

Dossiers : l'endive,
le pamplemousse,
les gaufres, la
cuisine blanche

Voyage culinaire à
Bali



*Petite leçon de
pâtisserie : les cannoli*

Et aussi : gâteau au chocolat, salade vitaminée, le petit épeautre,
les testaroli, le goûter autrement, les smoothies ...

Sommaire

pg 4 - *Cuisine blanche*
Dossier 6 recettes

pg 12 - *Gâteau au chocolat*
Fondant & mousseux

pg 14 - *Salade vitaminée*
d'orge perlée

pg 16 - *Le pamplemousse*
Dossier 6 recettes

pg 24 - *Les cannoli*
Leçon de pâtisserie

pg 26 - *L'endive*
Dossier 6 recettes

pg 34 - *Le petit épeautre*
Informations & recette

pg 36 - *Les testaroli*
Cuisine Italienne

pg 38 - *Les gaufres*
Dossier 6 recettes

pg 46 - *Gôûter gourmand*
Cuisiner autrement

pg 48 - *Voyage à Bali*
Lotte sauce aigre douce

pg 52 - *Blog coup de coeur*
Gourmandises chroniques

pg 54 - *Les smoothies*
Dossier 5 recettes



12



14



16



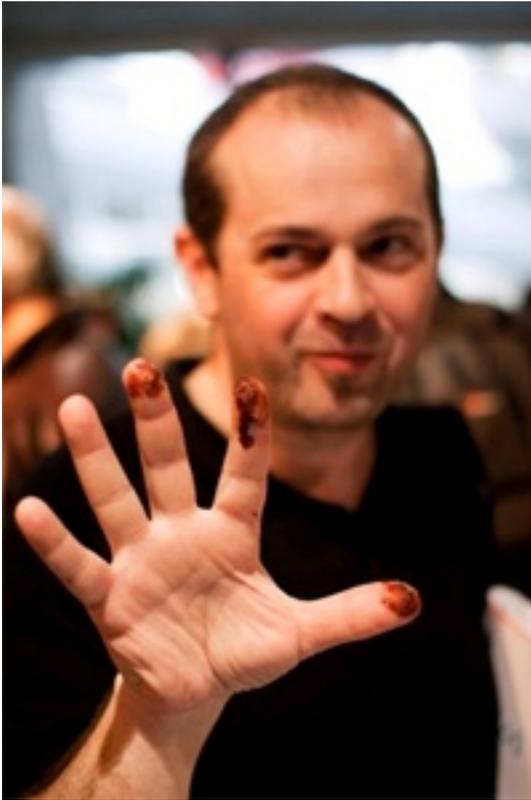
24



38



26



Yum Yum Yummy ! C'est le cri de la gourmandise ! C'est le cri que je pousse devant un grand bol de chocolat chaud bouillant qui fume en m'attendant... C'est aussi le cri que je pousse devant bien d'autres choses, des churros croustillants, une crème caramel fondante fondante, un curry aux parfums envoûtants... Et la liste est longue, tellement longue ! Il faut dire que la gourmandise est un des pays que je visite le plus souvent.

Yum Yum Yummy ! C'est aussi maintenant une nouvelle gourmandise, une de ces gourmandises qui ne se mangent pas mais que vous allez peut-être quand même dévorer. Le Yummy ! Magazine, c'est un nouveau magazine avec de gros morceaux de plaisir dedans, de très très gros morceaux,

les nôtres mais aussi et surtout les vôtres. Et ce mois-ci vos morceaux de plaisir seront composés de pamplemousses et d'endives, de gaufres et aussi de cuisine blanche.

Mais s'il y a vous, il y a aussi nous, la bande des blogueuses qui forme l'équipe du Yummy ! Magazine. Depuis que j'ai un blog culinaire je remarque à peine encore quand on m'appelle madame ou mademoiselle et c'est presque au contraire quand on me dit monsieur que je suis étonné, enfin presque étonné... Il faut dire que dans ce monde des cuisines au quotidien peu de garçons se sont perdus et les quelques qui l'ont fait sont souvent repartis en courant !

Alors forcément dans notre équipe comme dans les cuisines de tous les jours il y a beaucoup de filles, beaucoup de filles et donc un garçon, des filles qui vont vous parler de chocolat, de pâtisserie, et de cuisine italienne, qui vont nous informer sur les produits et encore de ce qui va changer nos repas de tous les jours et des manières de faire autrement la cuisine... et... et de bien bien de choses encore ! Des filles et un garçon, qui va maintenant vous laisser entrer dans ce nouveau terrain de gourmandise qu'est le Yummy ! Magazine et comme disait l'autre bon appétit bien sûr monsieur madame !

6 RECETTES

DOSSIER

Cuisine blanche



Velouté bio de panais,
Céleri-rave et noisette
Par Liloue

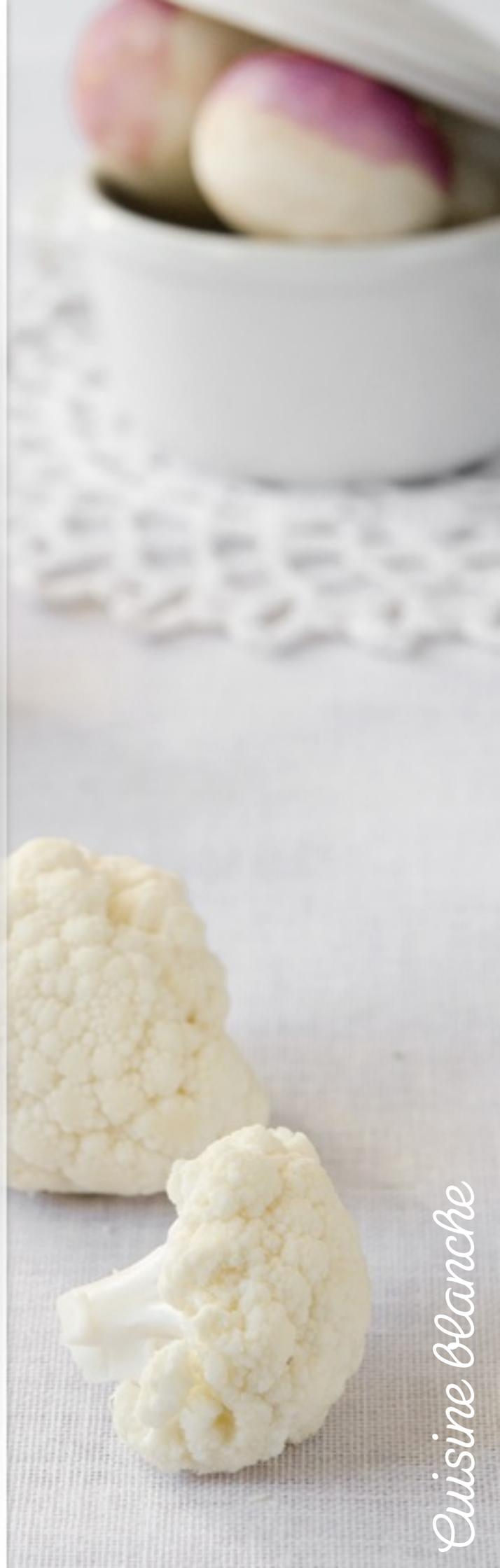
Granny Snack
Par Lilibox

Mini-tartelettes de poisson
Aux Saint Jacques
Par Hèle Heldé

Crème au chocolat blanc
A la noix de coco & lait d'amandes
Par Le plaisir des mets

Risotto glacé caramélisé
Par Et toi tu manges quoi ?

Che Chuoi
Dessert vietnamien
Par Julia



Velouté bio de panais

Céleri-rave & noisette



“ Le panais se marie à merveille avec le céleri-rave et la noisette. Ce velouté blanc si simple devient insolite avec sa touche de noisette. L'harmonie des saveurs de ce trio offre un instant zen, réconfortant, idéal pour évacuer une partie du stress de la journée. Et, cette fois-ci, vous pourrez dire avec le sourire ”

Ingrédients

Pour 4 personnes :

1 céleri-rave (env. 500 g) .

2 panais (env. 300 g) .

700 g d'eau .

200 g de lait de riz .

1 c. à soupe de purée de noisette .

Préparation

Pour 1,5 litres de velouté.

Éplucher les légumes et les couper en morceaux. Les placer dans une casserole avec l'eau. Cuire à couvert jusqu'à ce que les légumes soient tendres (25 minutes environ).

Mixer la préparation dans le bol d'un blender ou à l'aide d'un mixeur girafe, en ajoutant le lait de riz et la purée de noisette.

Mixer jusqu'à l'obtention d'un velouté onctueux.

Ajuster l'assaisonnement en sel si nécessaire. Servir chaud.

Variante : remplacer la purée de noisette par une autre purée d'oléagineux (amande, noix de cajou, etc).

Granny Snack

“ Qui ne rêve pas d'un petit en-cas croquant mais moelleux en même temps, le tout si frais ! Que l'on pourrait grignoter comme un rendez vous amoureux entre l'Australie, l'Italie et les Pyrénées, si adorable comme dirait ma mamie ... ”

Ingrédients

- . 2 pommes Granny
- . 1 pot de ricotta
- . Une poignée de pistaches
- . Piment d'Espelette
- . Quelques fines lamelles d'ossau-iraty
- . Jus de citron
- . Sel

Préparation

Découper les pommes en tranches d'un centimètre d'épaisseur, évider le centre et les citronner pour éviter qu'elles noircissent.

Récupérer les tranches les plus petites et les découper en petits dés.

Mélanger les cubes de pomme avec la ricotta et les pistaches entières, saler très légèrement.

Disposer les tranches de pomme sur un plat et déposer des quenelles de ricotta dessus.

