

Mie goreng balinais

Coucou ! Ah le mie goreng, c'est toute une histoire ... Je crois que j'ai goûté ce plat pour la première fois à Bali, et j'ai juste adoré. Nous devions presque nous « forcer » pour goûter d'autres choses, mais dès qu'on voulait se faire vraiment plaisir, on prenait un mie goreng.

Vous connaissez ? Il s'agit d'un plat de nouilles agrémenté de légumes et parfois d'oeufs ou de viande. Ca a l'air super simple comme ça mais c'est un plat plein de saveurs et de secrets. Il est donc très facile de le louper et qu'il ressemble à un simple plat de pâtes un peu fades.

En préparant mon voyage à Bali, je projetais de faire des cours de cuisine, puis j'y ai renoncé... Avant de finalement vouloir absolument en prendre pour apprendre à cuisiner ce fameux mie goreng 😊

C'était LE critère pour choisir le cours, et le prof l'a ajouté à sa liste de recettes pour que je vienne (ah bah oui hein, quand j'ai une idée derrière la tête je ne l'ai pas ailleurs!)

Le cours était un peu « attraction touristique » , tout était presque déjà découpé, cuisiné par de petites mains qui gravitaient autour. Donc difficile pour moi de me souvenir exactement de ce qu'on a mis, mais j'ai fait au mieux 😊

Il y a bien des secrets dans la cuisine balinaise, une base d'épices et condiments qui change tout, qui doit varier de maison en maison.

Nous avons coupé d'assez grandes quantités de légumes, pour n'en mettre qu'une pincée dans chacun des plats préparés, donc là encore difficultés pour se souvenir des quantités. Par contre le résultat était top, exactement le mie goreng que

nous aimons.

En rentrant en France j'ai organisé un repas pour faire goûter les produits « typiques » que j'avais achetés. J'ai bien sûr eu envie de cuisiner un mie goreng, mais pour 8 les proportions étaient difficiles à estimer et j'ai été un peu déçue. Mes amis par contre ont beaucoup aimé 😊

Mais tout ce que je publie sur le blog est testé ET approuvé par moi même et je n'étais pas satisfaite de vous livrer quelque chose de ressemblant à demi.

Je l'ai donc refait et j'étais ravie, alors ... tadam !!

Il faut préparer une « base magique » qui vous servira pour plus d'un plat. Vous pouvez congeler le reste et en saupoudrer dans tous vos plats asiatiques 😊

Ma version est « végétarienne » (pas vraiment puisqu'il y a le bouillon de poulet et la pâte de crevettes 😊) mais libre à vous d'y ajouter du poulet, des crevettes...

Mie goreng pour 3 personnes

Base magique

- 50g de poivron rouge
- 2 tiges de citronnelle
- 2 cm de galenga
- 3 petites échalotes
- 2 gousses d'ail

Mie goreng pour 3

- 250g de nouilles chinoises

- 2 tomates roma en dés
- 100g de poivron rouge
- Deux petites échalotes
- 2 gousses d'ail
- 2 CS de base magique
- 1 cc bouillon de poulet émietté
- 1 cc pâte de crevette
- Poivre, sel
- 100g de « légume vert » type pak choi, blettes, chou chinois...
- 2 bonnes CS sauce soja sucrée bien épaisse (celle qu'on a trouvée à Bali est géniale !)
- 1 œufs

Pour la base magique

- Préparez vos ingrédients (laver, éplucher...selon le légume) puis émincez très finement
- Si possible, écrasez le galanga et la citronnelle au mortier, pour qu'il ne reste aucun morceau trop épais à la dégustation
- Versez le tout dans un récipient

Pour les nouilles

- Portez à ébullition une casserole remplie d'eau avec un peu de gros sel
- Plongez y vos nouilles et cuisez les selon les

instructions du paquet

- Vérifiez que vos nouilles soient bien cuites (très légèrement al dente pour qu'elles ne ramollissent pas lors de la deuxième cuisson) puis versez dans une passoire et réservez les pour la suite

