

# Tartinade aux algues, pour un apéro bien breton!

Je vous l'ai dit, j'ai reçu un super colis de la [cidrerie Kerné](#), une cidrerie artisanale du Finistère, dans le cadre d'un partenariat relayé par [Cuisine à l'Ouest](#). Après avoir fait chauffer mes méninges, j'ai d'abord réalisé des [rillettes de poulet au cidre](#) (oui je sais, je suis une ouf 🤪). Puis j'ai voulu du breton au carré, en utilisant des algues en plus du cidre (Bon, du vinaigre de cidre pour être exacte).

Je me suis souvenue d'une tartinade aux algues que nous avait préparée ma Camillou, la plus bretonne de mes copines. Alors je l'ai un peu revisitée et tadam !

Une tartinade aux algues originale, moi qui n'aimais pas trop les algues (à bas les makis etc...) j'aime beaucoup, mais je ne saurais vous décrire le goût. Vous allez donc devoir tester pour vous faire votre idée... 🤪

Les algues se trouvent dans les magasins bio ou ... un peu partout en Bretagne 🤪

## Tartinade aux algues

- 15 g de paillettes d'algue
- 10 CS d'eau
- 2 CS d'huile de noix
- 3 CS de vinaigre de cidre Kerné
- 2 CS de purée de noix de cajou
- 1 échalote

- Dans un bol, réhydratez d'abord les paillettes d'algue avec 10 CS d'eau
  - Pendant qu'elles se réhydratent, versez dans le bol d'un mixeur l'échalote épluchée, puis ajoutez le vinaigre de cidre, l'huile et la purée de noix de cajou
  - Ensuite, mixez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
  - Versez sur les algues réhydratées puis mélangez. Vous pouvez modifier la texture en rajoutant un peu d'eau, de vinaigre ou d'huile si c'est trop épais.
  - Réservez votre tartinade ensuite au moins une heure au frais
  - Enfin, servez cette tartinade d'algues sur des toasts ou des pancakes au sarrasin (recette à venir).
- 

## Rillettes de poulet maison au cidre Kerné

Hello ! Il y a quelques temps j'ai été contactée par Pierre de « [Cuisine à l'Ouest](#) » qui me proposait un partenariat avec la [cidrerie Kerné](#). La cidrerie Kerné est une cidrerie artisanale du Finistère, reprise de génération en génération par la même famille.

C'est rigolo car quand j'ai regardé leur site, il m'a rappelé quelque chose. Je suis sûre que je l'ai regardé quand nous étions en Bretagne et que je cherchais une cidrerie à visiter, mais l'éloignement géographique m'a fait renoncer. Et finalement ce sont leur cidres qui sont venus à moi hihi 😊

Et donc, un samedi matin, la factrice sonne, et annonce un gros colis. Chéri va le chercher puis me le donne « tu devrais peut être l'ouvrir seule, il faut peut être pas que je le

voie ». Il était persuadé que c'était un cadeau que j'avais commandé pour lui pour Noël, et j'avais beau lui dire « non non je t'assure je vois pas ce que c'est », il était sceptique et répétait « ouvre le sans moi » 😊 . Moi, dans ma tête je répertoriais les colis que j'attendais mais vraiment, je ne voyais pas ce qui pouvait être aussi gros... Je l'ai ouvert et là... J'ai fait des bonds de joie ! J'ai rappelé chéri, j'étais surexcitée devant tout ce qu'on m'avait envoyé ! Je pensais avoir une bouteille de cidre et une de vinaigre de cidre mais non ! J'ai eu 2 bouteilles de cidre Kerné, une de cidre Kerné doux, et 2 de Keltys (cidre bio).

Le lendemain j'avais un brunch et c'était l'occasion de cuisiner ! Je me suis alors creusé la tête, encore et encore... J'ai pensé à la seule chose que j'avais faite jusque là avec du cidre, mon célèbre [poulet au cidre et aux pommes](#)...Délicieux mais vu et revu. J'ai quand même essayé de trouver quelque chose avec du poulet et du cidre...Au début je voulais faire une terrine mais très peu de cidre était utilisé. Et finalement, au bout d'une heure (je n'exagère pas), j'ai trouvé : je voulais faire des rillettes de poulet maison en remplaçant le traditionnel vin blanc par du cidre 😊 . (je me suis inspirée de [cette recette](#) que j'ai adaptée à ma sauce).