Parsemer avec les lamelles d'ossau-iraty.

Saupoudrer de piment d'Espelette .

Le conseil :

Il est préférable de choisir un ossau-iraty assez vieux pour qu'il soit un peu sec et fruité pour contraster avec le goût acidulé de la pomme et la douceur de la ricotta .

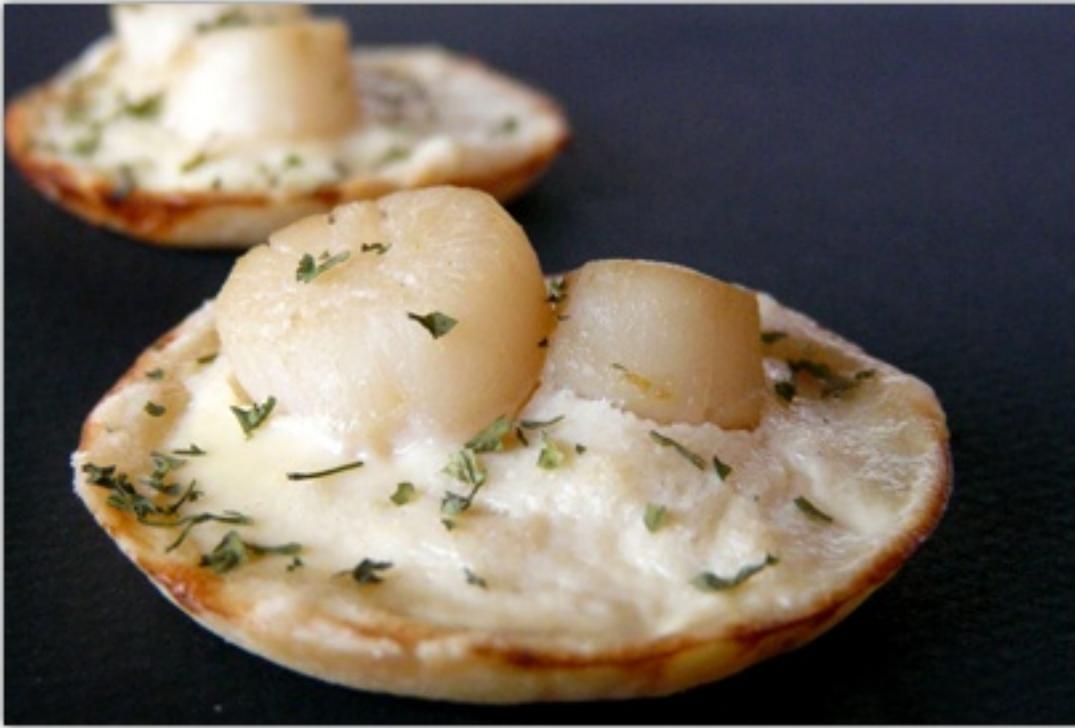
Les pistaches apportent du croquant .

Le piment d'Espelette réveille en fin de bouchée .



Mini-tartelettes de poisson

Aux Saint Jacques



Ingédients

. 1 pâte feuilletée . 2 petits pavés de cabillaud .
20 cl de crème fraîche . 3 oeufs . une quarantaine
de noix de pétoncles . 1 petit verre d'armagnac

. sel, poivre . Un peu d'estragon . Beurre pour la
cuisson

Préparation

Faire cuire le cabillaud dans un court-bouillon.

Arroser avec l'armagnac restant et flamber.

L'égoutter soigneusement.

Le mixer avec la crème, les oeufs, le sel, le poivre
et la moitié de l'armagnac.

Quand les tartelettes sont cuites, décorer avec
les pétoncles et l'estragon finement haché.

Préchauffer le four à 190°.

Le conseil :

Servi tiède, c'est meilleur.

Étaler la pâte dans des petits moules et garnir
avec la mousse de poisson. Cuire une quinzaine
de minutes.

Pendant ce temps, faire revenir rapidement les
pétoncles dans une noisette de beurre.

Crème au chocolat

Blanc, à la noix de coco &
lait d'amandes

Ingredients

- 75 g de chocolat blanc pâtissier .
- 75 g de chocolat blanc à la noix de coco .
- 20 cl de lait d'amandes .
- 15 cl de crème liquide .
- 1 c. à café d'agar-agar .



Préparation

Dans une casserole, mélanger le lait avec la crème liquide et l'agar-agar.

Porter à ébullition pendant 1 à 2 minutes puis retirer du feu.

Ajouter les chocolats détaillés en petits morceaux et mélanger délicatement jusqu'à ce qu'ils soient complètement fondus.

Verser dans des verrines et laisser refroidir.

Mettre au frais au moins 2h avant de déguster.

A défaut de lait d'amandes, utiliser du lait de vache et ajouter alors à la préparation 2 cuillères à soupe de sucre.

Risotto glacé

Caramelisé

“ Envie de blanc, de lait, de crème, du moelleux et du craquant de la neige, du chaud dedans et froid dehors, ou l'inverse ! A consommer en regardant les flocons tomber. Stay warm. ”



Ingédients

Pour 4 personnes:

500 ml de lait .

100 ml d'eau .

30 g de sucre en poudre .

le zeste d'une orange et d'un citron .

120 g de riz arborio (ou riz rond pour dessert) .

200 g de glace vanille .

4 c. à soupe de sucre en poudre .

Préparation

Dans une casserole, mettre le lait, l'eau, le sucre et les zestes d'agrumes. Porter à ébullition et, dès les premiers bouillons, ajouter le riz.

Cuire à feu très doux pendant environ 35 minutes.

Remuer régulièrement. Le mélange doit être crémeux mais les grains encore légèrement croquants.

Laisser refroidir et réserver au réfrigérateur jusqu'à ce que le riz soit bien froid.

Finition et dressage :

Ajouter la glace vanille au riz en remuant jusqu'à l'obtention d'un mélange très onctueux.

Verser dans des coupelles individuelles et parsemer d'une cuillerée de sucre en poudre.

Caraméliser à l'aide d'un chalumeau et servir immédiatement.

Che Chuoi

(dessert vietnamien)

Ingredients

Pour 2 personnes:

- . 2 c. à soupe de graines de sésame
- . 3 c. à soupe de tapioca ou perles du japon
- . 350 ml d'eau
- . 1 pincée de sel
- . 125 ml de lait de coco
- . 3 c. à soupe de sucre
- . 1 banane
- . Un peu de beurre



Préparation

Torréfier quelques minutes les graines de sésame dans une poêle bien chaude sans qu'elles ne prennent trop de couleur.

Faire bouillir l'eau dans une casserole et ajouter les perles de tapioca. Mélanger. Baisser le feu et cuire doucement 20 minutes.

Ajouter le lait de coco, le sucre et le sel. Remuer et laisser cuire 3 minutes de plus.

Couper la banane en rondelles. Réserver un tiers des rondelles pour la déco. Quand le mélange a bien épaissi (au besoin prolonger la cuisson de quelques minutes), ajouter les rondelles de banane et cuire 5 minutes de plus.

Décorer avec les graines de sésame et les rondelles de banane revenues 2 minutes dans du beurre à la poêle. Ajouter éventuellement quelques cacahuètes.

Déguster chaud.

TRINIDAD ♥ le chocolat

Gâteau fondant
et mousseux



Pour 6 à 8 personnes :

- 6 œufs
- 250 g de chocolat noir
- 125 g de beurre
- 150 g de sucre en poudre
- 4 c. à soupe rases de farine
- 2 c. à café rases de levure chimique
- 75 g de noix de coco râpée

Gâteau au chocolat et à la noix de coco



Préparation

Préchauffer le four à 180°C.

Faire fondre le chocolat au bain-marie. Hors du feu, incorporer le beurre mou puis le sucre et bien mélanger. Laisser tiédir la préparation.

Séparer les blancs des jaunes d'œufs.

Incorporer les jaunes, un à un dans la préparation, en remuant vivement.

Continuer en mettant la farine et la levure. Bien remuer.

Monter les blancs en neige ferme, les incorporer délicatement au mélange précédent, en soulevant

bien la masse. Ajouter la noix de coco. Verser la pâte dans un moule à manqué beurré et enfourner.

Baisser immédiatement la température à 120°C. Au bout de 15 minutes, baisser de nouveau la température à 100°C et continuer la cuisson 1 heure (temps de cuisson total 1h15). Le gâteau doit être cuit mais fondant, ajuster la cuisson en fonction de votre four. Sortir le gâteau du four, laisser tiédir avant de démouler.

Servir avec une sauce chocolat ou une crème anglaise.



*Salade
vitaminée*

Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 350 g d'orge perlée
- 1 grenade
- 1/2 butternut ou courge musquée (350 g de chair)
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de sauce soja
- 1 bouquet d'aneth
- 40 g de noix de pècan
- 1 orange non traitée
- 2 c. à soupe d'huile de colza
- 1 c. à soupe de crème de vinaigre balsamique blanc

Préparation

Faire cuire l'orge perlée dans l'eau bouillante salée pour qu'elle soit tendre, l'égoutter et réserver.

Pendant que l'orge cuit, peler la 1/2 butternut, enlever les graines et la couper en petits cubes. Faire chauffer une poêle avec 2 c. à soupe d'huile d'olive. Y ajouter les cubes de courge et les faire cuire pendant 15 minutes à feu vif en remuant souvent. Incorporer 2 c. à soupe de sauce soja, mélanger.

Compléter avec 2 c. à soupe d'eau et poursuivre la cuisson à feu moyen 10 minutes. (ne pas saler, la sauce soja s'en chargera)

Salade tiède vitaminée d'orge perlée

Dans un saladier verser l'orge cuit, le zeste et le jus de l'orange, les 2 cuillerées d'huile de colza et la crème de vinaigre balsamique.