Le reste

- Emincez finement votre poivron rouge et le légume vert que vous avez choisi. Faites de même avec les échalotes et l'ail.
- Disposez ce que vous avez préparé dans un bol
- Emincez vos tomates en dés et réservez dans un autre bol
- Dans un wok huilé, versez votre mélange poivron rouge etc ainsi que 2 CS de base magique. Faites revenir quelques minutes.
- (si vous voulez ajouter de la viande, faites le à ce moment là, et faites revenir quelques instants)
- Ajoutez les condiments (la pâte de crevette, le bouillon de poulet, le sel et le poivre) ainsi que la tomate, et laissez compoter quelques minutes
- Versez les nouilles dans le wok et mélangez pour qu'elles s'imprègnent de la sauce
- Ajoutez la sauce soja, laissez mijoter encore un peu
- Cassez votre œuf et versez le dans le wok. Remuez votre préparation pour que l'œuf imprègne toutes les pâtes et cuise
- Rectifiez l'assaisonnement
- Dégustez de suite votre mie goreng 😊

Paëlla revisitée façon IG bas

Depuis que je réintroduis les féculents dans mon alimentation, je peux me permettre de manger tellement plus varié, de créer tellement plus de recettes, de revisiter les classiques... Je ne me prive donc pas de me faire plaisir en revisitant les plats qui me font envie d'habitude sans que je m'autorise à les manger régulièrement 😊 C'est le cas avec cette paëlla version IG bas, en remplaçant le riz par de l'orge mondé qui n'élèvera que très peu le sucre dans le sang .

Bon, j'ai aussi zappé le chorizo en privilégiant le paprika fumé , j'ai mis des fruits de mer déjà décortiqués... Et certainement dix fois moins d'huile ! 😊

C'est donc une paëlla express et saine que je vous propose, mais promis, c'était délicieux 😊 . Bien sûr ce ne sera pas comme la vraie paëlla, ce sera tout aussi bon mais différent.

Paëlla pour 4 personnes

- 300g de pilons de poulet
- 300g fruits de mer (pour moi moules, crevettes, encornets)
- 200g d'orge mondé
- 100g oignon
- 200g poivron
- 2 gousses d'ail
- 100g petits pois

- 200g de tomate fraîche
- Quelques pistils de safran
- 1 CS de paprika fumé
- Sel, poivre
- Une pincée de persil
- 1 CS d'huile

- Emincez oignon et poivron en dés.
- Dans une sauteuse faites revenir les pilons jusqu'à ce qu'ils soient dorés sur toutes les faces . Lorsqu'ils sont prêts, réservez les dans une assiette
- Rajoutez un peu d'huile dans la sauteuse que vous venez d'utiliser et faites revenir l'oignon sur feu moyen en remuant bien pendant quelques minutes, jusqu'à ce que l'oignon soit translucide mais pas grillé
- Ajoutez le poivron et la tomate coupée en morceaux, laissez revenir quelques minutes de plus pour qu'ils commencent à fondre.
- Puis ajoutez le paprika, le safran, versez l'orge mondé dans la sauteuse et enfin l'eau . Attendez qu'elle frémissse puis ajoutez le cube de bouillon
- Laissez frémir à couvert pendant 20 minutes. Veillez à ce qu'il ne faille pas rajouter d'eau de temps en temps
- Au bout de 20 minutes, ajoutez les petits pois frais, les fruits de mer (décortiqués si besoin) et remettez le poulet à cuire
- Laissez cuire 10 minutes de plus à découvert, en remuant de temps en temps pour que ça n'accroche pas.

- Rectifiez l'assaisonnement (sel, poivre), puis servez chaud cette paëlla et régalez vous !
-

Rouille d'encornets

Après mon article cucul tout plein, enfin une recette ! Une recette que j'ai tout simplement adorée, une rouille d'encornets inspirée par [Au menu du jour](#) mais un peu (beaucoup) allégée à ma façon, tout en conservant plein de saveurs 😊

Elle a eu beaucoup de succès à la maison !

C'est un plat en sauce qu'il faut idéalement servir avec du riz, je vous laisse juger pour les quantités.

