

Granola extra croustillant IG bas

Chéri ne prend pas beaucoup de petit-déjeuners mais quand il en prend, c'est souvent du granola. Sans lait, l'hérésie ! 😊

J'avais très envie de lui en faire maison, surtout quand on voit ce qui se vend en grande surface. Quelques miettes de chocolat, ou une noisette aux 50g... Pour des prix quand même pas donnés au kilo !

Le soucis, c'est que même si j'avais [une recette qui me plaisait bien](#), cela ne se conservait pas du tout comme les granolas industriels. 😞

Mais un matin j'ai décidé de tenter à nouveau, et je me suis inspirée de la recette de la [Cuisine de Bernard](#), qui promettait un granola extra croustillant.

Et vous savez quoi ?? Il ne mentait pas, ce granola est vraiment extra croustillant et le reste ! Cela fait une semaine que je l'ai fait et il est toujours aussi bon, vraiment une tuerie, je vous jure ! J'ai dû me faire violence pour en laisser à chéri, alors que je l'avais fait pour lui à la base xD

Ce granola reste onéreux (les oléagineux, le bon miel, le sirop d'agave...) mais au moins on sait ce qu'il y a dedans. Vous pourrez comme moi le customiser, choisir les oléagineux de votre choix (amandes, noisettes...) , ajouter du chocolat... On en a largement pour son argent croyez moi 😊

Je suis pas prête de changer de recette ! Alors, vous êtes prêts ?



Pour un bocal de 500g de granola extra croustillant IG bas

- 210 g de petits flocons d'avoine
- 75 g d'huile de colza spéciale cuisson (attention, la plupart des huiles sont très mauvaises à faire cuire)
- 100 g de fruits secs : pour moi un mélange de noix de cajou (noisettes, amandes)
- 50 g de miel d'acacia + 15g de sirop d'agave
- 45 g d'eau
- 60 g de rapadura
- 30 g farine T110
- 1 cuillère à thé de sel

- 45 g de poudre d'amandes (ou noisettes, coco...)

 - Préchauffez votre four à 175°C
 - Dans un grand saladier, versez les flocons d'avoine, le rapadura, la farine, la poudre d'amande et le sel
 - Concassez vos oléagineux grossièrement puis ajoutez les au saladier, et mélangez le tout.
 - Dans un petit bol, mélangez l'huile, le sirop d'agave et le miel (après l'avoir réchauffé si besoin), puis incorporez le tout dans le gros saladier. J'utilise un gant de cuisine pour toux malaxer, je trouve ça top 😊
 - Ajoutez enfin l'eau avant de mélanger à nouveau. Votre mélange doit bien s'agglomérer et être collant
 - Recouvrez ensuite une (voire deux pour que ça puisse bien cuire) plaque(s) de cuisson de papier sulfurisé
 - Emiettez votre granola en miettes grossières sur la plaque, en essayant d'espacer pour que ça puisse bien cuire partout
 - Enfournez pour 15 à 20 minutes selon le four, en remuant 1 à 2 fois pendant la cuisson. Attention, mon four chauffe beaucoup plus la plaque du milieu que celle du dessus, j'ai donc échappé de justesse à ce que ça crame ! (et pareil, il chauffe beaucoup plus les bords que le centre, d'où l'importance de bien mélanger)
 - Sortez le granola du four lorsqu'il est bien doré , puis laissez le refroidir TOTALEMENT avant de le mettre dans un bocal hermétique. C'est très important car s'il est encore tiède il va créer de l'humidité une fois dans son récipient. Et alors adieu le granola extra croustillant 😞
 - Stockez donc votre granola dans un bocal hermétique et dégustez le à votre guise nature ou plongé dans du lait
-

Pain d'épices très moelleux

Bonjour ! Oui je bats mon record de régularité parce que je veux vous livrer mon dernier pain d'épices avant la fin des fêtes 😊

Pour lire ma grande quête du pain d'épices parfait (pour moi), c'est [ici](#) (avec la recette de MON pain d'épices favori).

Récapitulons, je vous ai d'abord présenté une [ré-édition du pain d'épices moelleux](#) que j'avais fait l'année dernière. Puis un [pain d'épices plutôt dense et fondant](#), et aujourd'hui je vous présente le favori de mon chéri. Il est en effet très très moelleux, et c'est surtout celui qui vieillit le mieux des 3 que j'ai testés. Sa texture se densifie au fil du temps tout en restant extrêmement moelleux.

Il contient du jus d'orange, qui ne se sent pas du tout au goût mais produit une réaction chimique avec le bicarbonate de soude (qui réagit avec les produits acides). Je pense vraiment que cela joue beaucoup dans sa texture.

