

# Porridge banane coco

Ce porridge banane coco illustre assez bien la plupart de mes petit-déjeuners depuis cet été. Je me lève très tôt alors il faut quelque chose qui me cale jusqu'à 13h (presque) sans problème. C'est pourquoi je me tourne vers des régimes IG bas, avec des produits qui calent durablement 😊

Mais je le répète, IG bas et donc « santé » ne veut pas dire qu'on se prive ou qu'on mange pas bon, non non non ! Je m'éclate vraiment à changer les laits, les purées d'oléagineux, les fruits... Puis à les déguster. Vous pouvez d'ailleurs voir mon [porridge carrot cake](#) ou mon [porridge aux myrtilles](#).

Les porridges sont faciles et rapides à faire, puis ils remplissent un bon gros bol dont je me délecte au réveil. Alors n'hésitez plus à les introduire dans votre alimentation 😊

## Pour un porridge banane coco

- 40 g de flocons d'avoine
  - 125 g de lait de coco (200g d'eau)
  - 1 cc de cacao en poudre non sucré
  - 1 petite CS de sirop d'agave
  - 1 CS de purée de cacahuètes
  - 1 banane verte (pour que ce soit IG bas, si vous vous en fichez, prenez la comme vous aimez)
- Tout d'abord, mettez dans une casserole les flocons d'avoine, le lait de noisettes, le sirop d'agave et

l'eau

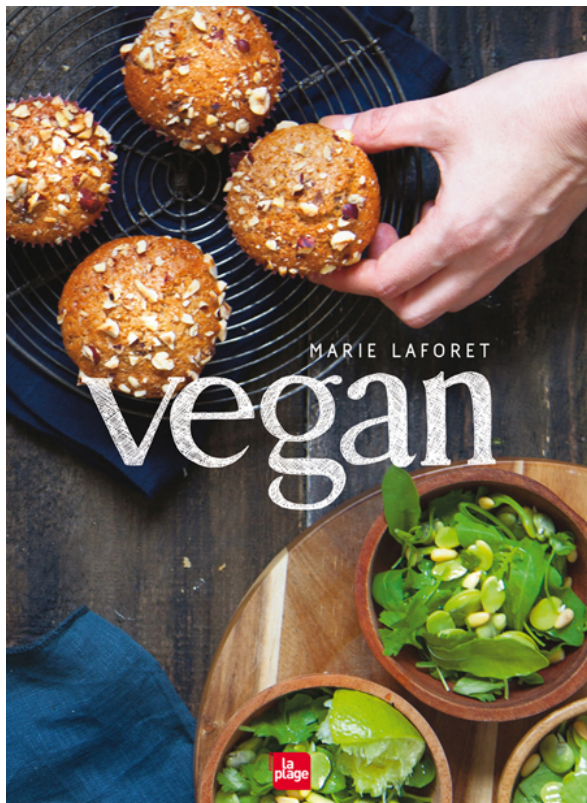
- Faites chauffer sur feu doux et mélangez jusqu'à ce que le mélange épaississe et devienne crémeux
  - Éteignez alors le feu, puis versez le porridge dans un bol
  - Parsemez de myrtilles, de purée de cacahuètes, d'un peu de granola ou tout ce que vous voulez !
  - Et enfin , dégustez votre porridge banane coco 😊
- 

## Cookies vegan au chocolat

Coucou les loulous ! J'espère que vous avez aimé mon [risotto de boulgour](#) ? Je continue ma lancée des choses saines et gourmandes avec ces cookies vegan tirés du super livre « [Vegan](#) » de Marie Laforêt

Il y a quelques temps, j'ai été contactée par Agathe du site [Natura Sense](#), un site spécialisé dans l'équipement de cuisine santé. Elle m'a très gentiment proposé de choisir un des livres disponibles sur leur site pour pouvoir découvrir et partager encore plus de recettes saines mais néanmoins très gourmandes.

J'ai vite flashé sur ce livre « Vegan », qui semblait d'abord très beau mais me permettrait surtout de découvrir un peu plus la cuisine vegan et d'assouvir ma curiosité. Ma meilleure amie est végétarienne et évite aussi le lait de vache. Elle m'a sensibilisée à ce style de vie et j'aime sortir des sentiers battus dans ma cuisine.