Allez, à vos tabliers pour cette belle recette méditerranéenne 😊

Pour une rouille d'encornets pour 3 personnes

- 600g d'anneaux encornets (ou petites seiches etc)
- 10 cl de vin blanc
- 1 grosse CS de concentré de tomate
- 1 oignon

- 10 cl d'eau
- 1 gousse d'ail
- 1 gros poivron

Pour la rouille

- 1 CS d'huile d'olive
- 2 jaunes d'oeuf
- 1 cc de moutarde

- 1 petite gousse d'ail
- $\frac{1}{2}$ à 1 yaourt nature
- Ecrasez vos gousses d'ail (en faisant 2 petits tas séparés, un pour le plat et un pour la rouille) et émincez votre oignon et votre poivron en petits morceaux
- Faites chauffer votre poêle huilée puis faites revenir sur feu moyen-vif votre oignon ainsi que votre poivron en dés, jusqu'à ce que l'oignon soit doré. Réservez cette garniture à part.
- Dans la poêle chaude, faites revenir sur feu vif vos anneaux d'encornets jusqu'à ce qu'ils dégorgent leur eau (2-3 minutes)
- Rajoutez alors les dés de poivron oignon, le vin blanc, l'eau ainsi que le concentré de tomates, baissez à feu doux et laissez mijoter une vingtaine de minutes pour que le jus réduise (mais pas trop, pour qu'il vous reste de la sauce (pendant ce temps, vous pouvez faire cuire votre riz))
- Laissez tiédir
- Pendant ce temps, préparez la rouille allégée : mélangez vos jaunes d'oeuf et l'huile en fouettant vivement. Ajoutez la moutarde, le yaourt selon la consistance souhaitée, puis la petite gousse d'ail écrasée. Lorsque le plat a tiédi, versez la rouille dedans et régalez vous 😊

Légumes rôtis (un pur délice)

Bonjour ! Aujourd'hui je fais remonter une recette coup de cœur, customisable à volonté, saine et délicieuse : des **légumes rôtis**.

On leur laisse le temps de rôtir, confire, on les caramélise au vinaigre balsamique si on le désire. Puis on assaisonne généreusement, on pioche dans nos légumes préférés, et on se retrouve avec un accompagnement délicieux 😊

Froids en salade avec de la mâche, des pois chiches... Les légumes rôtis passent aussi merveilleusement bien 😊

Je vous donne ma recette préférée mais à vous de l'adapter à vos goûts, aux saisons, d'ajouter des herbes...

Légumes rôtis pour 3 personnes gourmandes (comme moi) ou 4 personnes raisonnables :

- Deux courgettes
 - 2 aubergines
 - Deux poivrons rouges
 - 2 CS d'huile d'olive
 - Assaisonnement : du sel, du poivre, des épices ou herbes de votre choix : l'assaisonnement est primordial !!!
 - Si vous le souhaitez : 2 CS de vinaigre balsamique + 2 CS de miel
-
- Préchauffez votre four à 200°C
 - Lavez et coupez vos légumes : vos courgettes en rondelles, vos poivrons et aubergine en petites lanières (ou en fait faites comme vous voulez!)
 - Déposez tous vos légumes dans un grand saladier, versez vos 2 CS d'huile d'olive, ainsi que l'assaisonnement (désolée je n'ai pas pesé, moi je fais à l'oeil puis je goûte le poivron par exemple, et je rectifie) . Mélangez avec vos mains jusqu'à ce que tous les légumes soient bien enduits (rien de mieux que les mains, je les ai presque massés avec amour hihi)
 - Versez vos légumes dans votre lèche-frite recouvert de papier cuisson, et enfournez pour environ 1h (si votre

four est puissant, 40 min peuvent suffire), en remuant régulièrement

- Facultatif: 20 min avant la fin de la cuisson , mélangez dans un petit bol 2 CS de miel et 2 CS de vinaigre balsamique, et badigeonnez vos légumes de ce mélange avec un pinceau, avant de remettre au four
- Et régalez-vous !! 😊

Ratatouille et œuf mollet

Bonjour !

