secouer fortement pour bien mélanger
- ajouter les graines de chia, refermer et secouer fortement
- placer au frais
- 15 minutes plus tard, re-secouer fortement : les graines de chia sont « normalement » montées dans la mousse de lait pendant le repos, il faut les faire se mélanger correctement au lait

Conserver au frais.

À consommer au petit déjeuner, au goûter, en guise de petit dessert... ☐