A la réception j'ai été conquise, le livre est superbement illustré, les recettes font saliver et sont très diverses.

Il y a une assez longue introduction sur la cuisine vegan, le pourquoi, les produits indispensables.

Puis les recettes sont classées par catégories

- Découvrir les protéines végétales , avec un petit tour sur les légumineuses, les céréales, le soja...
- Remplacer les produits laitiers et les oeufs, il y a même des fromages à faire maison !
- Cuisiner les légumes
- Recettes gourmandes
- Cuisiner pour toutes les occasions, avec des recettes qui en jettent !

Pour nous faciliter la tâche, il y a à la fin du livre une table des recettes par ordre alphabétique mais aussi les

recettes classées par ingrédients. Bref, tout bon ! D'ailleurs vous pouvez feuilleter quelques pages du livre sur [ce site](#).

J'ai collé plein plein de post it, vous devriez voir pas mal de recettes vegan dans les prochains mois 😊 (mais promis il n'y aura pas que ça pour les réfractaires).

Je commence doucement avec ces cookies vegan qui ne nécessitent pas d'ingrédients vraiment spéciaux. Il faut juste de la purée de cajou (ou autre oléagineux) et du lait végétal qu'on trouve partout. Les purées sont assez chères mais TELLEMENT bonnes au goût et pour la santé (enfin je parle des purées 100%, pas celles avec du sucre). Si vous les prenez à partir de fruits secs grillés, elles auront beaucoup de goût, sinon elles seront plutôt neutres (surtout l'amande et la cajou) .

Pour le lait végétal il faut trouver vos marques préférées. J'adore le lait de soja Regain d'Intermarché, et les laits de noisette et d'amandes d'Alpro.

Ces cookies vegan ne sont pas lights mais sont sains, on culpabilise donc moins de se resservir 😊 Ils sont crousti moelleux, ont un léger goût de cacahuètes (parce que j'ai utilisé de la purée de cacahuètes au lieu de cajou) et surtout un goût de reviens y 😊

## **Pour une vingtaine de cookies vegan**

- 200g de farine d'épeautre (ou farine de blé hein, c'est juste plus intéressant nutritionnellement)
- 150g de petits flocons d'avoine
- $\frac{1}{2}$  cc de sel
- 1 cc levure chimique
- $\frac{1}{2}$  cc de bicarbonate de soude (facultatif)

- 100 ml d'huile neutre (tournesol, colza...)
- 4 CS de purée d'oléagineux (Marie conseille de la purée de cajou, j'ai utilisé de la purée de cacahuètes)
- 150g de sucre de canne blond
- 100 ml de lait d'amande (ou autre lait végétal)
- $\frac{1}{2}$  cc de vanille en poudre
- 70g de pépites de chocolat
- +/- 40 g de noix de pécan (ou autre)
  
- Dans un saladier, mélangez la farine avec les flocons d'avoine, le sel, la levure et le bicarbonate
- Dans un autre saladier, fouettez l'huile avec la purée de noix de cajou (ou autre oléagineux), le sucre, le lait végétal et la vanille jusqu'à obtenir un mélange homogène et crémeux.
- Incorporez progressivement le mélange farine/flocons d'avoine dans la pâte crémeuse à l'aide d'une cuillère en bois
- Ajoutez les pépites de chocolat et les noix (moi je n'en ai pas mis), mélangez encore
- Préchauffez le four à 180°C
- Préparez un petit bol d'eau (pour humidifier régulièrement vos mains car la pâte colle beaucoup) et recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé
- Formez de petits tas de pâte que vous disposerez sur la plaque, assez espacés. Ecrasez les avec la paume de la main (plus vous les ferez plats, plus ils cuiront vite et seront croustillants)

- Enfournez pour une douzaine de minutes (jusqu'à ce qu'ils soient dorés, vous pouvez prolonger un peu la cuisson pour qu'ils soient plus croustillants)
- Dégustez !