Olala, où trouver le temps ? J'ai l'impression de ne pas avoir une minute à moi, même si contrairement à avant, je fais des choses que j'aime, ce n'est plus stage puis révisions, c'est boulot que j'adore puis loisirs. Mais c'est vrai qu'entre les beaux jours, les invitations, bah m'enfermer pour écrire un article, comment dire...ça me tente bof 😞

Enfin, je pense que vous ne m'en voulez pas de ne plus publier religieusement tous les 3 jours, ça reste raisonnable hein ?



Parlons justement du beau temps, des salades, des étals des marchés qui changent de couleurs, se gorgent de tomates, de fraises, de tout ce qui nous a manqué l'hiver ! Moi, le marché ça me fait un effet fou. Je crois que je pourrais trainer des heures dans les allées, à rêver, à être fière de mon terroir, à tout dévorer des yeux, à regarder amoureuxment toutes ces légumes colorés.

Alors ce plat, c'est un peu tout ce que j'aime, ça sent bon l'été, le Sud, et l'oeuf, ah que j'aime l'oeuf mollet...Bref, un

plat à la fois simple et délicieux 😊

Vous pouvez faire plus d'œufs que nécessaire, au cas où vous en perciez un en l'écalant 😊

Ratatouille pour 3 personnes

- 2 gros poivrons rouges
 - 1 aubergine
 - 1 oignon
 - 2 gousses d'ail
 - 1 boîte de concassée de tomates
 - Du basilic (ou autre)
 - 3 œufs (ou plus, donc)
 - Sel, poivre
 - 2-3 CS d'huile d'olive
-
- Emincez votre oignon, votre aubergine et vos poivrons rouges en morceaux , épluchez et écrasez votre ail
 - Faites revenir les poivrons, l'aubergine et l'oignon émincés dans l'huile d'olive sur feu moyen pendant 5 minutes, sans coloration (remuez fréquemment) . Assaisonnez.
 - Ajoutez les gousses d'ail , puis mélangez à nouveau 2 minutes .
 - Versez alors votre concassée de tomates , remuez, puis laissez mijoter sur feu doux, à couvert, pendant 20 minutes, en remuant de temps en temps. Retirez alors le couvercle, et s'il y a du jus, laissez mijoter à découvert jusqu'à ce qu'il s'évapore . Ajoutez le basilic (il est fragile, il ne doit pas mijoter) , remuez puis éteignez le feu
 - Pour les œufs : faites bouillir de l'eau avec un peu de vinaigre de vin (qui évite que le blanc ne sorte si la coquille se fissure). Plongez les œufs 4 min 45 à 5 minutes dedans (chronomètre en main! Et en attendant, réchauffez votre poêlée) puis sortez-les et plongez-les

- dans l'eau froide pour en arrêter la cuisson
 - Ecalez-les délicatement (trèèès délicatement)
 - Dressez la « ratatouille » dans une assiette puis disposez un œuf mollet dessus.
 - Régalez vous !
-

Poulet basquaise

Mmmh, le poulet basquaise, un plat que j'adore, que je préfère encore réchauffé et pas trop chaud, comme tous les plats contenant des tomates. C'est sain, c'est délicieux, simple, vraiment un de mes plats préférés ! C'est bête mais quand je me prépare une assiette j'ai hâte de m'attabler et je pousse un soupire d'aise en le dégustant 😊 Je ne suis pas partisane d'y ajouter du riz, mais si vous l'aimez avec, vous pouvez diminuer la quantité de poivrons.