A vous de tous les tester et me dire celui que vous préférez 😊 (et n'hésitez pas à customiser vos épices)

Il vous faudra pour un pain d'épices très moelleux

- 150g de farine de seigle complète
- 100g de farine blanche
- $\frac{1}{2}$ cuillère à café de bicarbonate
- 1 cc bombée de levure chimique
- 1 cc de vanille
- 2 pleines cc de cannelle
- 1 cc de 4 épices
- 180g de miel
- 30g de sirop d'agave
- 150ml de jus d'orange
- 80g de beurre

- Facultatif : 1 CS de marmelade d'orange (à mettre avec les liquides)
- Préchauffez votre four à 180°C
- Dans une casserole, faites fondre le miel, le sirop d'agave, le beurre et le jus d'orange, jusqu'à avoir une petite ébullition
- Pendant ce temps, mélangez dans un grand cul de poule la farine, les épices, la levure et le bicarbonate . Creusez un puits au centre
- Lorsque tout est fondu dans le casserole, mélangez pour tout homogénéiser puis versez le dans le puits tout en remuant (j'ai vu alors la pâte mousser, résultat de la réaction chimique entre le bicarbonate et le jus d'orange je pense) jusqu'à avoir une jolie pâte homogène
- Vous pouvez goûter pour rectifier les épices, tout en sachant que leur goût sera un peu plus fort après cuisson
- Versez la pâte dans un moule graissé et enfournez pour 30 minutes minimum, puis surveillez toutes les 5 minutes jusqu'à ce qu'il ait bien gonflé et soit bien doré, la pointe d'un couteau devant ressortir sèche (si la surface venait à colorer trop rapidement avant que le pain d'épices soit cuit, mettez une feuille d'aluminium dessus)
- A la sortie du four, le pain d'épices était si moelleux qu'il était difficile à couper en tranches nettes. Laissez le refroidir, emballez le dans du film alimentaire et vous verrez dès le lendemain qu'il s'est densifié et qu'on peut y couper de jolies tranches.
- Régalez vous ! 😊

Pain d'épices extra fondant

Je vous présente aujourd'hui encore un pain d'épices (après [mon premier](#), moelleux) , parce que je vous l'avoue, j'ai eu un épisode mono-maniaque à la recherche du parfait pain d'épices à offrir 😊 (à ma belle famille que je n'aurai pas l'occasion de voir pour Noël et qui n'aura comme seule trace de moi que ce pain d'épices, vous imaginez la pression ! Si cela n'avait tenu qu'à moi, j'aurais fait un pain d'épices chaque jour avec un tableau excel comparatif, un millier de testeurs... 😊)

Je sais que la perfection n'est pas possible, rien que mon chéri et moi n'avons pas les mêmes goûts (ah ces hommes, pffff), mais j'avais envie de voir les différents ingrédients qui donneraient tel type de texture, de densité... Si rajouter un peu d'orange relèverait le goût, etc...

Un pain d'épices typé mais pas trop, moelleux, qui se garde longtemps, bien ambré.

C'est la première fois que j'ai le courage de refaire tant de fois une recette, c'est assez rigolo en fait 😊 (même si là j'en ai un peu marre au bout du 3e essai) et impressionnant de voir comment changer quelques tout petits trucs peuvent changer toute une texture.

Bien sûr, le mieux aurait été de les faire toutes le même jour, pour comparer sur le moment et l'évolution sur quelques jours, le pain d'épices étant connu pour se bonifier avec le temps.

Aussi, je bidouille les épices pour avoir toujours à peu près les mêmes proportions en cuillère à café (vanille, cannelle, quatre épices) mais cela reste imprécis et mon deuxième pain

d'épices était moins typé que les 2 autres. Donc il aurait fallu plus de rigueur pour comparer exactement 😊

Ce que j'ai retenu de tout ça :

- Ceux à la farine de seigle sont un peu plus typés (mais pas tant que ça) mais lèvent tout aussi bien
- J'adore utiliser le sirop d'agave au lieu de la cassonade, il en faut moins, cela sucre très bien et me donne l'impression de cakes plus moelleux
- Je ne suis pas du tout fan de marmelades d'orange ou de clémentine qui apportent de l'amertume
- Moi qui suis adepte de la cuisine au pifomètre, je me rends compte que la température des ingrédients, l'ordre de rajout, le moule utilisé... Changent tout. D'où les surprises quand on fait tout comme il faut en suivant une recette, mais qu'on n'a pas le même résultat ^^
- Il faut bien surveiller la cuisson !! Mon premier pain d'épice a mis 40 ou 50 minutes à cuire comme il se doit, les 2 autres ont cuit beaucoup plus vite ! Alors prudence...