Puis, convaincus, commandez le [livre Vegan](#) ! 😊

---

## Perles de coco aux cacahuètes

Coucou !

Le déménagement approche (en fait, à la date de publication, il sera sûrement passé!), et j'ai décidé de faire des recettes vide-placard !! Mais comme bon nombre de blogueurs culinaires, mes placards ne sont pas remplis de pâtes et de conserves, mais plutôt de farine de riz gluant, de pâte de sésame noir, de poudres de toutes sortes qu'on achète pour tester une fois et qu'on n'utilise plus jamais, ou qu'on achète par curiosité mais qu'on oublie au fond de l'étagère 😞

Mes recettes n'ont pas réussi à TOUT écouler, mais vraiment un bon nombre, je suis assez fière de moi 😊

Je commence par la recette de perles de coco, farcies aux cacahuètes. C'est une recette que j'adore, vraiment, et qui n'est pas très compliquée (il faut juste trouver de la farine bizarre 😊) . Elles se mangent plutôt chaudes, en tout cas passées au four quelques secondes pour qu'elles retrouvent leur moelleux. Elles peuvent aussi se congeler, avant cuisson. J'ai trouvé ma recette chez [Chinois chez moi](#), qui regorge de merveilles asiatiques, et sur le site duquel vous trouverez un super pas à pas. Je l'ai un peu customisée à ma sauce, et j'ai enrobé certaines des perles avec du sésame car je n'avais pas assez de noix de coco râpée, bah c'était délicieux!

Il vous faudra pour une vingtaine de perles de coco

- 190g de farine de riz gluant
- 10g de maizena
- 65g de sucre
- 120 ml de lait de coco
- 60 ml d'eau
- Noix de coco râpée

Pour la garniture

- 2 CS de sucre
- 5 petites CS de cacahuètes pilées/mixées
- 20g de beurre demi-sel
  
- Piler les cacahuètes au mortier (sinon, mixez les grossièrement)
- Faites fondre le beurre dans une casserole sur feu doux, puis ajoutez le sucre et les cacahuètes
- Mélangez régulièrement, attendez que le sucre fonde et commence à caraméliser, ôtez du feu et laissez refroidir dans un bol
- Mélangez dans un récipient la farine, la maizena et le sucre
- Faites chauffer l'eau et le lait de coco, puis incorporez progressivement le liquide à la farine. Allez y vraiment peu à peu, il ne faut pas nécessairement mettre tout le liquide
- Mélangez au fur et à mesure jusqu'à obtenir une pâte homogène, blanche, lisse, qui se détache des parois du saladier (qui ne colle pas aux mains) (vous pouvez mettre plus d'eau ou plus de farine, pour corriger la texture)
- Laissez au frigo une demie-heure, puis prenez la boule de pâte et divisez la en boules de la taille d'une noix
- Prenez une boule dans votre paume, aplatissez la en disque puis disposez au centre un peu de garniture aux cacahuètes. Refermez, puis faites rouler entre vos mains

jusqu'à obtenir une jolie boule. Recommencez jusqu'à épuisement de la pâte

- Faites chauffer votre cuit-vapeur, puis disposez vos boules sur du papier sulfurisé, et faites cuire 15 minutes
- Roulez les alors tant qu'elles sont chaudes dans de la noix de coco râpée disposez dans un bol, et régalez vous !

---

# Pancakes au beurre de cacahuètes

Coucou,

Je vous ai expliqué il n'y a pas longtemps comment faire une [pâte de cacahuètes maison](#). J'avais hâte de tester de nouvelles recettes avec, et l'occasion s'est présentée pour un brunch (je deviens brunch-addict :P). J'ai donc testé une recette de pancakes au beurre de cacahuètes, que je trouve pas mal du tout 😊 Je l'ai trouvée [ici](#), j'ai voulu faire quelques modifications pour pouvoir utiliser du lait ribot, qui est plus épais que le lait normal, et apporte beaucoup de moelleux.