Incorporer les dés de courge et la moitié du bouquet d'aneth ciselé. Ouvrir la grenade et récupérer les graines, les ajouter dans le saladier.

Poêler 3 à 4 minutes les noix de pècan et les casser en petits morceaux avant de les ajouter à la salade.

Mélanger tous les ingrédients de la salade, saler et poivrer.

Déguster tiède .



6 RECETTES

DOSSIER

Le Pamplemousse

(♥ novembre à mars)

Ce malabar des agrumes, gros fruit rond et lourd, allie qualités gustatives et propriétés nutritionnelles. Sous sa fine peau jaune ou rosée au parfum puissant se cache une chair juteuse aux saveurs sucrées, acides et amères. Sa chair jaune, rose ou rouge est très riche en vitamine C et peu calorique.

Fruit de la famille des rutacées, le pamplemousse serait originaire d'Amérique. Ou devrait-on dire pomelo ? ou pommelo ? ou grapefruit ? Confusion et ambiguïté règnent sur le nom courant de ce Citrus Paradisi ... Sur nos étals, il est populairement appelé pamplemousse.

En hiver, il donne du peps aux salades, agrmente efficacement les viandes, volailles et poissons, parfume délicieusement les desserts et dynamise les petits déjeuners.

Salade de pamplemousse

Mâche, crevettes roses &
vinaigrette aux agrumes

Par Marie

Salade tout orange

Par Carocho coco

Salade jamaïcaine

Au Pamplemousse Ugli

Par Lilibox

Brioche perdue

& trio de pamplemousse

Par Upside down girl

Baba à l'huile d'olive

Sauce pamplemousse

Par Okcebon

Feuilleté au pamplemousse

& aux amandes

Par Mamina



Salade de pamplemousse, mâche

crevettes roses &
vinaigrette aux agrumes



“ Parce qu'en hiver, il n'y a pas au menu que les plats réconfortants longuement mijotés ... On appréciera également une petite salade de saison fraîche et légère ! ”

Ingédients

Pour 4 personnes :

- 4 à 5 poignées de mâche .
- 400 g de crevettes roses cuites .
- 2 pamplemousses non traités .

Pour la sauce :

- 1 c. à soupe de jus de citron .
- 2 c. à soupe de jus d'orange .
- 1 cm de gingembre frais râpé .
- 2 c. à soupe de fromage blanc .
- 2 c. à soupe d'huile végétale .

Préparation

Mélanger les éléments de la sauce, saler, poivrer et garder au frais pour infuser.

Peler les pamplemousses à vif: couper le haut et le bas du fruit et retirer entièrement la peau sans laisser de peau blanche. Prélever chaque quartier (lever les segments) à l'aide d'un couteau à lame fine.

Nettoyer la mâche.

Déposer la mâche dans un saladier, ajouter les quartiers de pamplemousse, les crevettes avec la sauce. Poivrer.

Bien mélanger et servir aussitôt.

Salade tout orange



Ingédients

Pour 4 personnes:

- . 650 g de carottes
- . 1 c. à soupe de miel
- . 1 c. à soupe de sauce soja
- . 1 c. à soupe d'huile de colza bio
- . 1 c. à soupe d'huile d'olive
- . 2 oranges
- . 1 pamplemousse rose de Floride
- . 90 g de mimolette
- . 100 g de lentilles corail
- . Sel et poivre

“ Cette salade est "tout orange", très fraîche, vitaminée....Elle est rapide à préparer et dédiée aux femmes...” ”

Préparation

Cuire les lentilles 3 minutes à l'eau bouillante salée. Égoutter et laisser tiédir.

Éplucher les carottes. Faire de longues lamelles à l'aide d'un économe.

Peler les agrumes à vif et prélever les suprêmes. Réserver au réfrigérateur.

Tailler des copeaux de mimolette.

Dans l'assiette, dresser les légumes, ajouter les lentilles et les copeaux de mimolette.

Préparer l'assaisonnement en mélangeant le miel, le soja et les huiles. Ajuster l'assaisonnement au dernier moment.

Servir aussitôt.

Le conseil : vous pouvez remplacer la sauce soja par du vinaigre balsamique.

Salade jamaïcaine

au pamplemousse Ugli



Préparation

Faire mariner le thon dans du jus de citron vert pendant 1 heure minimum.

Couper les pamplemousses à vif et lever les suprêmes. Réserver le jus pour la sauce.

Couper les avocats et le concombre en gros dés.

Préparer la sauce avec le jus de pamplemousse, les zestes de la moitié des citrons, 4 c. à soupe de jus de citron vert, les feuilles de coriandre, la sauce piquante et l'huile d'olive. Saler.

Éponger le thon avec du papier absorbant, le saler et le griller rapidement des 2 côtés sur un grill en fonte.

Dresser en posant les légumes puis le pamplemousse et enfin, le thon découpé en losanges. Assaisonner avec la préparation acidulée et piquante .

Ingédients

Pour 4 personnes:

4 tranches de thon frais .

2 citrons vert .

2 pamplemousses Ugli .

4 avocats .

1/3 de concombre .

Coriandre fraîche .

Quelques jets de sauce Tabasco .
rouge ou Hot Louisiana

Sel .

Huile d'olive .

Brioche perdue

& trio de pamplemousse

Ingédients

Pour 6 personnes:

- . 6 tranches épaisses de brioche
- . 2 oeufs
- . 1 gousse de vanille ouverte et grattée
- . 60 g de lait
- . 2 c. à soupe de sucre
- . 40 g de beurre

Pour la glace :

- . 1 pamplemousse rose
- . 3 oeufs
- . 60 g + 60 g de sucre
- . 250 g de mascarpone
- . 200 g de lait

Pour les meringues et suprêmes :

- . 2 pamplemousses roses
- . 30 g de blanc d'oeuf
- . 75 g de sucre



La glace : porter le lait à ébullition. Le verser sur le mélange sucre (60 g) et jaunes d'oeufs blanchis en fouettant pour obtenir une crème homogène. Cuire la préparation, à feu moyen, en mélangeant sans cesse avec une cuillère en bois. Arrêter la cuisson avant d'atteindre l'ébullition, dès que la crème anglaise a épaissi et napper la cuillère. Batre le mascarpone avec le sucre restant, 120 g de jus et les zestes du pamplemousse. Verser la crème anglaise sur le mascarpone battu et mélangez le tout.

Batre les blancs en neige et les incorporer délicatement à l'appareil précédent. Après refroidissement, faire prendre en sorbetière ou verser la préparation liquide dans un récipient allant au congélateur et fouetter 3 ou 4 fois pendant les 3 premières heures pour éviter la formation de cristaux.

Les suprêmes : prélever 25 g de jus de pamplemousse et 1 c. à café de zestes pour les meringues.

Peler les pamplemousses à vif et récupérer chaque quartier de pamplemousse en le détachant

bien des deux membranes qui l'entourent.

Les meringues : chauffer le mélange sucre, jus et zestes de pamplemousse finement hachés sur feu vif.

Cuire 2 minutes après le début de l'ébullition (110°). Pendant ce temps, battre les blancs en neige. Verser le sirop obtenu en filet régulier sur les blancs tout en continuant de battre pendant 5 minutes.

Mettre la meringue dans une poche à douille et réalisez de petits bâtons. Enfourner 40 minutes à 90-100°.

La brioche perdue : battre les oeufs avec le lait, le sucre et les grains de vanille. Tremper les tranches de brioches dans ce mélange 3 secondes de chaque côté avant de les poêler dans le beurre, sur feu vif, 2 minutes par côté.

Servir chaque tranche de brioche surmontée d'une boule de glace, de quelques meringues et suprêmes de pamplemousse.

Baba à l'huile d'olive

sauce pamplemousse

Ingrédients

Gâteau :

- . 120 g de sucre
- . 2 oeufs
- . 50 g de beurre fondu
- . 25 g de lait
- . 75 g d'huile d'olive
- . 10 g de jus de citron
- . 125 g de farine
- . 5 g de levure chimique

Crème au mascarpone :

- . 125 g de lait
- . 1 jaune
- . 1 oeuf
- . 25 g de sucre
- . 20 g de farine
- . 1/2 gousse de vanille
- . 250 g de mascarpone
- . 40 g de sucre

Sauce pamplemousse :

- . 3 pamplemousses
- . 15 g de confiture d'orange



Le gâteau:

Préchauffer le four à 150°.

Dans un saladier, battre au fouet le sucre et les oeufs jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter le lait, le beurre, l'huile et le jus de citron tout en mélangeant au fouet entre chaque ajout. Terminer en ajoutant la farine et la levure et mélanger jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.

Verser dans un moule silicone carré de 20x20 cm. Enfourner et cuire 30 minutes. Laisser refroidir dans le moule.

Crème de mascarpone:

Faire chauffer 95 g de lait et la 1/2 gousse de vanille grattée.

Pendant ce temps, verser dans un saladier les jaunes, l'oeuf, la farine, le sucre et 30 g de lait et mélanger au fouet pendant une petite minute. Verser le lait chaud sur le mélange précédent

tout en fouettant. Verser le mélange dans la casserole et faire épaissir sur feu doux en mélangeant constamment.

Ajouter ensuite le mascarpone et le sucre, mélanger au batteur et réserver au frais.

Sauce pamplemousse:

Presser les pamplemousses et verser leur jus dans une casserole.

Faire chauffer à feu doux et laisser réduire pendant 25 min.

Incorporer la confiture d'orange dans le jus encore chaud et bien mélanger. Laisser refroidir.

Montage:

Couper le gâteau en part de 5x5 cm. Imbiber le gâteau de sauce pamplemousse et surmonter de crème de mascarpone à l'aide d'une poche à douille.