Ca tombe bien parce qu'au tout début des brunchs, j'habitais juste à côté d'un célèbre marché et nous allions acheter ensemble de bons produits charcutiers : du vrai jambon, et surtout de bonnes rillettes ! Alors j'étais pas peu fière de me lancer dans ces rillettes de poulet maison, avec néanmoins la crainte que ce ne soit pas aussi bon (n'est pas charcutier qui veut!)

C'est vraiment long à faire (on ne peut pas quitter sa maison pendant plus de 3h) mais vraiment pas compliqué. Et alors le résultat ? C'est méga bon, méga la classe, bref, ça vaut vraiment le coup ! 😊 Attention cependant, ce sont des rillettes de poulet, ne vous attendez pas à retrouver le goût

des rillettes de porc . Mais si vous avez déjà goûté des rillettes de poulet du commerce, alors là powlala, vous allez voir la différence !

Mes amis, mon chéri et moi même avons adoré, et je crois que malgré le temps que ça prend, je me laisserais bien tenter pour recommencer. Pourquoi pas au porc la prochaine fois ? 😊

Pour renforcer le goût du cidre, et parce que j'avais un pot dans mon placard, j'ai utilisé un peu de confit de cidre à la préparation. Bien sûr c'est totalement facultatif !

Et pour finir, au moment d'utiliser le cidre, nous l'avons bien sûr goûté 😊 . Avec son goût vraiment franc et sa pointe d'amertume, chéri a ADORE le cidre Kerné. Quant à moi, je lui ai préféré le doux, qui va arriver bientôt dans une recette... Stay tuned!



# Pour une terrine de 0,6l de rillettes de poulet maison



## Pour la cocotte A

- 1 petit poulet
- Un blanc de poulet de 150g
- 2 gousses d'ail
- 1 échalote
- Persil et thym séchés
- 20 cl de cidre Kerné
- 200 g de saindoux (oui je sais ça fait mal ; ))
- 1 bonne cc de sel (7g)
- Du poivre (à votre goût)
- 1 cube de bouillon de poule
- Facultatif : 2 CS de confit de cidre

## Pour le bouillon (cocotte B)

- La carcasse du poulet
- 1 oignon
- 1 pomme ferme
- 50 g de saindoux
- Un bouquet garni (ou pour moi un du thym, du laurier et de persil déshydratés)

## Étape 1

- Prévoyez deux marmites/cocottes.
- Enlevez la peau de votre poulet et désossez le comme vous pouvez, pour récupérer le maximum de chair. (cette étape a failli me rendre végétarienne, peut être pouvez vous négocier avec votre boucher pour qu'il le fasse?)
- Vérifiez qu'entre la chair que vous venez de récupérer, et le blanc de poulet, vous avez environ 600g de viande de poulet, puis coupez les en morceaux grossiers (assez gros), d'environ 4 cm de côté
- Avant de les mettre à cuire, préparez tout ce qu'il faut pour la deuxième cocotte (pour faire le bouillon) . Epluchez les légumes, émincez les (l'oignon et la pomme), puis coupez votre carcasse en gros morceaux

## Étape 2

- Faites fondre 50g de saindoux dans une cocotte (cocotte B), puis faites revenir les morceaux de la carcasse sur feu moyen. Lorsqu'ils sont dorés, ajoutez les légumes et le bouquet garni
- Laissez ensuite cuire une trentaine de minutes à découvert, sur feu doux
- Pendant ce temps, dans l'autre cocotte (cocotte A) sur feu moyen, faites fondre 50g de saindoux. Ajoutez ensuite les morceaux de poulet et laissez dorer à découvert pendant 20 minutes, sur feu moyen-doux. Remuez de temps en temps pour vérifier qu'ils n'accrochent pas (normalement avec cette dose de saindoux ça ne risque rien 😊 ).