Bien sûr, ceci est ma version, il en existe des milliers d'autres, avec toutes les herbes imaginables, et d'ailleurs cela fait bien longtemps que je le fais au pifomètre et c'est très bon quand même 😊

Et l'odeur qui s'en dégage, mmmh! Vous auriez du voir mon coloc rôder dans la cuisine « olala ça sent bon! » . Malheureusement pour lui, quand il s'agit de poulet basquaise, je ne suis pas du tout mais alors du tout prêteuse, alors j'ai fait la sourde oreille...hihi

Il vous faudra pour 2 personnes

- 2 belles cuisses de poulet
- 3 poivrons rouges moyens ou 2 gros
- 1 gros oignon

- 1 boîte de purée de tomates (400 ml)
- 3 gousses d'ail
- 1 cc origan
- 1 cc laurier
- Quelques feuilles de basilic
- Sel, poivre

1. Emincez les poivrons et les oignons en lanières ou en petits dés, pelez et écrasez l'ail.
 2. Dans une cocotte bien chaude, faites dorer les cuisses de poulet légèrement salées à feu vif, sans matières grasses ajoutées, jusqu'à ce chaque face soit dorée (environ 5 min)
 3. Retirez les cuisses de la cocotte, réservez.
 4. Faites revenir dans la cocotte (graissée par le poulet) les poivrons et les oignons émincés jusqu'à ce qu'ils dorent, 5 min
 5. Ajoutez l'ail, remuez, laissez 2 minutes supplémentaires
 6. Salez, ajoutez les herbes (sauf le basilic, qui ne se cuit pas, se rajoute toujours au dernier moment), et les cuisses, laissez revenir 5 minutes de plus.
 7. Versez la purée de tomates dans la cocotte, et couvrez
 8. Laissez mijoter 30 minutes à feu moyen, en vérifiant que ça n'attache pas. Si besoin, rajoutez un peu d'eau.
 9. Au bout de 30 minutes, ôtez le couvercle, et laissez mijoter jusqu'à ce que le jus soit évaporé (c'est comme ça que je l'aime moi, mais si vous aimez qu'il reste du liquide, alors éteignez le feu) .
 10. Rajoutez quelques feuilles de basilic ciselées, remuez, puis éteignez le feu. Laissez tiédir
 11. Dégustez le réchauffé le jour même ou le lendemain, c'est encore meilleur 😊
-

Verrine chèvre ratatouille

Coucou !

Voici une recette que j'ai littéralement adorée, et surtout, super facile à faire ! Pour une entrée ou un apéro, vous allez impressionner vos invités 😊 (alors que ça vous aura pris 5 minutes, mais chut 😊)

J'ai fait ces verrines pour un brunch où j'avais déjà tellement de choses à préparer que j'ai acheté de la ratatouille en conserve :\$ mais bio hein ! Et elle était très bonne 😊 Du coup pour celles et ceux qui sont pressés comme moi, c'est tout à fait possible, il faut juste prendre une conserve de très bonne qualité.

Et comme d'habitude, faites jouer votre imagination : vous pouvez utiliser un autre fromage mou (saint morêt, vache qui rit, boursin...) , mettre des noix concassées à la place du granola... 😊

Pour 6 verrines , préparation 5-10 min (vous pouvez le préparer plusieurs heures en avance et les garder au frigo, en mettant le granola au dernier moment)

- 600g de ratatouille de très bonne qualité (moi j'ai pris la ratatouille bio de Saint Eloi)
- 150g de chèvre frais
- De la crème liquide 12% ou 30% MG
- Du granola salé (recette ici) ou des noix concassées ou des tucs tiens ! Bref, un truc croustillant
- Répartissez la ratatouille dans les verrines
- Versez le chèvre frais dans un bol, assouplissez le en

l'écrasant avec une fourchette, ajoutez de la crème liquide au fur et à mesure tout en mélangeant, jusqu'à obtenir la consistance souhaitée (crémeuse, pas trop liquide, pas trop épaisse). Goûtez pour voir s'il y a besoin d'ajoutez un peu d'assaisonnement (sel, poivre, épices..)

- Versez cette crème au dessus de la ratatouille
- Parsemez de granola salé au dernier moment , et régalez-vous 😊

Crème poivrons ricotta

Coucou !!