Feuilleté au pamplemousse

& aux amandes



Par Mamina

Ingredients

Pour 6 personnes :

. 2 ronds de pâte feuilletée (maison c'est mieux) . 1 jaune d'oeuf battu dans 1 c. à soupe de lait

La crème pâtissière : . 2 oeufs . 30 g de sucre . 160 ml de lait . 15 g de Maïzena . le

jus d'1/2 pamplemousse de Floride

La crème d'amandes : . 150 g de poudre d'amandes . 140 g de sucre . 80 g de beurre mou . 1 gros oeuf . 1/4 d'écorce de pamplemousse confit

La crème pâtissière:

Battre les oeufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter la Maïzena pour avoir un appareil homogène.

Porter le lait à ébullition avant de le verser en filet sur le premier appareil puis remettre à cuire en tournant sans cesse jusqu'à épaissement. Enlever du feu, ajouter le jus de pamplemousse en tournant sans cesse et réserver.

La crème d'amandes:

Au couteau, hacher le pamplemousse confit en toutes petites lamelles.

Battre l'oeuf et le sucre, jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter la poudre d'amandes et le beurre mou en remuant bien, terminer par l'oeuf et le pamplemousse confit.

Finition:

Préchauffer le four à 190°.

Mélanger la crème pâtissière à la crème d'amandes.

Poser un premier cercle (ou plusieurs petits) de pâte feuilletée sur une plaque recouverte d'un tapis de silicone. Garnir la galette généreusement en mettant la crème en forme de dôme et en laissant 1 à 2 cm de libres sur tout le pourtour. Au pinceau, badigeonner le tour libre de la pâte à l'oeuf avant de poser un deuxième disque un peu plus grand que le premier.

Sceller les bords des deux ronds en appuyant avec la pulpe du pouce.

Dorer la surface de la (ou des) galette(s) et dessiner des stries à l'aide de la pointe d'un couteau sans percer la pâte.

Enfourner et cuire en surveillant la coloration.

“ Un classique, incontournable de la cuisine Sicilienne, qui se dégustait traditionnellement pendant le Carnaval. Désormais on le trouve toute l'année. Son nom “Cannoli” dérive du mot canne car, à l'origine, la pâte était enroulée autour d'une canne avant d'être cuite à la friture.

La présence de Marsala, un vin de liqueur sicilien, dans la pâte confère originalité et gourmandise à cette pâtisserie. ”



Cannoli siciliens

Ingredients

Pour les cannoli :

- 300 g de farine • 1 blanc d'oeuf + un peu • 30 g de beurre mou • 2 c. à soupe de cacao en poudre
- 40 g de sucre • 80 g de Marsala • huile d'arachide

Pour la farce :

- 400 g de ricotta fraîche de brebis ou de vache ou un mélange de ricotta pasteurisée et de brousse
- 120 g de sucre glace • 40 g de chocolat noir • 40 g d'écorce d'orange confite • 1 ou 2 c. à soupe de rhum ou 1 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger (facultatif) • 1 pincée de cannelle en poudre

Préparer les Cannoli :

Tamiser la farine et la mélanger au cacao, au sucre et au blanc d'oeuf. Ajouter le Marsala et le beurre.

Travailler la pâte pour qu'elle devienne lisse, souple et homogène (éventuellement ajoutez 1 c. à soupe d'eau). Former une boule, la couvrir de papier film et la faire reposer au réfrigérateur au moins une heure (ou même toute une nuit).

Etaler la pâte avec un rouleau ou au laminoir (l'idéal) à 2-3 mm d'épaisseur. La couper en forme de disque de 8 cm de diamètre.

Enrouler chaque disque autour d'un rouleau métallique (appelé à fromage). Superposer soigneusement les extrémités et les badigeonner avec un peu de blanc d'oeuf.

Faire frire rapidement 2-3 rouleaux à la fois dans l'huile très chaude, en les retournant en cours de cuisson.

Retirer avec une écumoire, égoutter et poser sur du papier absorbant. Enlever le rouleau métallique quand le cannolo a tiédi.

Préparer la farce :

Couper le chocolat en petits morceaux et l'orange en petits cubes. Avec un fouet, monter la ricotta et le sucre glace, ajouter le reste des ingrédients. Couvrir de papier film et réserver au réfrigérateur.

Garnir les cannoli au dernier moment, juste avant de servir pour éviter qu'ils ne ramollissent.

Conseils :

L'idéal est d'utiliser de la ricotta fraîche de brebis. Si vous n'en trouvez pas, je vous conseille de mélanger une partie de ricotta pasteurisée avec du brousse ou au pire utilisez la ricotta qu'on trouve en grande surface.

Si vous n'avez pas de Marsala vous pouvez le remplacer par du Limoncello.

Pour gagner du temps, vous pouvez congeler la pâte puis la décongeler une nuit au réfrigérateur. Vous pouvez aussi cuire les coques la veille. Il suffira de les garder à température ambiante dans un endroit sec avant de les garnir.



L'endive

Crue, elle est croquante à souhait et sa saveur légère permet de nombreuses associations dans les salades d'hiver.

Cuite, elle est agréablement fondante et se décline braisée, en gratin, en tarte, ou en velouté.



(♥ novembre à avril)

Légère, rafraîchissante, l'endive, principalement composée d'eau, est l'un des légumes les moins caloriques : seulement 15 calories aux 100 g. Ferme et ventruée, cette belle d'hiver cumule les atouts grâce à ses richesses en minéraux, notamment du potassium, du phosphore, du calcium et du magnésium, en oligo-éléments, en particuliers du sélénium, et en vitamines ainsi qu'en fibres.

L'endive n'existe pas à l'état sauvage. Telle que nous la connaissons aujourd'hui, elle est le fruit de la découverte fortuite d'un belge qui, ayant caché ses cultures de chicorée sauvage dans sa cave, à l'abri de la lumière, eut la surprise d'y trouver, quelques semaines plus tard, une étrange et comestible plante blanche ...

Crumble d'endives

A la poire & roquefort

Par Le plaisir des mets

Salade de chicons

& autres légumes de saison

Par Delphine H

Confit de chicons

Carbonade de joue de boeuf

à la flamande

Par Mon chef à moi

Timbale d'endives

Par Babouchka Michele

Velouté caché d'endives

A la bière

Par 2tout2rien

Carte tatin aux endives

& jambon italien

Par Babeth 59





Crumble d'endives à la poire & roquefort

Nettoyer les endives, creuser la base avec un économètre pour en ôter le cœur (pour supprimer l'amertume) puis les émincer finement.

Dans une poêle, faire revenir, quelques minutes, l'oignon finement émincé avec un filet d'huile d'olive puis ajouter les endives.

Mélanger et les laisser fondre 10-15 minutes sur feu doux.

Incorporer ensuite le miel, mélanger et poursuivre la cuisson 5 minutes.

Ajouter les poires émincées en lamelle ou détaillées en petits morceaux et poursuivre la cuisson encore 5 minutes.

Pendant ce temps, préparer la pâte à crumble en mélangeant rapidement les biscottes réduites en poudre, la farine et le parmesan fraîchement râpé de façon à obtenir un sable grossier.

Au terme de la cuisson, mélanger à la fondue d'endives / poires quelques cerneaux de noix puis verser dans un plat à gratin.

Émietter le roquefort par dessus puis recouvrir avec le crumble.

Enfourner dans un four préchauffé à 180° pour 30 à 35 minutes de cuisson.

Servir aussitôt ou légèrement tiédi accompagné d'une salade de saison assaisonnée d'une vinaigrette à l'huile de noix.

Petit crumble de saison alliant douceur et caractère

Ingédients

Pour 4 personnes:

- . 8 endives
- . 1 oignon
- . huile d'olive
- . 1 à 2 poires (mûres mais fermes)
- . 1 c. à soupe de miel (ou de sucre)
- . 150 g de roquefort
- . Quelques cerneaux de noix
- . 50 g de biscottes réduites en chapelure
- . 50 g de farine
- . 50 g de parmesan

Recette et photo Le plaisir des mets
<http://leplaisirdesmets.over-blog.com>

Salade de chicons & autres légumes de saison



Une salade revisitée avec des associations traditionnelles, du moins en Belgique !

Ingredients

Pour 4 personnes

- . 160 g de haricots noirs
- . 2 chicons (endives)
- . 2 betteraves rouges
- . 4 poignées de mâche
- . Thym
- . 1 échalote
- . Paprika
- . Huile d'olive
- . 1 c. à soupe de pignons
- . 6 copeaux de parmesan
- . Huile de tournesol
- . 1 l de bouillon de légumes (de préférence fait maison)
- . 1 citron vert
- . Un peu de crème de balsamique
- . Gros sel et poivre du moulin

Eplucher l'échalote.

Placer les haricots dans l'eau avec l'échalote, le thym, le paprika, un peu de sel, le bouillon de légumes.

Porter à ébullition, baisser le feu et laisser cuire 1h30.

Pendant ce temps, éplucher les betteraves et faire des copeaux à l'aide d'un économètre. Chauffer l'huile de tournesol dans une casserole haute à feu moyen-vif. Lorsque l'huile est bien chaude, y déposer délicatement les morceaux de betteraves et réaliser des chips.

Égoutter les chips sur du papier absorbant et réserver.

Nettoyer et laver la mâche. La plonger une minute dans de l'eau bouillante, l'égoutter et la placer dans un mortier avec les copeaux de parmesan, l'huile d'olive, un peu de gros sel et les pignons. Ecraser le tout jusqu'à obtention d'un pesto (consistance légèrement granuleuse). Lorsque les haricots sont cuits, les égoutter (conserver le jus de cuisson) et les réduire en purée. Si la consistance est trop épaisse, ajouter un peu de jus de cuisson jusqu'à obtention d'une texture lisse. Saler et poivrer si nécessaire. Réserver et laisser refroidir.