## Étape 3

- Revenons à la cocotte A, après 20 minutes de cuisson du poulet. Ajoutez alors l'ail et l'échalote émincés, le persil et le thym. Couvrez d'un couvercle et laissez

cuire 45 minutes à feu très doux, toujours en surveillant que ça n'accroche pas

- Dans la cocotte B, couvrez la carcasse d'eau à hauteur, couvrez, et laissez cuire également 45 minutes à feu doux

## Étape 4

- Au bout des 45 minutes, ajoutez dans la cocotte A le cidre, le sel, le poivre et le cube de bouillon
- Récupérez la carcasse dans la cocotte B, prélevez la viande cuite, rajoutez la dans la cocotte B.
- Filtrez le bouillon à l'aide d'une écumoir, rajoutez le aussi dans la cocotte A, ainsi que les morceaux de pomme (fin de la cocotte B, maintenant il n'y a plus que la cocotte A)
- Pour finir, ajoutez 60g de saindoux , et remettez le couvercle sur la cocotte, de façon à ce que la vapeur puisse s'échapper mais pas trop (vous pouvez glisser le manche d'une cuillère en bois par exemple).
- Laissez mijoter sur feux très doux pendant deux heures environ, en remuant régulièrement. Si la viande n'est pas assez tendre, vous pouvez prolonger la cuisson en rajoutant un peu d'eau si nécessaire
- Lorsqu'il reste juste un fond de liquide et que la viande est tendre, à l'aide de fourchettes, séparez les fibres de la viande (« émiettez » la).



Moi je pense que je n'avais pas laissé assez de liquide!

- Lorsqu'il n'y a plus que des fibres et plus de gros morceaux, ajoutez 90g de saindoux supplémentaires, et remuez pour qu'il fonde et se mélange de façon homogène
  - Si vous le souhaitez (et si vous en avez), vous pouvez rajouter deux cuillères à soupe de confit de cidre pour renforcer le côté sucré salé)
  - Laissez refroidir quelques minutes (il faut que la mixture ait un peu figé mais pas totalement) puis versez dans la terrine (ou dans différents pots stérilisés).
  - Entreposez au frais plusieurs heures, et ENFIN, dégustez vos rillettes de poulet maison 😊
-



# Lentil loaf végétal

Je vous l'ai dit, j'étais frustrée de ne pas plus profiter de mon temps libre depuis que je suis remplaçante. Je me suis donc « vengée » en passant une matinée entière à cuisiner :). Outre un gâteau ardéchois, j'ai cuisiné de quoi vraiment faire un repas, quand même 😊 . J'ai donc décidé de tester un lentil loaf déniché chez [Rosenoisettes](#).

Elle cuisine de super recettes véganes, et même si je mange de la viande, je suis très curieuse de découvrir de nouveaux horizons. J'aime de plus en plus remplacer mes protéines animales par des légumineuses, ça m'ouvre un nouveau « champ des possibles » !

J'ai pris quelques libertés avec les épices et herbes, et je vous encourage à faire de même ! En réalité j'ai l'impression qu'il faut voir cette recette un peu comme une base « neutre » ou presque, qui prendra le goût que vous voudrez bien lui donner avec les condiments.

Au final, un lentil loaf bien nourrissant, plutôt bon, même si je préfère pour l'instant le [pain de viande normal](#) 😊 . Mais c'est sûrement parce que l'assaisonnement n'avait rien à voir, je retenterai peut être en remplaçant la carotte par un peu de sauce tomate et en variant les épices ! 😊

Avec de la salade, cela vous ferez un repas complet, alors n'hésitez pas à tester.

Rosenoisettes recommande un moule de 18 cm, moi j'ai utilisé un moule d'à peine 14 cm et ce n'était pas très haut quand même



## **Pour un petit lentil loaf pour 2-3 personnes**

- 100 g de lentilles vertes
- 100 g de flocons d'avoine
- 1 oignon
- 1 carotte
- 30 g de noix
- 2 CS de sauce soja
- 1 CS de levure maltée
- 1 CS de graines de lin