Aujourd'hui je vous livre un pain d'épices dense et fondant, mon préféré je pense, il était un peu moins ambré et typé que celui -ci et que celui que je vous présenterai demain

Pour un pain d'épices il vous faut

- 250 g de farine blanche
- 120 ml de lait
- 220g de miel (du bon, le mien vient de mon papi <3)
- 30g de sirop d'agave
- 2 cc pleines de cannelle
- 1 petite cc de 4 épices,
- 1 cc de vanille en poudre
- 90g de beurre
- 1 pincée de bicarbonate de soude
- $\frac{1}{2}$ sachet de levure chimique

- 1 pincée de sel
 - Préchauffez votre four à 180°C
 - Dans une casserole, faites fondre le miel, le sirop d'agave, le beurre et le lait , jusqu'à avoir une petite ébullition
 - Pendant ce temps, mélangez dans un grand cul de poule la farine, les épices, la levure et le bicarbonate . Creusez un puits au centre
 - Lorsque le mélange est fondu dans le casserole, mélangez un peu pour rendre le tout homogène puis versez le dans le puits tout en remuant
 - Vous pouvez goûter pour rectifier les épices, tout en sachant que leur goût sera un peu plus fort après cuisson
 - Versez la pâte dans un moule graissé et enfournez pour 30 minutes minimum, puis surveillez toutes les 5 minutes jusqu'à ce qu'il ait bien gonflé et soit bien doré, la pointe d'un couteau devant ressortir sèche.
 - Laissez le refroidir puis emballez le dans du film alimentaire pour le conserver plusieurs jours
-

Délicieux pain d'épices extra-moelleux

Bonjour , aujourd'hui je fais remonter en cette période de fêtes un pain d'épices très moelleux et archi bon que je fais pour la 2e année consécutive. Alors que je n'aimais pas spécialement les pains d'épices! Mais c'était jusqu'à ce que je me rende compte qu'entre celui qu'on trouve dans le commerce (beurk) et le fait maison, il y a un pas de GEANT!

Bien sûr il en faut pour tous les goûts, certains

l'aimeront fondant, d'autres moelleux ; certains assez doux et d'autres très typés...

Celui ci est typé sans trop, moelleux , pas trop dense. Et vous donc, vous avez des recettes fétiches?

Pour ma part, j'ai pris la recette [ici](#), en enlevant la marmelade d'orange et en changeant les épices. Alors, on teste? 😊

Il vous faudra pour un joli pain d'épices

- 250g de farine
- 50g de poudre d'amande
- 200g de miel
- 10 cl de lait
- 50g de beurre
- 1 oeuf
- 2 cc levure chimique
- 1 pincée de bicarbonate de soude
- 50g de cassonade
- 1 pincée de sel
- 1 cc 4 épices, 1 cc cannelle, $\frac{1}{2}$ cc vanille en poudre

1. Préchauffez votre four à 180°C
2. Faites fondre dans une casserole à feu doux le miel, le lait et le beurre. Enlevez du feu dès que le mélange est homogène
3. Dans un récipient, mélangez la farine, la levure, la poudre d'amandes, le bicarbonate, le sel et le sucre, puis les épices. Creusez un puits au milieu et versez petit à petit le lait-beurre-miel en mélangeant en même temps avec une grosse cuillère en bois
4. Ajoutez l'oeuf battu et remuez à nouveau
5. Versez la pâte dans un moule à cake beurré et fariné
6. Enfournez pour environ 50 min (jusqu'à ce que la pointe d'un couteau ressorte sèche)
7. Laissez refroidir complètement avant de démouler et

d'emballer dans du film alimentaire pour attendre au moins 24h avant dégustation:o (il paraît que ça donne le temps aux épices de développer leur goût...moi j'ai pas pu résister bien sûr :D)

Mini muffins apéro

Au secours, j'ai trop de recettes à poster, mais où trouver le temps de les rédiger, retravailler les photos...Avec tout ce que je fais à côté 😊

Je vous livre une recette de muffins pour l'apéro, que j'ai trouvé délicieux, meilleurs tièdes car après ils sont un peu moins moelleux refroidis, je vous conseille donc de les réchauffer quelques secondes au micro ondes avant de les servir 😊

J'ai pris la recette sur le [superbe site de beau à la louche](#), mais je l'ai customisée en version chèvre-oignons caramélisés au miel. Mais le goût du chèvre râpé ne se sentait pas du tout, alors j'ai fait trois versions : une nature, une avec du romarin en plus, et une avec du saint-morêt au milieu (qui laisse la pâte un peu humide autour et j'ai trouvé que ça avait le goût de flammenkueche) et des noix. J'ai bien aimé les 3, et à vous de tester toutes les garnitures qui vous traversent l'esprit 😊

Voici ma version, pour environ 25 mini-muffins

- 1 bel oignon rouge émincé en petits morceaux
- 3 cc de miel
- 235g de farine
- 2 cuillères à café de levure chimique

- Poivre noir du moulin (environ 2 tours)
- 1 bonne pincée de sel
- 140g de chèvre râpé (ou tout autre fromage râpé de votre choix)
- 170g de lait (ou de lait ribot ? Je pense que ce serait une bonne idée)
- 1 œuf
- Facultatifs : herbes, graines, noix...