Faire quelques zestes de citron vert. Couper les chicons et les arroser d'un peu de jus de citron vert.

A l'aide d'un emporte-pièce, dresser une couche de purée de haricots noirs puis une de chicons. Lisser la surface puis terminer par le pesto de mâche, les chips de betterave rouge, un soupçon de vinaigre balsamique et quelques zestes de citron vert.

Servir froid.

Recette et photo Delphine H
<http://www.soupondebalsamique.be>



Confit de chicons

Carbonnade de joue de boeuf à la flamande

Dégorger quelques minutes la joue sous un filet d'eau courante. Dénervet et détailler en escalopes minces et courtes, assaisonner de sel et poivre.

Émincer les oignons.

Dans une casserole faire fondre le beurre sans coloration, ajouter la farine et faire un roux à feu très doux, réserver.

Dans un sautoir, colorer les oignons émincés au beurre, réserver sur une assiette. Faire colorer vivement les escalopes dans l'huile bien chaude, réserver dans une passoire.

Déglacer la sauteuse avec la bière (Lambic vieux de préférence) puis le fond de veau. Lier avec le roux brun, compléter avec la cassonade (le but étant de casser l'amertume de la bière).

Dans le sautoir, alterner des couches d'escalopes et oignons, verser la sauce liée dessus, ajouter le bouquet garni, porter à ébullition, couvrir et cuire doucement au four (150°C) pendant 2 heures et demie.

Surveiller et mélanger en cours de cuisson.

Laver et couper les endives en deux dans la longueur et tailler en julienne. Faire fondre doucement au beurre dans une cocotte, arrosé avec le jus du 1/2 citron.

Ajouter enfin la cassonade, le miel, le vinaigre, la bière, assaisonner et laisser compoter jusqu'à évaporation complète du jus de cuisson.

Servir dans des assiettes creuses ou des petites cocottes.

Ingédients

Pour 2 à 3 personnes:

Pour la carbonnade:

- . 1 joue de boeuf (400 g env.)
- . 2 oignons
- . 1/4 de l de bière ambrée
- . 1/4 de l de fond de veau lié
- . 1 bouquet garni
- . Beurre, huile, sel & poivre du moulin

Pour le roux brun:

- . 30 g de beurre
- . 25 g de farine

Pour le confit de chicons:

- . 2 endives
- . 25 g de beurre
- . 1/2 citron
- . 1 c à soupe de cassonade
- . 1 c. à soupe de miel
- . 1 c. à soupe de vinaigre de vin
- . 3 c. à soupe de bière ambrée
- . sel et poivre du moulin

Recette et photo Mon chef à moi
<http://www.mon-chef-a-moi.com>



Timbale d'endives

Nettoyer les endives et les effeuiller. Les faire cuire 7 minutes à l'eau bouillante salée. Les égoutter et bien les éponger.

Laver l'orange et découper des bandes très fines de zeste. Les blanchir 5 minutes à l'eau bouillante. Réserver.

Préchauffer le four à 180°.

Beurrer 6 ramequins. Les tapisser de grandes feuilles d'endives cuites en appuyant bien au fond.

Hacher le reste des endives.

Mélanger les œufs, le yaourt, la farine, la crème, le roquefort écrasé et 60 g de noix. Ajouter les endives hachées. Poivrer et saler légèrement.

Répartir cette garniture dans les moules, rabattre les feuilles sur le dessus.

Cuire 20 minutes au four. La crème doit être prise au centre.

Sortir du four et laisser reposer 10 minutes avant de démouler.

Parsemer le dessus des timbales du reste de noix hachées et de ciboulette ciselée ou de quelques feuilles de thym.

Déguster ces timbales bien chaudes.

Légères et originales, ces timbales accompagnent à merveille une pièce de veau ou de bœuf ou encore une volaille.

Ingédients

Pour 6 personnes :

- . 1 kg d'endives
- . 3 œufs
- . 1 orange
- . 1,5 yaourt
- . 150 g de crème liquide
- . 45 g de farine
- . 90 g de noix hachées (60 g + 30 g)
- . 75 g de roquefort
- . Ciboulette ou thym citron
- . Sel et poivre du moulin
- . Beurre pour les moules

Recette et photo de Babouchka Michele
<http://avecmichele.canalblog.com>



Pour changer un peu du très classique velouté d'endives j'ai ajouté de la bière. J'ai aussi revu la présentation en agrémentant mes bols d'un chapeau de pâte feuilletée pour une présentation soignée, un instant ludique pour casser la croûte ...

Velouté caché d'endives à la bière

Enlever la base des endives et les tailler en rondelles. Dans une casserole, faire revenir, sans coloration, les échalotes dans le beurre fondu. Ajouter les endives et les faire suer jusqu'à ce qu'elles soient un peu translucides.

Ajouter la pomme de terre coupée en petits cubes, l'eau et la bière. Laisser mijoter à feu doux pendant une demi-heure.

Mixer le tout à la girafe (mixeur plongeant) et ajouter la crème. Rectifier l'assaisonnement en sel et en poivre si besoin.

Dérouler la pâte feuilletée, poser un bol dessus (un de ceux qui sera utilisé pour servir la soupe) et à l'aide de la pointe d'un couteau couper un cercle de pâte autour du bol en ménageant une marge d'un centimètre pour pouvoir replier la pâte.

Préchauffer votre four à 200°.

Verser la soupe dans le bol, poser le cercle de pâte dessus et replier les bords de la pâte autour du bol en appuyant bien pour qu'elle adhère parfaitement. Dorer au pinceau avec le jaune d'oeuf.

Enfourner pour 10-15 minutes.

Le conseil:

Respecter la température du four et le temps de cuisson de la pâte qui doit être dorée à l'extérieur et être cuite à l'intérieur.

Ingrédients

Pour 4 :

6 endives .

2 échalotes .

30 g de beurre .

1 ou 2 pommes de terre (200 g env.) .

30 cl d'eau .

15 cl de bière .

15 cl de crème .

sel et poivre .

1 rouleau de pâte feuilletée .

1 jaune d'oeuf .

Recette et photo de 2tout2rien
<http://2tout2rien.over-blog.fr>



Une tarte qui allie le légume emblématique de ma région: le chicon, ou l'endive ... et l'Italie

...

Tarte tatin aux endives & jambon italien

Faire une pâte en mélangeant rapidement la farine, les petits suisses et le beurre coupé en morceaux. Ne pas trop la travailler et la laisser reposer au froid au moins 1 heure.

Couper les feuilles abîmées des endives et le petit cône amer à sa base. Les couper dans le sens de la longueur.

Éplucher l'oignon et l'émincer. Faire revenir dans un peu d'huile d'olive puis ajouter les endives. Les cuire jusqu'à ce qu'elles soient très tendres et un peu caramélisées (on peut d'ailleurs ajouter un peu de cassonade). Saler et poivrer.

Les déposer dans un plat à tarte tatin légèrement huilé.

Couper les tranches de jambon italien en petits morceaux et les répartir au dessus. Recouvrir avec la pâte étalée en rentrant les bords.

Cuire environ 30 minutes à 200°.

Retourner sur le plat de service et servir bien chaud.

Ingredients

- 3 petits suisses (180 g) .
- 180 g de farine .
- 90 g de beurre .
- 1 kg d'endives .
- 1 gros oignon .
- 6 tranches de jambon italien .
- Huile d'olive .
- Sel et poivre .

Recette et photo de Babeth 59
<http://babethcuisine.blogspot.com>

Le petit épeautre

Le petit épeautre ou engrain (*triticum monococcum*), est une céréale très ancienne. On trouve des traces d'engrain sauvage vers 10 000-9 000 avant Jésus Christ. À ne pas confondre avec le "grand épeautre" ou épeautre (*triticum spelta*) qui est un parent proche du blé tendre.

L'engrain était jadis cultivé essentiellement dans tout le Moyen-Orient et en Grèce Antique mais il a longtemps été boudé en Europe en raison de son faible rendement. Cette plante de petite taille est peu productive et présente, de surcroît, un faible pouvoir de panification. Par contre, il prospère sur des sols pauvres, voire arides, là où d'autres plantes dépérissent.

De nos jours, on le trouve dans des zones montagneuses au Proche-Orient et en Europe. En France, le petit épeautre, l'espitau provençal, est cultivé en Haute-Provence, sur le Mont Ventoux et dans le pays de Sault, zone sauvage et rocailleuse.

Nécessitant peu d'eau, aucun engrais ni pesticide, le petit épeautre répond naturellement aux critères de l'agriculture biologique. On le trouve souvent avec cette certification. En Provence, des producteurs se sont regroupés afin de défendre, promouvoir et valoriser le petit épeautre de Haute Provence. Ils ont obtenu une IGP (Indication Géographique Protégée) et sont « Sentinelle » Slow Food (voir encadré). A Monnieux, il existe même une fête dédiée à cette céréale, chaque année, en septembre après la moisson de la seconde quinzaine d'août.

Le petit épeautre se présente sous diverses formes : grains, flocons ou farine. Cette céréale complète est énergétique, riche en sels minéraux et en vitamines. Elle contient également des fibres et des acides aminés essentiels comme la lysine. À noter que le petit épeautre est particulièrement digeste et pauvre en gluten.

Autant de raisons de le glisser dans notre alimentation !



Slow Food est un art de vivre, une certaine idée de l'alimentation associant plaisir et responsabilité tant vis-à-vis des producteurs que de l'environnement. Le mouvement Slow Food, par opposition au Fast Food, prône le « bon, propre et juste ».

