



Le sandwich
partenaire
de votre équilibre
alimentaire ? >>>



MA PETITE CUISINE



SOMMAIRE

Recettes :

Les salés :

- Salade de Pâtes Surimi
- Quiche aux courgettes et au Comté
- Tourte au poulet et aux Champignons



les sucrés :

- Brownies au Chocolat et aux Noisettes
- Gâteau moelleux sirop d'Érable, cannelle et son caramel
- Banana Bread



Les salés

Salade de pâtes Surimi



Très facile



15 minutes



4 personnes

Ingrédients :

- 500g de pâtes
- 12 bâtonnets de Surimis
- 1 pot de Mayonnaise
- 1 oignon rouge
- Du gruyère selon votre goût

PREPARATION

- ▶ Faire cuire les pâtes, puis les laisser refroidir.
- ▶ Emincer l'oignon puis couper les batonnets de surimi en petits morceaux.
- ▶ Une fois les pâtes froides mettre le surimi et le gruyère et mélanger le tout avec la mayonnaise.
- ▶ Mettre 1 heure au réfrigérateur avant de servir.



Quiche aux courgettes et au Comté



Moyenne



30 minutes



4 à 6 personnes

Ingrédients :

- Une pâte brisée
- 1 oignon
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 4 petites courgettes (500g environ)
- 3 œufs
- 15cl de crème épaisse
- 5 cuill. à soupe de lait
- 80g de comté

PREPARATION

▶ Pelez et émincez l'oignon. Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile à feu moyen et faites-y revenir l'oignon. Pendant ce temps, rincer les courgettes et couper les extrémités. Râpez-les à l'aide d'une râpe à gros trous. Ajoutez les courgettes dans la sauteuse et laissez cuire 5min. environ, en remuant de temps en temps.

▶ Battez les œufs dans un récipient avec la crème et le lait. Ajouter le comté en l'émiettant puis le mélange courgette-oignon. Salez modérément, poivrez et mélangez bien.



Tourte au poulet et aux champignons



Très facile



10 minutes



6 personnes

Ingrédients :

- 2 rouleaux de pâte feuilletée
- 350g de blanc de poulet
- 250g de champignons
- 500ml de béchamel
- 1 cuillère à soupe de lait
- 40g de gruyère
- 4 à 6 feuilles de basilic
- 30ml de lait
- Sel, poivre



PREPARATION

- ▶ Préchauffer le four à 220°C. Pendant ce temps-là, couper en lamelles les champignons et les faire revenir à la poêle pour réduire l'eau. Couper grossièrement le blanc en morceaux. Essorer les champignons. Récupérer la poêle et faire revenir le blanc de poulet à feu vif. Puis après 6 minutes de cuisson, baisser le feu et ajouter les champignons et la béchamel. Laisser reposer.
- ▶ Etaler les pâtes feuilletées. Placer une première pâte dans le fond du plat en silicone ou placer avant du papier sulfurisé ou du beurre. Verser le mélange du poulet-béchamel dans le fond du plat, bien répartir le mélange à l'aide d'une cuillère. Saupoudrer de gruyère le dessus. Puis recouvrir avec la deuxième pâte par-dessus.
- ▶ Souder bien les bords avec de l'eau. Cheminer avec du papier sulfurisé au milieu. Tracer une diagonale et passer un coup de pinceau avec du lait sur le dessus de la pâte. Enfourner pendant environ 30 à 35 minutes au four.

Les sucrés

Brownies au chocolat et aux noisettes



Facile



30 minutes



24

Ingrédients :

- 250g de chocolat riche en cacao
- 125g de noisettes décortiqué et mondées
- 200g de sucre en poudre
- 1 sachet de sucre vanillé
- ½ sachet de levure chimique
- 2 œufs
- 125g de beurre + un peu pour le moule
- 100g de farine + un peu pour le moule
- 1 pincée de sel



PREPARATION

- ▶ Préchauffez le four, puis beurrez et farinez le moule.
- ▶ Faire dorer les noisettes à sec quelques minutes, en secouant vivement la poêle pour les faire rouler.
- ▶ Cassez le chocolat en morceaux dans un récipient ne craignant pas la chaleur et faites le fondre soit aux micro-ondes (1 min. puissance maximum) soit au bain-marie.
- ▶ Dans une terrine travaillez les œufs avec le sucre en poudre, le sucre vanillé et le beurre juste fondu au batteur électrique.
- ▶ Quand le mélange est bien homogène incorporez la farine, la levure, le chocolat et enfin les noisettes coupées en petits morceaux. Remuez avec une cuillère en bois. Versez dans le moule.
- ▶ Enfournez à mi-hauteur et laissez cuire 40 min. environ.

gâteau moelleux sirop d'érable, cannelle et son caramel



Facile



50 minutes



8 personnes

Ingrédients :

- 2 œufs
- 150g de sucre en poudre
- 80g de sirop d'érable
- 70g de beurre fondu
- 200g de lait
- 250g de farine
- 1 sachet de levure
- 1 cuillère à café rase de cannelle
- Caramel d'érable

PREPARATION

- ▶ Faites chauffer votre four à 180°C (th. 6)
- ▶ Dans un récipient, mélangez les œufs et le sucre en poudre, ajoutez le sirop d'érable, le beurre fondu, la farine, la levure, le lait et la cannelle.
- ▶ Garnissez votre moule et faites cuire à 180°C pendant 35 à 40 min suivant votre four.
- ▶ Attendez 10 min. avant de démouler votre gâteau. Au moment de servir, déposez sur vos parts une cuillère à café de caramel d'érable.



Banana Bread



Facile



15 minutes



8 personnes

Ingrédients :

- 114g de beurre
- 113g de sucre blanc
- 113g de sucre roux
- 2 œufs
- 2 bananes très mures
- ½ cuillère à café d'extrait de vanille
- 240g de farine
- 1 sachet de levure
- ½ cuillère à café de sel
- 200g de noix (facultatif)

PREPARATION

- ▶ Préchauffez le four à 180°C (thermostat 5/6)
- ▶ Dans une casserole, faire fondre le beurre et les sucres sur feu doux ; hors du feu rajouter les œufs.
- ▶ Rajoutez les bananes légèrement écrasées et la vanille.
- ▶ Ajoutez les ingrédients secs sans trop mélanger.
- ▶ Beurrez et farinez un moule à cake.
- ▶ Enfournez pendant 45 min. en surveillant la cuisson à l'aide d'un couteau.