J'ai donc diminué la dose de farine, mais un peu trop je pense, et j'ai voulu mettre un peu plus de sucre, mais finalement j'ai regretté. Ici ce qui est intéressant c'est justement le côté salé des cacahuètes, et si au début j'ai volontairement omis la pincée de sel préconisée dans la recette en me disant que la purée de cacahuètes serait bien suffisante, je l'ai finalement rajoutée, même une bonne pincée !



Je vous livre donc la recette telle que finalement je pense qu'elle devrait être (vous devriez avoir des pancakes plus épais que les miens), et je vous explique aussi comment les cuire car mes premiers étaient un peu...noirs 😊

En tout cas, le côté croquant des cacahuètes est très intéressant, je les imagine très bien avec de la pâte à tartiner aux noisettes (maison!!), ou du caramel, ou des bananes... 😊 Même si je crois que j'ai une légère préférence pour ma [recette habituelle de pancakes](#).

Ils peuvent se préparer à l'avance et se garder au frais quelques jours, il suffit de les réchauffer légèrement au micro-ondes avant de servir

Avec cette recette je participe au [concours « destination brunch »](#) du blog Anne aux fourneaux (le brunch étant mon nouveau repas préféré qui peut me faire tester autant de brioches que je veux hihi)



Pour une dizaine de beaux pancakes , il vous faudra

- 175 gr de farine
- 1 œuf
- 70 gr de purée de cacahuètes + 1 bonne poignée de cacahuètes concassées pour le croquant (ce qui fait tout l'intérêt je trouve, car la purée en elle-même ne se sent pas trop) (ou vous pouvez utiliser du beurre de cacahuètes crunchy du commerce)

- $\frac{1}{2}$  sachet de levure chimique
- 2CS de sucre blanc (environ 25g)
- 300 ml de lait ribot (mais vous pouvez le faire avec du lait normal, ou faire moitié yaourt moitié lait)
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de bicarbonate de soude (ça apporte un peu de moelleux, mais c'est facultatif)

1. Dans un saladier, mélangez la farine tamisée, la levure, le sel, le bicarbonate et le sucre
2. Dans un autre saladier, mélangez les liquides : diluez la purée de cacahuètes dans le lait (peut-être tiédi?) jusqu'à ce que le mélange soit homogène, puis ajoutez l'oeuf légèrement battu
3. Creusez un puits au centre du mélange sec, et versez le liquide progressivement tout en mélangeant à la fourchette. La farine doit être incorporée mais la préparation ne doit pas être tout à fait homogène, comme pour les muffins . Ajoutez les cacahuètes concassées (au mortier pour moi mais un couteau fera l'affaire)
4. Faites chauffer une grande poêle à feu moyen-vif (5 sur 6 pour moi), attendez qu'elle soit bien chaude et huilez la avec un sopalin imbibé d'huile
5. Versez une louche de pâte dans la poêle, retournez quand le dessous semble saisi et que de petites bulles se forment à la surface du pancake (vous pouvez commencer par faire un petit pancake pour goûter et rectifier la consistance (ajoutez un petit peu de lait normal si vous voulez des pancakes plus fins) et le goût (+/- de sucre ou de sel) à votre convenance )
6. Au fur et à mesure de la cuisson, jouez avec la puissance du feu (mes pancakes commençaient à noircir, j'ai continué la cuisson entre puissance 3 et 4 selon que ça devrait trop ou plus assez) pour avoir une poêle ni trop chaude ni pas assez, on veut des pancakes dorés mais pas noirs 😊
7. Servez tièdes, nature ou avec l'accompagnement de votre

choix 😊



---

## Purée de cacahuètes

Coucou !!

Vous allez bien ? Aujourd'hui je triche avec une non-recette, car je suis entre deux gardes (mais je pète la forme, j'aime tellement mes petits patients et leur faire de belles sutures, et l'ambiance ...). Une purée de cacahuètes super économique, super bonne, super rapide à faire ! J'ai déjà plein d'idées pour l'utiliser dans des cakes ou des biscuits !! 😊

Il vous faudra pour un pot à confiture

- 250g de cacahuètes décortiquées et mondées (j'ai pris un bête sachet au supermarché)
  - 1 cc de miel liquide
1. Grillez à sec (sans ajout de matière grasse) les cacahuètes dans une poêle (en remuant fréquemment pour que ça ne brûle pas). Cela permet d'en faire ressortir le goût
  2. Broyez-les dans un mixeur électrique, jusqu'à obtenir la

bonne consistance (faites des pauses pour que votre moteur ne surchauffe pas).