Cette association internationale à but non lucratif, créée en 1989 par Carlo Petrini, compte plus de 100 000 membres répartis dans de nombreux pays et fait, entre autre, la promotion de l'éducation au goût et oeuvre à la préservation de la biodiversité agroalimentaire.

Les Sentinelles sont des projets de sauvegarde et de relance d'un produit alimentaire, créés pour accompagner les petits producteurs et sauver les productions artisanales de qualité.

Plus d'informations sur <http://www.slowfood.fr/>

Le petit épeautre en cuisine

• Grains

S'utilise en remplacement du riz dans de nombreuses recettes, comme par exemple les salades, le risotto, le riz au lait ..., dans les soupes ou en accompagnement de viandes, volailles et poissons.

• Flocons

Dans les soupes, les galettes ou croquettes, le muesli maison, les biscuits, cookies ou le pain.

• Farine

En remplacement partiel de la farine de blé dans les recettes de pains, de crêpes, gaufres, pâte à tarte, biscuits et pâtisseries diverses ... et même dans les soupes ! (recette ci-dessous)

On le trouve aussi, un peu plus difficilement, sous forme de pâtes, de semoule, de boulgour (grains concassés) ou de lait végétal.



Mamina cuisine le petit épeautre

Soupe de petit épeautre aux poireaux et provolone râpé

Pour 4 personnes :

- 65 g de farine de petit épeautre
- 2 blancs de poireaux avec un peu de vert
- 1 gros oignon blanc
- 1 gousse d'ail non épluchée
- 80 g de provolone (fromage italien)
- 75 cl de bouillon de volaille
- 1 c. à soupe de concentré de tomate
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre

Dans une poêle, à feu assez doux, torrifier la farine de petit épeautre pendant 2 minutes en la remuant sans cesse. Réserver .

Dans une casserole, à feu moyen, faire fondre l'oignon émincé avec l'huile d'olive. Lorsque l'oignon est transparent, ajouter la gousse d'ail non épluchée, les poireaux (parés et lavés) coupés en rondelles en ayant pris soin de réserver 2 tronçons de vert.

Poursuivre la cuisson 2 minutes encore, ajouter

la farine torrifiée et le concentré de tomates. Remuer pour bien amalgamer le tout. En mélangeant sans cesse à la cuillère en bois, ajouter le bouillon petit à petit.

Porter à ébullition, baisser le feu et cuire à petits bouillons pendant une vingtaine de minutes.

Après avoir ôté la gousse d'ail, mixer pour obtenir un velouté très lisse.

Si la soupe est un peu trop liquide, diluer 1 ou 2 c à c de Maïzena dans un peu d'eau froide, l'ajouter au velouté et cuire à nouveau quelques minutes pour faire épaissir.

Ajuster l'assaisonnement en sel et poivre. Pendant la cuisson de la crème de petit épeautre, émincer le vert de poireau réservé en filaments et les faire cuire à l'eau bouillante salée. Égoutter et réserver.

Servir le velouté très chaud avec quelques poireaux et du provolone râpé.

Les testaroli

Un plat italien de cuisine « pauvre » mais riche d'histoire et haut en saveurs ...

Les testaroli sont des pâtes typiques de la Lunigiana, une petite région située entre la Toscane et la Ligurie. Elles représentent la plus ancienne façon de préparer des pâtes. Leur origine remonte à l'époque des romains et de l'ancienne cité de Luni.



Préparés encore aujourd'hui comme à l'époque, les Testaroli sont devenus, au fil du temps, l'un des plats les plus typiques de la cuisine de cette région d'Italie. Cette recette doit son nom au plat « testo » utilisé pour cuire les testaroli au feu de bois.

Une des originalités de ces pâtes est leur cuisson en deux temps. Une première cuisson est effectuée dans le testo (ou dans une poêle à crêpes ou poêle à revêtement anti-adhésif), puis, elles sont ensuite cuites à l'eau salée.

Leur goût est incomparable, similaire à du pain ou de la pizza cuite au feu de bois. Leur texture absorbant beaucoup plus les sauces que des pâtes classiques, ce plat est vraiment très savoureux.

En Lunigiana, Les testaroli sont traditionnellement assaisonnés avec du Pesto et du Pecorino, fromage de brebis affiné, ou avec une sauce aux tomates et aux cèpes.

Testaroli

Ingrédients

Pour 6 à 8 personnes:

Pour la sauce:

- 20 g de cèpes séchées
- 400 g de pulpe de tomates
- 100 g de lardons fumés
- 1 petit oignon
- 2 c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge
- 50 g de ricotta
- Sel, poivre

Pour les testaroli:

- 600 g de farine T55
- 70 cl d'eau tiède
- Une belle pincée de sel

- Pecorino (ou du Parmesan ou du fromage Grana)

La sauce:

Faire tremper les cèpes séchées dans un bol, d'eau chaude pendant 30 minutes pour les réhydrater.

Les égoutter, les essorer et les couper en morceaux.

Dans une petite casserole, mettre l'oignon émincé avec les lardons et l'huile d'olive, les faire revenir quelques minutes.

Ajouter les cèpes, la pulpe de tomates et saler. Mélanger, couvrir la casserole, baisser le feu et cuire 20 à 25 minutes jusqu'à ce que la sauce soit réduite. Réserver.

Les testaroli:

Mettre la farine tamisée dans un grand saladier. Ajouter le sel, mélanger et creuser en puits. Verser l'eau petit à petit dans le puits et mélanger doucement au fouet ou avec une cuillère en bois, jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et fluide, comme une pâte à crêpes.

Couvrir le saladier avec un torchon et laisser reposer la pâte 10 minutes à température ambiante.

Huiler légèrement et faire bien chauffer une poêle à revêtement anti-adhésif de 22 cm de diamètre.

A la louche, verser la pâte et l'étaler pour former un disque de 3 mm d'épaisseur.

Cuire cette galette à feu moyen environ 5 minutes



de chaque côté.

Débarrasser les galettes cuites sur une assiette et continuer la cuisson jusqu'à épuisement de la pâte. Au fur et à mesure, les empiler les uns sur les autres.

Laisser refroidir les testaroli avant de les couper en tranches de 4 cm de large puis de les tailler en losanges, avec un couteau ou avec une roulette à pizza.

Cuisson des testaroli:

Porter à ébullition une casserole d'eau à moitié remplie. Ajouter du sel, ôter la casserole du feu et y verser les testaroli.

Les laisser dans l'eau bouillante 3 minutes.

Finition et dressage:

Au bout des 3 minutes, égoutter les testaroli avec une écumoire et les disposer dans une grande assiette creuse. Les assaisonner avec la sauce, les saupoudrer avec du Pecorino râpé et servir chaud.

Variante :

Lorsque c'est la saison du basilic, préparer un pesto et l'utiliser pour assaisonner les Testaroli, selon la tradition de la Lunigiana.

DOSSIER 6 RECETTES

Zoom sur ...

Les gaufres sucrées et salées



Gaufres au crabe
& wasabi
Par Bonheurs de Sophie

Gaufres sèches
Dunkerquoises
Par Isabelle

Gaufres roses
Par Cooking out

Gaufres à la banane
Par Cuisiner tout simplement

Gaufres aux pommes
& pommes poêlées
Par La creaminelle

Gaufres salées
Au bacon & Cheddar
Par Patou



Gaufres au crabe & wasabi

“ Délicieuses gaufres au crabe réalisées avec de la farine d'épeautre et du son d'avoine. Elles sont délicieusement croustillantes et légèrement épicées avec le wasabi qui met en valeur le crabe. ”

Ingredients

Pour 4 :

- . 50 g de farine d'épeautre semi-complète
- . 50 g de son d'avoine
- . 1 sachet de poudre à lever sans phosphate
- . 2 oeufs
- . 1 yaourt de soja
- . 2 c. à soupe de graines de pavot
- . 1 c. à soupe de poudre de wasabi
- . 1 boîte de crabe
- . Quelques branches de coriandre fraîche

Pour la sauce:

- . 2 c. à soupe de mayonnaise
- . 1 c. à soupe de lait végétal
- . Un peu de pâte de wasabi au goût

Préparation

Préparer la sauce : mélanger tous les ingrédients, réserver au frais.

Chauffer votre moule à gaufre.

Mélanger la farine avec le son et la poudre à lever, ajouter les graines de pavot et le wasabi en poudre. Incorporer les oeufs et le yaourt. Bien mélanger et terminer par la chair de crabe et la coriandre.

Huiler légèrement le moule avec un pinceau et faire les gaufres.

Servir avec la sauce.



Gaufres sèches

Dunkerquoises

“ Ces gaufres sèches ont une texture sablée et croustillante un petit goût de rhum et parfumées légèrement à la cannelle. Je vous conseille de laisser juste dorer les gaufres sèches car, elles contiennent de la cassonade, elles continuent donc de cuire après cuisson. ”

Ingrédients

Pour environ 4 douzaines de gaufres :

- . 125 g de beurre fondu et tempéré
- . 180 g de farine
- . 170 g de cassonade blonde
- . 1 oeuf
- . 2 c. à thé de rhum ambré
- . 1/2 c. à thé de cannelle en poudre

Préparation

Dans le bol, du robot, mélanger la farine et la cassonade. Ajouter le beurre fondu, l'oeuf, le rhum et la cannelle. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte souple et homogène.

À l'aide d'une spatule, mettre la pâte dans du film alimentaire et réfrigérer 2 heures afin de durcir la pâte.

Après le temps d'attente, séparer la pâte en deux, et façonner des rouleaux de pâte de 2,5 cm de diamètre. Envelopper chaque rouleau dans du film alimentaire et réfrigérer de nouveau pendant 2 heures minimum.

Préchauffer votre appareil à gaufrettes, puis couper chaque rouleau de pâte en tranches d'1 cm d'épaisseur.