- 1 CS de sirop d'agave
  - 1 cc de vinaigre de cidre
  - 1 cc d'origan et basilic
  - Poivre
  - Une pincée de piment
- 
- Epluchez vos légumes et émincez les
  - Dans une casserole, disposez vos lentilles et vos légumes émincés, puis couvrez d'eau à hauteur (entre 500 et 750 ml je pense)
  - Portez ensuite le tout à ébullition puis salez, et laissez cuire à couvert sur feu moyen pendant environ 20 minutes
  - C'est prêt lorsque les lentilles sont moelleuses et ont absorbé toute l'eau. Stoppez alors la cuisson et laissez tiédir
  - Préchauffez le four à 180°C
  - Dans le bol d'un mixeur, versez votre mélange de lentilles, puis ajoutez tous les autres ingrédients
  - Mixez grossièrement pour qu'il reste quelques morceaux, goûtez et rectifiez l'assaisonnement (herbes, épices, sel, poivre)
  - Versez dans une terrine huilée puis lissez la préparation
  - Enfournez pour environ 25 minutes, puis laissez tiédir un peu avant de démouler
  - Dégustez votre lentil loaf tiède ou froid avec une bonne salade
- 

## **Verrines courgette poivrons**

# boursin

Il y a quelques semaines nous avons été invités chez une copine pour le dîner, et je tiens souvent à amener quelque chose. Fait maison bien sûr ! Je suis rarement (jamais) celle qui ramène les boissons, surtout l'alcool, parce que je n'en bois pas. Mais on peut compter sur moi pour la nourriture (surtout pour la manger hihi)

Ce qui est rigolo, c'est que presque toutes les copines de Chéri sont tombées enceinte en même temps ! Il faut donc faire attention à la toxoplasmose et la listériose, nouveau défi ! J'ai donc épluché les possibilités, éliminé les crudités, les fromages non pasteurisés, la charcuterie, etc etc .

Je suis tombée sur ces verrines courgette poivrons de [La Main à la pâte](#), qui attendaient sagement sur pinterest. Jolies, saines, certifiées sans risques pour la femme enceinte... Elles nous ont beaucoup beaucoup plu !

Elles sont en plus super faciles à préparer, il suffit de rôtir les légumes au four et de mixer !

Alors, ça vous dit ?



## **Pour 10 à 12 verrines courgette poivrons**



- 1 grosse courgette
- 1 gousse d'ail
- Un peu de ciboulette ciselée

- 1 louche de bouillon
  - 2 poivrons
  - 1 CS d'huile de noix
  - 3 CS de vinaigre balsamique
  - 1 échalote
  - Sel
  - Une pincée de piment
  - 50 boursin noix + 50g boursin ail et fines herbes (ou 150g du même)
  - 150 g fromage blanc 3% MG
- 
- Préchauffez votre four à 200°C. Pendant le temps de chauffe, lavez vos légumes (et si vous le souhaitez, épluchez les courgettes)
  - Coupez vos légumes en deux dans la longueur puis enlevez les pépins
  - Disposez ensuite les moitiés de légumes sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé
  - Lorsque le four est chaud, enfournez pour 30 minutes environ, jusqu'à ce que les légumes soient dorés et fondants.
  - Pendant la cuisson, préparez le reste. Epluchez et écrasez la gousse d'ail, préparez du bouillon, et enfin la crème de boursin
  - Dans un bol, versez votre boursin et 150g de fromage blanc, puis mélangez jusqu'à avoir une crème homogène. Rectifiez ensuite la texture au fur et à mesure en rajoutant un peu de fromage blanc à chaque fois. Il faut que la crème soit assez épaisse pour soutenir la crème de courgettes, mais assez fluide pour ne pas s'enfoncer dans la crème de poivrons
  - Lorsque la cuisson est finie, récupérez les poivrons rôtis et enfermez les dans un sac congélation. La condensation créée va aider à décoller la peau
  - Pendant ce temps, préparez la crème de courgettes. Mixez votre courgette rôtie avec un peu de bouillon, puis

rectifiez la texture en ajoutant un peu de bouillon si nécessaire.