3. Ajoutez le miel, du sel si vous n'avez pas pris des cacahuètes commerciales déjà archi salées, et si vous le souhaitez, vous pouvez ajouter quelques cacahuètes concassées pour amener du croquant.
  4. Dégustez tel quel ou dans des recettes 😊
- 

## Verrines Caramba-Banana (mousse de bananes chantilly de carambars)

Bonjour !

Aujourd'hui une délicieuse verrine, inspirée d'un dessert créé pour une occasion très spéciale, qu'on avait appelé le triana banana. C'était une adaptation très libre du trianon, avec une couche de croquant praliné aux gavottes, une mousse à la banane et une couche de chantilly aux carambars (qui n'avait pas marché et était devenue un coulis aux carambars, délicieux quand même). Je crois que c'était l'un des meilleurs desserts de ma vie! 🥰

Je recevais une amie et je voulais faire quelque chose d'assez « léger » alors j'ai pris le format verrine, et voilà une mousse à la banane surplombée d'une chantilly aux carambars parsemée de cacahuètes caramélisées 😊 C'était trop bon !! Pour 4 verrines (je ne sais plus vraiment ce que ça m'avait donné, dites moi si vous le faites et que ça fait plus ou moins)

Pour la mousse (inspirée d'[ici](#))

- 2 bananes mûres
- 1 CS jus de citron
- 2,5 cl de lait
- 20g de sucre
- 1 feuille de gélatine
- 10 cl de crème liquide entière bien froide

1. Faites ramollir la gélatine dans un récipient d'eau froide
2. Mixer les bananes épluchées avec le jus de citron
3. Faites chauffer le lait et le sucre dans une casserole, puis hors du feu ajoutez la gélatine essorée. Versez dans les bananes et mélangez pour bien incorporer
4. Fouettez la crème liquide froide dans un récipient que vous aurez préalablement mis au frigo pour qu'il refroidisse aussi, jusqu'à obtenir une chantilly ferme (mais pas trop)
5. Incorporez-la délicatement à la préparation aux bananes en plusieurs fois, à l'aide d'une maryse.
6. Versez la mousse obtenue dans des verrines (j'ai l'impression que la mousse prend beaucoup de saveurs en refroidissant, je la trouve souvent un peu fade en bananes avant de la mettre au frigo mais après elle est parfaite) que vous entreposerez au frigo quelques heures

Pour la chantilly de carambar

- 10 carambars
- 25 cl de crème liquide entière
- 1 siphon

1. Faites fondre les carambars coupés en morceaux avec la crème liquide dans une casserole sur feu doux, en mélangeant de temps en temps.
2. Laissez refroidir la préparation, filtrez-la au tamis puis versez dans votre siphon
3. Refermez votre siphon, insérez une cartouche de gaz et

remuez très fortement tête en bas plusieurs fois (apparemment il ne faut plus entendre le bruit du liquide, 15-20 fois) . Laissez au frigo au moins 3h tête en bas. Il faudra secouer de nouveau avant de servir.

4. (Moi j'ai des difficultés avec cette chantilly aux carambars, la crème étant très épaisse, je l'ai peut-être mal secouée et seul le début de la crème était en chantilly, pour le reste j'ai du ouvrir le siphon et récupérer une délicieuse écume. Mais sur d'autres blogs elles ont les mêmes proportions et cela marche, alors dites moi vos retours 😊 )

Pour les cacahuètes

- 30g de sucre
- 20g d'eau
- Une bonne poignée de cacahuètes (normalement avec la peau mais je n'en ai pas trouvées)

1. Dans une casserole faites chauffer à feu moyen le sucre et l'eau jusqu'à ce que ça forme un sirop.
2. Versez les cacahuètes et remuez sans arrêt jusqu'à ce que le sirop devienne un caramel nappant bien les cacahuètes
3. Etalez sur un papier sulfurisé en séparant les cacahuètes qui sont collées