Mettre une tranche de pâte par empreinte de gaufrettes puis fermer l'appareil et presser complètement.

Cuire jusqu'à l'obtention d'une couleur dorée mais pas trop caramélisée. Enlever les gaufres de l'appareil avec une spatule non métallique, puis les déposer à plat sur le comptoir. Attendre qu'elles soient bien durcies pour les mettre sur une grille de refroidissement.

Bon à savoir : les gaufrettes se conservent environ 1 mois dans une boîte métallique.



Gaufres roses

“ Pour un goûter de filles, pour un petit déjeuner tardif, ... toutes les raisons sont bonnes pour déguster une gaufre rose. ”

Ingredients

Pour 10 à 12 gaufres :

- . 250 g de farine
- . 75 g de beurre
- . 40 cl de lait
- . 30 g de pralines roses concassées (ou à défaut du sucre)
- . 3 œufs
- . 15 cl d'huile végétale
- . 1/2 sachet de levure
- . Sel

Préparation

Faire fondre le beurre.

Séparer les blancs et jaunes des œufs.

Monter les blancs en neige ferme.

Mélanger la farine avec la levure, les pralines, les jaunes d'œufs et une pincée de sel. Ajouter progressivement le beurre fondu et le lait. Incorporer délicatement les blancs en neige.

Laisser reposer.

Faire cuire les gaufres dans un gaufrier et les déguster bien chaudes avec ou sans garniture, au choix.



Gaufres à la banane

Ingredients

Pour 4 à 6 personnes:

- . 3 bananes bien mûres
- . 245 g de farine
- . 3 c. à soupe de sucre roux
- . 1 c. à café de levure chimique
- . 450 ml de lait
- . 2 oeufs
- . 1 c. à café d'extrait de vanille
- . 1/2 c. à café de cannelle
- . 1 pincée de sel



Préparation

Dans un saladier, mélanger la farine, le sucre, la levure, le sel et la cannelle. Ajouter le lait, les jaunes d'oeufs et l'extrait de vanille, mélanger encore.

Éplucher et découper les bananes en rondelles. Les écraser à l'aide d'une fourchette.

Monter les blancs en neige et les incorporer délicatement à la préparation. Faire de même avec les bananes écrasées.

Laisser reposer la pâte environ 1 heure.

Cuire les gaufres dans le gaufrier jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

Gaufres aux pommes & pommes poêlées

“ Une version de gaufres très gourmande avec cette pâte à base de pommes. En accompagnement, une petite poêlée de pommes, flambée au Calvados selon l'envie. Et pour un chaud-froid, accompagner d'une boule de glace vanille. ”

Ingrédients

Pour une dizaine de gaufres :

- . 100 g de beurre
- . 100 g de sucre
- . 1 sachet de sucre vanillé
- . 1/2 c. à café de cannelle
- . 3 oeufs
- . 200 g de farine
- . 1/2 c. à café de levure chimique
- . 80 g de crème fraîche
- . 2 c. à soupe de lait
- . 250 g de pommes (2 pommes)
- . 1/2 citron
- . 1 c. à soupe de sucre

Les pommes poêlées :

- . 2 pommes
- . 40 g de beurre
- . 2 c. à soupe de sucre roux
- . Quelques amandes effilées



Préparation

Éplucher les pommes, les épépiner puis les râper, en peser 250 g. Saupoudrer de sucre et arroser avec le jus du demi-citron. Réserver.

Dans une jatte, battre le beurre en pommade avec la cannelle, le sucre et le sucre vanillé. Incorporer les oeufs un à un. Ajouter la farine et la levure tamisées en 2 fois en alternant avec la crème fraîche et le lait. Terminer en ajoutant les pommes râpées et bien mélanger.

Chauffer le gaufrier et huiler les alvéoles. Verser la pâte et faire dorer les gaufres.

Les pommes poêlées : laver les pommes, les épépiner et les couper en dés sans les éplucher. Faire fondre le beurre dans une poêle, ajouter les pommes et saupoudrer de sucre. A feu moyen-vif, cuire les pommes jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées.

Servir les gaufres accompagnées de la poêlée de pommes, avec une boule de glace vanille. Parsemer d'amandes effilées, légèrement dorées dans une poêle sans ajout de matière grasse.

Gaufres salées

au bacon & Cheddar



Ingredients

Pour 10 à 12 gaufres : . 300 g de farine . 20 cl de bière . 125 g de beurre fondu et refroidi . 3 œufs . 1 sachet de levure . 150 g de Cheddar . 100 g de bacon . 1 pincée de sel

Préparation

Faire fondre le beurre sur feu très doux.

Battre les œufs dans un saladier puis ajouter la bière, la farine, la levure et le sel, en mélangeant entre chaque ajout.

Terminer par le beurre fondu et refroidi.

Râper le Cheddar et l'incorporer à la préparation.

Couper le bacon en petits morceaux et le mélanger à la pâte.

Laisser la pâte reposer 1 heure à température ambiante.

Préchauffer le gaufrier et commencer la cuisson des gaufres. Compter 3 à 5 minutes par "fournée".

MAKANAI



cuisiner autrement



Le goûter

Petites crêpes au sarrasin complet

flocons d'avoine & smoothie de saison

Ingredients

Pour 4 personnes:

- 300 g de farine de sarrasin complet
- 200 g de flocons d'avoine, de préférence petits
- 40 g de sucre complet rapadura
- 10 g (ou 1 sachet) de poudre à lever
- 1 belle pincée de sel (gris de préférence)
- Lait végétal au choix (soja, avoine, amandes, riz...)
- 1 c. à soupe d'huile d'olive douce
- 4 gouttes d'huile essentielle d'orange douce



Dans un saladier, mélanger la farine, les flocons, le sucre, la poudre à lever et le sel.

Mélanger vigoureusement ce mélange sec avec autant de lait végétal que nécessaire pour obtenir une pâte à crêpes épaisse.

Dans un tout petit bol, mélanger l'huile essentielle et l'huile d'olive.

Verser ce mélange dans la pâte à crêpes, bien mélanger.

Sur feu moyen, cuire des petites crêpes jusqu'à épuisement de la pâte.

Servir tiède, avec une marmelade d'oranges, du sirop d'érable, du chocolat râpé...

Smoothie de fruits de saison

Eplucher et épépiner des fruits de saison bien mûrs (ex : poires + bananes), les couper en morceaux grossiers, mixer le tout finement en ajoutant de l'eau (ou du lait végétal) au fur et à mesure, jusqu'à obtention d'une boisson crémeuse et pleine de petites bulles. Sucrez légèrement au besoin.

Servir immédiatement dans de jolis verres ou tasses, saupoudré de chocolat râpé.



PASSPORT

Destination Bali ...

Bali, « L'île des dieux » est située au centre de l'archipel indonésien, entre Java à l'ouest et Lombok à l'est. Sa capitale est Denpasar.





Ikan Asam Manis

Lotte sauce aigre-douce

Recette balinaise

Préparation

Ingrédients

Pour 4 personnes:

- 800 g de queue de lotte
- 2 c. à soupe de petits pois surgelés
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 cm de gingembre frais
- 1/2 botte de coriandre fraîche
- Le jus d'un citron vert
- 1 petit piment oiseau
- 20 cl de coulis de tomates
- 1 c. à soupe de maïzena
- 1 c. à soupe de sauce soja sucrée
- 1 c. à soupe de sucre en poudre
- 2 c à soupe d'huile de tournesol
- Sel, poivre

Laver et essuyer la lotte. La couper en tronçons de 4 à 5 cm d'épaisseur environ.

Eplucher et émincer l'ail et l'oignon. Peler et râper le gingembre. Ciseler la coriandre.

Faire chauffer l'huile dans une sauteuse ou un wok. Faire revenir l'oignon et l'ail 2 minutes à feu pas trop vif. Ajouter le gingembre, le piment, le coulis de tomates, le sucre, le jus de citron et la sauce soja, puis les morceaux de lotte.

Saler, poivrer, ajouter un demi verre d'eau. Couvrir et faire cuire 15 minutes à feu doux en remuant de temps en temps.

Ajouter ensuite les petits pois et la maïzena diluée dans un peu d'eau froide. Prolonger la cuisson 5 minutes en remuant. Rectifier l'assaisonnement si besoin.

Parsemer le dessus du plat de coriandre ciselée. Servir avec un riz blanc.



Gourmandises Chroniques

L'interview de Florence

Pourquoi avoir décidé de créer un blog ?

Il y a 2 ans, à l'occasion de missions dans le domaine rédactionnel, j'ai renoué avec le plaisir d'écrire. Alors ma mission terminée, j'ai eu envie de continuer à raconter des histoires, et écrire sur ce qui me tient à cœur, le domaine culinaire, m'est apparue comme une évidence.

Pourquoi avoir choisi ce nom pour ton blog ?

J'avais envie d'un titre ambivalent, à double lecture qui reflète à la fois mon goût pour la cuisine et celui de l'écriture, un titre qui suscite l'envie et la curiosité !

Quelles sont tes influences culinaires ?

Ma cuisine est sans aucun doute influencée par le rythme des saisons et les produits du terroir. J'essaie d'être en accord avec la nature, de cuisiner ce qu'elle m'offre lorsque c'est le moment. Outre l'assurance d'avoir des produits d'une meilleure qualité gustative, cela implique de nombreux autres avantages : cela permet de manger local, bien souvent à moindre coût, et puis c'est aussi le plaisir de l'attente, de renouer avec la magie des saisons. On savoure toujours de manière plus intense les choses que l'on a désirées et lorsque la saison arrive enfin, c'est le bonheur assuré !



Quel est ton ingrédient préféré ? détesté ?