1. Préchauffez votre four à 180°C
2. Dans une poêle, faites revenir l'oignon émincé dans de l'huile d'olive, à couvert sur feu moyen jusqu'à ce qu'il soit fondant , sans coloration. Lorsqu'ils sont fondants, salez et ajoutez le miel puis laissez caraméliser. Réservez dans un petit bol
3. Dans un récipient, mélangez les liquides : le lait et l'oeuf battu
4. Dans un autre récipient, mélangez la farine, la levure, le fromage râpé, le sel et le poivre (+/- les herbes et épices)
5. Creusez un puits au centre et versez y le mélange de liquides et l'oignon caramélisé, puis mélangez grossièrement à la fourchette en laissant des grumeaux (la pâte sera assez épaisse, c'est normal)
6. Versez dans vos moules à mini-muffins puis enfournez pour 20 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit bien doré
7. Régalez vous !!



Aiguillettes de canard caramélisées, purée de potimarron en crumble de noix

Bonjour bonjour !

J'ai pfffffiou trop de recettes en retard ! J'ai de quoi tenir mon blog un mois sans cuisiner je crois 😊

Je vous livre ici un plat salé que j'ai adoré. Non mais franchement quand je m'attable devant des plats comme ça un midi comme les autres, pour moi toute seule, je me dis que je me fais vraiment pas c**** pour une étudiante en 6e année de médecine qui est censée ne vivre que pour son concours 😊
J'ai fait tout ça vraiment sur une impulsion, je me sentais inspirée 😊

Ce sont donc des aiguillettes de canard caramélisées (j'ai toujours évité les aiguillettes en pensant que c'était sec mais bon dieu qu'elles étaient moelleuses!) avec une purée de potimarron parsemée d'un crumble de noix ! Rien que ça hihi.
Franchement c'était trop miam 😊

Lisez bien la recette, il faut s'organiser : faire le crumble assez tôt, en avance même, faire la purée puis faire cuire les aiguillettes au dernier moment

Pour le crumble (il risque de vous en rester plus, je vous conseille alors de ne pas le faire cuire, de faire des muffins le lendemain et de les chapeauter de ce crumble, c'est ce que j'ai fait, recette à venir 😊), j'ai pris la recette [sur ce magnifique blog](#)

- 15g de farine
- 35g de flocons d'avoine
- 30g de cassonade
- 25 g de beurre doux mou en cubes
- 25g de noix en morceaux
- 1 cc de miel
- Préchauffez votre four à 180°C
- Mélangez tous les ingrédients avec vos doigts jusqu'à ce que ça fasse de grosses miettes de pâte
- Mettez la quantité voulue dans un plat allant au four tapissé de papier cuisson (et réservez le reste, si besoin, dans un bol recouvert de papier film au réfrigérateur, pour faire une autre recette)
- Enfournez pour 15 minutes environ, ou jusqu'à ce que ça dore (surveillez bien)

Pour la purée de potimarron

- Prenez un potimarron moyen, coupez le en deux, recouvrez chaque moitié de film micro-ondable, et mettez les à cuire 15-20 minutes puissance maximum au micro-ondes.
- Enlevez les pépins, récupérez la chair dans un bol et ajustez la consistance voulue (lait, crème...) puis assaisonnez

Pour les aiguillettes, j'ai trouvé la recette [ici](#) et n'ai rien changé sauf que j'ai enlevé les raisins secs. Je vous conseille juste de bien préparer les ingrédients en avance pour ne pas louper la cuisson (pour ceux qui comment moi aiment leur viande saignante). Pour 2 personnes il vous faudra

- 1 CS d'huile
- 1 CS d'eau
- 1 CS de cassonade
- 200 g d'aiguillettes de canard
- 1 CS de vinaigre balsamique
- 1 cc de miel
- Faites chauffer l'huile, l'eau et le sucre

- Faites revenir rapidement les aiguillettes de canard assaisonnées (sel, poivre) dedans, jusqu'à ce que leurs faces soient dorées, puis réservez les sur une assiette
- Déglacez la poêle avec le vinaigre puis ajoutez le miel. Laissez mijoter 1 à 2 minutes puis remettez les aiguillettes dans la poêle pour qu'elles s'enrobent de sauce (juste 2 minutes pour moi qui les aime saignantes, mais à vous d'ajuster)
- Dressez comme vous voulez, servez chaud et surtout...régalez-vous 😊

Et surtout, n'oubliez pas mon [petit concours](#) pour les 6 mois du blog 😊