- Ajoutez la gousse d'ail hachée avec un peu de ciboulette, un peu de sel si nécessaire et mixez une dernière fois. Vous devez obtenir une texture veloutée
- **Réservez la crème de courgette dans un bol puis rincez le mixeur**
- Récupérez vos poivrons rôtis. Ôtez leur peau (qui doit se détacher facilement s'ils sont bien cuits) puis déposez les dans le mixeur
- Rajoutez 1 CS d'huile de noix puis 3 CS de vinaigre balsamique, l'échalote, et mixez. Goûtez et ajustez le goût avec un peu de sel et de piment. Si la crème est trop épaisse (attention, elle ne doit pas être trop liquide, la crème de boursin va reposer dessus), vous pouvez rajouter un peu d'huile ou de vinaigre
- On passe ensuite au montage des verrines !
- Versez un peu de crème de poivrons dans chaque verrine pour remplir le premier tiers, rajoutez la crème de boursin, et enfin le velouté de courgettes
- Entreposez vos verrines courgette poivrons jusqu'au moment de la dégustation
- Et enfin, régalez vous !

---

## Verrines avocat surimi maïs

Ce mois-ci on a fait pas mal de repas entre amis, et j'ai eu envie de faire des verrines ! J'ai donc laissé mon imagination errer, et j'ai imaginé ces verrines avocat surimi maïs. Mais pas juste en petits morceaux, j'ai travaillé chaque couche en « purée » pour que ce soit joli.

Au final une verrine saine, gourmande, aux jolies couleurs. Puis quand on mélange, les saveurs se marient parfaitement bien, je suis plutôt très contente du résultat 😊

Encore une jolie recette pour prouver qu'il n'y a pas que les chips dans la vie 😊 . Je sais que ce n'est pas le cas pour tout le monde (n'est-ce pas Chéri-adorateur-de-cacahouètes) mais moi ça me donne mille fois plus envie que des produits industriels !

J'ai mis un petit moment à faire ces verrines avocat surimi maïs car je devais imaginer, goûter, rectifier... Mais puisque vous, vous n'aurez qu'à suivre la recette, alors il ne vous faudra pas longtemps ! En 15 minutes c'est plié !

Bien sûr, comme d'habitude, n'hésitez pas à customiser en changeant/rajoutant des herbes, épices...Liberté !

## **Pour une dizaine de petites verrines avocat surimi maïs**



- 180 g de maïs égoutté
- 125 ml de lait (75 ml d'eau (ou tout eau avec un peu de bouillon))
- 1 petite échalote
- 170 g de chair d'avocat
- 150 g de fromage blanc



- Lait (un chouïa pour rectifier les textures)
  - $\frac{1}{2}$  citron vert
  - Une gousse d'ail hachée
  - Tabasco
  - Tomate en poudre
  - Sel
  - 130 g de surimi râpé ou en bâtonnets
  - 50 g de fromage blanc
  - 1 CS de sauce salade légère nature Bénédicta (ou mayonnaise)
- 
- Faites revenir l'échalote ciselée dans un peu d'huile dans une casserole. Lorsqu'elle est colorée, ajoutez les grains de maïs ainsi que l'eau et le lait
  - Laissez cuire une dizaine de minutes à couvert, puis éteignez le feu
  - Pendant ce temps, récupérez 170g de chair d'avocat, puis disposez la dans le bol d'un mixer
  - Ajoutez le fromage blanc, le jus d'un demi citron vert, une gousse d'ail hachée, quelques gouttes de tabasco (selon votre goût) , et une cuillère à café de tomate en poudre
  - Mixez, goûtez, puis rectifiez l'assaisonnement (sel...) et la texture s'il le faut en rajoutant un peu de lait . Mixez à nouveau
  - Remplissez alors la première couche de vos verrines en proportions équitables
  - Rincez le mixeur, puis déposez-y le surimi, le fromage blanc et la cuillère à soupe de sauce bénédicta. Mixez et rectifiez la texture avec un peu de lait si besoin
  - Déposez dans les verrines cette deuxième couche
  - Nettoyez une dernière fois le mixeur (pfiou) , versez y ensuite le maïs et son liquide de cuisson.
  - Mixez, goûter, rectifiez l'assaisonnement en sel (et même des épices ou herbes si vous voulez) et la texture avec du lait si besoin.