Ce n'est pas une question à poser à une gourmande, ça ! Beaucoup trop forcément ! Mais si je devais vraiment choisir, peut-être les aromates (ciboulette, basilic, thym, sauge) qui viennent rehausser les plats de leur parfum. Sinon, j'ai de toute évidence un problème avec le goût anisé, la coriandre et le thé vert...

Quel est le plat le plus inhabituel que tu aies réalisé ?

En fait c'est la 1ère fois où je me suis lancée dans la confection de macarons... cette recette me paraissait irréalisable, et puis au fur et à mesure des essais, j'ai appris à apprivoiser la technique, maîtriser les tours de mains et maintenant macaronner me semble être un jeu d'enfant, comme quoi il ne faut jamais désespérer !

Quelle est ta madeleine de Proust, la recette que te préparait ta maman, ta tatie... que tu adorais et qui évoque encore mille souvenirs d'enfance en toi.

Sans hésiter, toutes les recettes que me préparait amoureusement ma grand-mère ! Mais entre toutes, son gâteau fondant aux pommes me laisse un souvenir impérissable et une seule bouchée a le don de me ramener en enfance ! Les pouvoirs magiques de la cuisine sûrement !

Tu mets les pieds sous la table d'un restaurant : quel chef choisirais-tu pour te préparer un repas très spécial ?

J'aime la cuisine simple et authentique, quand elle fait la part belle aux produits. Du coup, j'aime beaucoup la philosophie d'Alain Passard en matière d'herbes et de légumes. L'idée de déguster des légumes comme on savoure un grand vin me séduit.

Peux-tu nous donner ta recette favorite ? celle que tu aimes le plus manger, ou qui te rend la plus heureuse en la préparant...

Ma recette favorite n'est pas forcément celle que je prends le plus plaisir à déguster mais c'est en tout cas celle que je prends le plus plaisir à réaliser, car je sais qu'elle suscite à coup sûr l'enthousiasme général et ce, des petits comme des grands !

Et puis, l'idée de la transmission de recettes régionales me plaît assez, alors en bonne bordelaise, je ne pouvais pas faire l'impasse sur les cannelés bordelais !

<http://gourmandiseschroniques.blogspot.com/>

Cannelés Bordelais

Pour 25-30 cannelés:

- 1 l de lait entier
- 250 g de farine
- 2 c. à soupe de beurre fondu + un peu pour les moules
- 1 gousse de vanille
- 400 g de sucre
- 4 œufs entiers + 2 jaunes
- Rhum selon le goût

Battre les œufs et les jaunes en omelette. Fendre la gousse de vanille en deux, gratter l'intérieur avec la pointe d'un couteau et mettre dans le lait. Porter le lait à ébullition et le verser en filet, bouillant sur les œufs battus en fouettant sans arrêt. Laissez refroidir le mélange. Mélanger le sucre, la farine et le beurre fondu. Ajouter le mélange refroidi.

Bien mélanger et laisser reposer plusieurs heures.

Préchauffer le four à 180°.

Beurrer les moules, les remplir au 3/4, enfourner 20 minutes.

Baisser la température du four à 165° et poursuivre la cuisson encore 20 minutes. Descendre encore la température à 150° et terminer en cuisant 20 minutes de plus. Démouler encore chaud.

Les conseils:

Le temps de repos de la pâte et la cuisson sont importants pour la réussite des cannelés. Moule en cuivre ou en silicone ? Le moule en cuivre (qui est un bel objet) donne de meilleurs



résultats côté croustillant, mais le silicone fonctionne bien aussi.

Les moules en cuivre ne se nettoient pas au liquide vaisselle. Après cuisson, frottez-les avec un chiffon afin de bien ôter la matière grasse. Les passer de temps en temps seulement sous l'eau si besoin est.

La pâte à cannelé supporte très bien la congélation.

Les smoothies



“ Les smoothies se réalisent en mixant finement des fruits ou / et des légumes tout en laissant libre cours à sa créativité, en osant et diversifiant les mélanges et associations.

Vitaminé, réconfortant, c'est la boisson idéale pour affronter l'hiver ! ”

Smoothie de fruits rouges, eau de coco & yaourt

Proposé par Nanie

Pour 2 verres :

- 1 bouteille de 25 cl d'eau de coco
- 2 grosses poignées de fruits rouges (surgelés par exemple)
- 1 yaourt
- 5 cl de jus de fruits pomme/poire/pamplemousse ou tout autre mélange.

Mettre tous les ingrédients dans le blender et mixer jusqu'à la consistance désirée. Verser dans des verres et déguster aussitôt.

Smoothie à l'orange sanguine, raisin & cassis

Proposé par Coralie

Pour 3 verres :

- 6 oranges sanguines
- 10 grains de raisin rouge
- 1 belle poignée de cassis
- 1 c. à café de poivre de sichuan

Presser les oranges sanguines. Récupérer le jus et verser le dans le bol de votre blender.

Ajouter le raisin, le cassis et le poivre de sichuan.

Mixer le tout. Filtrer le jus obtenu au tamis afin d'ôter les résidus de peau (raisin et cassis). Servir bien frais.

Smoothie grenade

& cranberries

Par Pascale Weeks

“ Ce smoothie est acidulé à souhait et fait merveille en hiver pour redonner la pêche. Pour ne rien gâcher, le jus de grenade est plein d'antioxydants, ce qui donne à ce smoothie à la fois un côté gourmand et santé. ”

Ingrédients

Pour 2 verres :

- 30 cl de jus de grenade
- 3 petits fromages blancs, soit 300 g au total
- 2 poignées de cranberries ou d'airelles surgelées
- 1 c. à soupe de sirop d'agave ou plus selon votre goût

Mettre tous les ingrédients dans le bol de votre blender et mixer jusqu'à consistance mousseuse. Goûter et ajouter éventuellement plus de sirop d'agave.

Le sirop d'agave peut éventuellement être remplacé par du miel.

Les fromages blancs peuvent aussi être remplacés par des yaourts nature type velouté.



Smoothie énergétique

Proposé par Cali

Pour 2 verres : . 200 ml de yaourt nature au soja . 150 g de framboises surgelées . 2 c.à soupe de sirop d'agave . 3 glaçons pilés . 10 cl de lait d'avoine . 1/2 c. à café d'extrait de vanille . 2 c. à soupe de son d'avoine

Mixer tous les ingrédients dans un blender pendant au moins 1 minute, jusqu'à l'obtention d'un mélange parfaitement lisse.

Répartir le smoothie dans deux verres et servir aussitôt

Smoothie mangue, coco & banane

Proposé par Julie-delicious

Pour 2 verres : .30 cl de nectar de mangue bien frais . 10 à 20 cl de lait de coco épais . Une banane . 3 ou 4 glaçons . Une cuillère à soupe de miel au goût neutre (acacia par exemple)

Peler la banane et la couper en rondelles.

Mettre les rondelles dans le blender avec le nectar de mangue, le lait de coco et le miel. Terminer par les glaçons. Mixer une à deux minutes.

Verser dans de grands verres et servir immédiatement avec une paille...

Les participant(e)s au N°1 :

La Yummy Team :

- Trinidad <http://lespetitsplatsdetrinidad.blogspot.com>
- Edda <http://www.undejeunerdesoleil.com>
- Silvia <http://www.savoirsetsaveurs.com>
- Tiuscha <http://saveurpassion.over-blog.com>
- Dominique <http://devousamoi-dominique.blogspot.com>
- Nanou <http://ondinecheznanou.blogspot.com>
- Flo Makanaï <http://makanaibio.com>
- Dorian <http://doriannn.blogspot.com>
- Mamina <http://www.mamina.fr>
- Carole <http://www.altergusto.fr>

Les blogueur(se)s :

- Pascale Weeks <http://scally.typepad.com/>
- Liloue <http://dame-bio.fr>
- Lilibox <http://myfoodbox.blogspot.com>
- Hèle Heldé <http://motsetmets.canalblog.com>
- Le plaisir des mets <http://leplaisirdesmets.over-blog.com>
- Et toi tu manges quoi ? <http://tumangesquoi.canalblog.com>
- Julia <http://laposegourmande.blogspot.com>
- Marie <http://verveine-peche.blogspot.com>
- Caro chococo <http://carochococo.over-blog.com>

- Rédactrice en chef : Mamina <http://www.mamina.fr>
- Conception artistique & maquette : Carole <http://www.altergusto.fr>
- Photographies : Marie Viennot <http://lespetitsplatsdetrinidad.blogspot.com> (pg 4, 5, 12, 13, 16, 17, 26, 27, 38, 39)

• Upside down girl <http://upsidedowncooking.over-blog.com>

• Okcebon <http://www.okcebon.com>

• Delphine H <http://www.soupcondébalsamique.be>

• Mon chef à moi <http://www.mon-chef-a-moi.com>

• Babouchka Michele <http://aveclichele.canalblog.com>

• 2tout2rien <http://2tout2rien.over-blog.fr>

• Babeth 59 <http://babethcuisine.blogspot.com>

• Bonheurs de Sophie <http://bonheursdesophie.canalblog.com>

• Isabelle <http://lesgourmandisesdisa.blogspot.com>

• Cooking out <http://cookingout.canalblog.com>

• Cuisiner tout simplement <http://www.cuisinertoutsimplement.com>

• La creaminelle <http://heureducream.jimdo.com>

• Patou <http://patoujourzen.blog.free.fr>

• Florence <http://gourmandiseschroniques.blogspot.com>

• Coralie <http://lilielagourmande.canalblog.com>

• Julie délicieux <http://delicieux.blogspot.com/>

• Nanie <http://legouterdenanie.canalblog.com>

• Cali <http://calialavanille.canalblog.com/>

Prochain numéro le 15 avril 2011

Proposez vos recettes sur <http://www.yummymagazine.fr> jusqu'au 31 mars.