Pour le dressage : Juste avant de servir, secouez bien votre

siphon et nappez vos verrines de chantilly aux carambars, puis parsemez de cacahuètes caramélisées. Vous allez voir, l'ensemble a un goût de snickers trop miam 😊



---

## Bo bun au boeuf

Je ne vous ai jamais parlé des « repas de rêve ». Des repas organisés depuis des années avec ma Mélo (parfois qui mettent plusieurs mois à arriver, overbookées comme nous sommes 😊), ou chacune décide ce qu'elle veut que l'autre lui prépare, à tour de rôle.

C'est franchement un super rituel parce que nous sommes très différentes et nous découvrons chaque fois des recettes que nous n'aurions jamais testées sans cela. J'ai ainsi découvert que les lasagnes maison, c'était délicieux (moi qui ne suis pas trop pâtes), découvert l'association terrine de saumon-poireaux, et récemment, ça m'a fait oser les macarons (merci merci, je n'aurais pas tenté avant longtemps sinon) et me lancer dans un bo bun au bœuf.

Au début honnêtement j'étais sceptique. Je n'aime pas trop trop les rouleaux de printemps que je trouve fades, et j'avais



peur que ce soit pareil; je me doutais que tout se jouerait sur l'assaisonnement mais j'avais peur de le louper. Mais j'ai trouvé une [super recette](#) que j'ai un peu bidouillée, avec une sauce qui accompagne très bien, et on a toutes les deux beaucoup aimé!

Pour 2 personnes il vous faudra

- 125 g de vermicelle de riz
- 200g de boeuf tendre (j'ai pris un « pavé tendre » et c'était hyper bon)
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- 1 pincée de sucre
- 1 cc de curry
- 2 CS de sauce de poisson (nuoc mam)
- Batavia
- 2 petites carottes
- 30g de cacahuète
- Feuilles de menthe (optionnel)

1. Coupez votre bœuf en fines lanières, puis mettez les dans un saladier. Ajoutez-y l'ail hâché, l'échalote émincée, le curry et le sucre. Mélangez, couvrez d'un film plastique et laissez mariner au frigo au moins 30 min (pas besoin de sel, le nuoc mam étant déjà bien salé)
2. Pendant ce temps, faites cuire les vermicelles dans de l'eau bouillante salée, la durée indiquée sur le paquet. Rincez les à l'eau froide pour en stopper la cuisson
3. Râpez vos carottes, rincez les feuilles de batavia (sauf si elles viennent d'un sachet :D)
4. Concassez vos cacahuètes et faites-les légèrement griller à la poêle à sec. Ciselez votre menthe (moi je ne suis pas fan mais beaucoup trouvent que ça rajoute quelque chose)
5. Faites chauffer un wok à feu vif, faites y revenir dans de l'huile neutre ou d'arachide les lanières de viande,



pas trop longtemps, selon la cuisson désirée (moi je l'aime tendre)

Pour la sauce d'accompagnement

- Sauce de poisson (1 volume ),
- Vinaigre de vin (1 volume ),
- Sucre ( 1 volume )
- Eau ( 3 volumes )
- + Ail et/ou piment en option

(Je vous conseille par exemple 2 CS de nuoc mam, 2 CS de vinaigre, 2 CS de sucre, et 6 CS d'eau)

- Faites chauffer l'eau dans un bol (pour que le sucre se dissolve)
- Ajoutez-y le sucre, le vinaigre et le nuoc mam (+/- ail et piment), mélangez

Pour le dressage

- Déposez des feuilles de batavia au fond d'une assiette creuse ou d'un grand bol
- Ajoutez les vermicelles de riz, puis disposez dans différents coins sur le dessus des pâtes les cacahuètes, les carottes râpées, et les lanières de viande
- Servez vos convives, avec à côté le bol de sauce et un bol rempli de feuilles de menthe, pour assaisonner à votre convenance 😊

P.S : sur la photo, mes lanières de bœuf ne sont pas assez fines.

P.S 2: attention, c'est copieux!