

SANDWICH

Ingrédients :

- ½ baguette
- ½ yaourt brassé nature (ou fromage blanc)
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de ciboulette hachée
- 1 cuillère à soupe de coriandre
- 2 cuillères à soupe de thon (ou 1 tranche de jambon)
- 30 g de fromage de chèvre frais
- ½ carotte
- 50 g de radis noir
- 50 g de fenouil
- Sel
- Poivre

Préparation :

Mélanger le yaourt, l'huile d'olive et la ciboulette. Saler et poivrer.

Eplucher, laver et tailler les légumes en petits bâtonnets. Les mélanger avec la coriandre hachée et le trait d'huile d'olive.

Ouvrir la baguette et tartiner de sauce. Garnir avec thon ou jambon, les légumes et le fromage de chèvre

MOELLEUX D'EPEAUTRE

Ingrédients pour 16 gâteaux individuels :

- 300 g de farine d'épeautre
- 200 g de farine de blé noir
- 2 œufs
- 4 cuillères à soupe de miel liquide
- 50 g de beurre
- 5 g de levure chimique
- 2 cuillères à café de cannelle en poudre

- 1 cuillère à café de gingembre moulu
- ½ l. le lait ½ écrémé

Préparation :

Dans un saladier, mélanger les farines, les œufs, le miel, le beurre ramolli, la levure et les épices. Ajouter le lait et fouetter jusqu'à obtention d'une pâte lisse.

Verser la préparation dans des moules et cuire à 180°C, pendant 15 à 20 minutes. Vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau.

Possibilités d'ajouter à la préparation des raisins secs, abricots secs, pruneaux, amandes concassées, pistaches, noisettes ou pépites de chocolat.

SMOOTHIE POIRE-BANANE COPEAUX DE CHOCOLAT

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 yaourt nature ½ écrémé
- Ou fromage blanc ½ écrémé
- 2 poires
- 1 banane
- 1 cuillère à soupe de miel
- Chocolat pour la décoration

Préparation :

Dans un mixer, bien mélanger le yaourt ou fromage blanc avec la banane.

Faire caraméliser les poires coupées en petits morceaux avec le miel.

Dans une verrine, installer la préparation. Verser les poires caramélisées et terminer par un décor de copeaux de chocolat.

RIZ AU LAIT

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 l. de lait de chèvre ou de vache
- 120 g de riz rond
- 100 g de sucre
- zeste d'orange
- gousses de vanille

Préparation :

Faire bouillir le lait avec la gousse de vanille. Bien mélanger avec le sucre et le zeste d'orange.

Jeter le riz et faire cuire 20 minutes en mélangeant.

COMPOTE POMME-CHATAIGNE

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 kg de pommes reinettes d'Armorique
- 100 g de sucre
- 50g de purée de châtaignes

Préparation :

Laver et épilucher les pommes, les couper en petits dés.

Les mettre dans un fait-tout et faire une compote avec le sucre à feu doux. Cuire 20 minutes en les remuant régulièrement pour ne pas laisser coller.

Bien les écraser avec une fourchette.

Mélanger la compote et la purée. Faire chauffer à nouveau 5 minutes, déguster.

BLINIS SALÉS/ SUCRÉS

Ingrédients pour 4 personnes :

- 100 g de farine de blé noir
- 75 g de farine
- 2 œufs
- 1 pincée de sel
- 1 cuillère à café de sucre roux
- 1 cuillère à café de levure
- 25 cl de lait ½ écrémé
- 1 cuillère à café d'eau de fleur d'orange
- 2 cuillères à soupe d'huile de tournesol

Préparation :

Dans un saladier, mélanger les farines et la levure. Faire une fontaine. Casser les œufs, mettre le sel et le sucre l'huile puis le lait. Mélanger avec un fouet l'ensemble afin d'obtenir une pâte lisse.

Chauffer une poêle. La graisser légèrement avec un pinceau. Verser la pâte dans celle-ci et faire des petits blinis. Les cuire et faire colorer sur les 2 faces. Déguster.

Possibilité d'ajouter des fruits secs / des dés de jambon / des légumes en brunoise.