- Versez cette dernière couche dans les verrines
  - Entreposez ensuite au frigo jusqu'à dégustation
  - Régalez vous enfin avec ces petites verrines avocat surimi maïs 😊
- 

## Farz gwinizh du de la Chikolodenn

Début septembre, j'ai reçu un mail de Pierre, du site « [la cuisine à l'Ouest](#) », pour tester le [farz gwinizh du de la conserverie la Chikolodenn](#). Cette conserverie est une conserverie artisanale, avec des recettes élaborées à base de produits bretons. Allez voir sur leur site, il y a de quoi saliver !

Le « farz gwinizh du » est normalement l'un des éléments du kig ha farz (pot-au-feu breton). Mais l'idée était de trouver une recette différente, originale, pour utiliser ce farz gwinizh du.

Nous avons été en Bretagne cet été, nous avons adoré la gastronomie et j'étais ravie de tester une nouvelle chose. Qui plus est je préparais un repas breton pour le week end suivant, alors j'ai de suite accepté et j'ai prié pour que ça arrive à temps.

C'est arrivé très vite, j'ai donc ouvert le pot avec précipitation, et... Je ne mentirai jamais sur mon blog, j'ai trouvé ça très étrange. Une pâte légèrement friable, avec un goût très spécial. Certainement le goût fort du sarrasin.

Mais j'avais un repas breton à cuisiner, l'occasion parfaite

de me creuser les méninges pour agrémenter au mieux ce farz gwinizh du. J'ai fait vraiment au feeling, quelque chose de rapide, de simple : des verrines de mousse de thon avec un topping de farz gwinizh du aillé.

Et en fait, c'était vraiment bon, tout le monde a aimé ! Finalement le farz gniwizh du, revenu dans un peu de beurre, prend la saveur des épices et condiments avec lesquels on le cuisine. Un peu comme le tofu, enfin il paraît.

C'est génial parce que ça fait un féculent sans gluten, nécessitant très peu de cuisson, et s'accommodant de mille façons. Je le verrais bien avec du poisson et une sauce au beurre blanc, par exemple. Et j'ai réussi à faire un super truc sucré, mais ce sera pour un prochain article 😊

J'ai aussi utilisé du thon blanc germon, pour être encore plus bretonne ! 😊

## Pour 6 petites verrines de thon au farz gwinizh du



- 200 g de thon blanc germon (ou thon normal)
- 75 g de saint morêt
- Lait (pas de quantité précise, pour adapter la texture)
- Une échalote émincée
- Une gousse d'ail pressée

- Ciboulette
- Sel (poivre)
- Une noisette de beurre salé
- 100 g de farz gwinizh du la Chikolodenn

Attention, ça va être très compliqué 😊

- Disposez dans un mixeur le thon, le saint morêt et une échalote émincée
- Rajoutez un tout petit peu de lait puis mixez
- Continuez à rajoutez du lait au fur et à mesure, en mixant à chaque fois, jusqu'à obtenir la texture désirée.
- Rajoutez alors de la ciboulette ciselée, du sel et du poivre
- Versez dans les verrines
- Faites chauffer votre poêle avec une noisette de beurre salé
- Ajoutez les 100g de farz gwiniz du émiétés
- Rajoutez l'ail pressé puis faites revenir quelques minutes
- Parsemez sur les verrines
- Enfin, dégustez !

---

## Fricadelles danoises

Vous vous souvenez le brunch scandinave ? Après les [karjalan piirakka](#) et le [pannukakku](#), il fallait se creuser la tête pour trouver encore autre chose d'original. Et pourquoi pas ces fricadelles ?

Je ne sais pas, en fait je crois que je n'ai jamais cuisiné de « boulettes » ou apparentés. J'ai super peur que ce soit sec,

peut être parce que les rares que j'ai mangées l'étaient. Mais de toute façon je n'ai pas d'autre idée, alors je me lance.

Et vous savez quoi ? Ces fricadelles étaient tout bonnement dingues, archi moelleuses et ultra gourmandes. J'ai été vraiment étonnée !

De plus, la recette est facile et rapide à réaliser, alors pourquoi se priver ! Nous les avons mangées sans accompagnement, mais je les imagine parfaites avec des tagliatelles. Ou dans un sandwich par exemple.

Alors testez sans hésiter ! Je me suis inspirée d'une recette trouvée chez [La petite scandinave](#), mais en personnalisant à mon goût comme d'habitude 😊 . (enfin en pâtisserie je me risque moins à improviser hihi)

## Pour une vingtaine de grosses fricadelles

- 300 gr de porc hâché
  - 300 g de veau hâché
  - 1 œuf battu
  - 1 oignon haché
  - 6 CS bombées de flocons d'avoine
  - 200 ml de lait
  - 25 gr de beurre
  - 2 cuil. à soupe d'huile
  - Sel et poivre
- 
- Dans un gros saladier, versez les viandes hachées, l'oignon haché, les flocons d'avoine, puis du sel et du poivre
  - Mélangez ensuite avec une main (j'utilise des gants de

cuisine, super pratique) . Ajoutez l'oeuf battu, puis mélangez à nouveau

- Enfin, incorporez le lait progressivement tout en mélangeant. Si vous trouvez que la farce est déjà bien assez fluide avant d'avoir incorporé tout le lait, ne versez pas tout.
- Couvrez et laissez reposer une heure environ, le temps que la farce se tienne mieux.
- Au bout d'une heure, faites chauffer une grande poêle sur feu moyen. Ajoutez alors deux cuillères à soupe d'huile ainsi que 25g de beurre
- Versez plusieurs petits tas de farce dans la poêle pour faire des fricadelles de la taille de votre choix. Tassez pour qu'elles se tiennent bien, mais pas trop pour qu'elles restent épaisses.
- Lorsque la face du dessous est bien dorée, retournez jusqu'à ce que l'autre face le soit aussi. Réservez dans une assiette recouverte de papier alu, et répétez jusqu'à épuisement du saladier
- Dégustez enfin vos fricadelles bien chaudes, et régalez vous 😊

---

## Gaspacho de tomates jaunes

Ah, l'apéro, j'adore depuis que je sais qu'il peut être savoureux et sain ! 😊 Certains se régalent d'un bol de chips et de quelques bières : chéri par exemple. Mais il m'en faut plus niveau consistance et originalité ! Comme ce délicieux gaspacho par exemple... 🍷

Il y a mille interprétations du gaspacho, puisque chacun a sa recette habituelle. Alors vous êtes vous aussi libres de n'en

faire qu'à votre tête 😊 . Beaucoup de recettes contiennent 100 ml d'huile d'olive, effectivement le gaspacho doit être bien lisse et goûteux! 😋 Cependant, je trouve que c'est loin d'être nécessaire. Donc je vous livre ma version du gaspacho, mais ce n'est qu'une idée 😊

Variez les tomates, les herbes, mettez plus ou moins de tabasco, changez d'huile, de vinaigre... Mais surtout servez le très froid, ça change tout !

En verrines ou dans de petits bols, en apéritif ou en entrée, ce gaspacho coloré va mettre du peps à votre été ! (oui je suis poète, j'improvise des rimes 😊 ). Je vais aussi essayer de faire très vite un article « apéro IG bas », pour se régaler sans complexes. Alors stay stunned! 😊

## Gaspacho



- 2 grosses tomates ananas
- 1 tranche de 50g de pain complet avec une croûte assez fine
- 2 CS d'huile d'olive
- 4 CS de vinaigre (de noix, balsamique...)
- ½ concombre (environ 200g)
- 100 g de poivron rouge (ou jaune pour que ce soit un gaspacho tout jaune!)

- Sel (poivre)
  - Tabasco
  - Basilic
  - 1 oignon blanc
  - 1 à 2 gousses d'ail
- 
- Lavez vos tomates et votre poivron, puis épluchez votre concombre et coupez tous ces légumes en petits morceaux
  - Disposez les alors dans un grand saladier avec le vinaigre
  - Ajoutez y le pain en morceaux, mélangez puis laissez le pain s'imbiber.
  - Préparez ensuite votre oignon et votre ail, émincez les en petits morceaux
  - Mixez le mélange légumes pain avec l'ail, l'oignon et les 2 CS d'huile d'olive
  - Assaisonnez en ajoutant sel, poivre, tabasco et basilic à votre convenance
  - Mixez à nouveau . Si la texture vous semble trop épaisse, rajoutez un peu d'huile ou de vinaigre
  - Réservez votre gaspacho au frais avant de servir
  - Et enfin... Régalez vous! 😊