Une recette du site supra génial [« un déjeuner de soleil »](#) (dont je vous ai déjà parlé), une crème qui se marie bien avec pâtes, viande, légumes...Dans un sandwich, comme tartinade ou trempette...Sur une pizza ou une focaccia...Bref avec tout 😊

Il vous faudra

- 110g de poivrons rouges grillés (250g crus)
- 110g de ricotta
- Du basilic
- 1 tranche de pain de mie
- Sel, poivre
- Grillez vos(votre) poivron(s) entier(s) au four sur position grill à 200°C, en les retournant régulièrement

jusqu'à ce que la peau noircisse et qu'ils se ramollissent (environ 40min)

– A la sortie du four, mettez les dans un sac plastique que vous refermerez (cela aide à détacher la peau). Laissez tiédir, puis détachez la peau des poivrons et épépinez-les.

– Mixez ensemble les poivrons épépinés et pelés, la ricotta, le basilic, le pain et l'assaisonnement

– Servez avec ce que vous voulez 😊

Boeuf loc lac

Bonjour !

Aujourd'hui un plat, ça faisait longtemps ! Du bœuf loc lac, que j'aime beaucoup, mais je trouvais la viande trop dure (et ça j'aime pas du tout!!). Alors j'ai fait quelques recherches (que ce soit pour retrouver la famille de ce patient qui ne parle pas un mot de français, ou en cuisine, je me sens une âme de Sherlock Holmes 😊) sur les moyens d'attendrir une viande, et voici : on peut la battre, ou on peut l'enduire de bicarbonate de soude quelques heures avant de la cuisiner.

J'ai trouvé la recette [ici](#) (mais j'ai omis le poivre)

Et miracle, ça a marché !!! J'ai obtenu une viande super tendre, miam miam ! 😊

Donc pour 2 personnes, il vous faudra

- 2 morceaux (250g) de bœuf tendre, massés quelques heures

avant avec une pincée de bicarbonate de soude, puis rincés abondamment

- ½ oignon
- 1 gousse d'ail

- 1 cc sucre roux
- 1 CS sauce soja sucrée
- 1 cc de sauce d'huitre
- 1 cc sauce de poisson
- 1 CS de ketchup
- 1 petite cc de maizena
- Facultatif : gingembre, poivre, 1 pincée de piment

- Hâchez finement l'ail.
- Coupez votre bœuf (bien rincé) en morceaux (de la taille d'une bouchée) et mettez les dans un plat avec le sucre, les 3 sauces, le ketchup, +/- poivre, piment, gingembre. Ajoutez la maizena tamisée et mélangez bien. Recouvrez d'un film alimentaire et laissez au frais 30 minutes
- Faites chauffer un wok avec un peu d'huile, et faites revenir votre bœuf 2-3 minutes si vous l'aimez saignant. 1 minute avant la fin, ajoutez l'oignon coupé en grosses lamelles, pour qu'il reste encore croquant.
- Servez avec du riz, ou des poivrons (comme moi)

Poulet sauce aigre-douce

Une dédicace à mon chéri !! Parce que c'est le roi du wok (et le roi des poivrons) Quand il s'y colle, c'est doré, c'est fondant, c'est bien cuit. Quand je m'y colle, ça accroche, c'est trop croquant... Bref, quand il n'est pas là, j'essaye de ne pas toucher le wok ou ce qui doit être cuit assez longtemps pour être fondant sans être cramé (la honte hein) Ce plat, il l'a merveilleusement réussi, la sauce nappait le poulet, qui

était super moelleux, ses poivrons étaient super bons... La présentation était aussi de lui, bref, je suis fière de Chéri

😊 Une recette trouvée [ici](#), avec juste quelques modifications comme, entre autres, remplacer les crevettes par du poulet, une touche perso de Chéri (des oignons ajoutés à mi-cuisson pour le croquant), et on a aussi enlevé tout ce que je n'aime pas comme la coriandre et le gingembre...hum 😊 Bon d'accord, ce n'est plus du tout le même plat à force 😊 Pour 2 personnes il vous faudra

- 2 filets de poulet
- 1 CS de ketchup
- 1 CS de sauce Huître
- 1 cc de sucre
- 1 cc de sauce Worcestershire
- 2 cc de vinaigre de riz
- 1 cc de fécule de pomme de terre
- 1 échalote
- 1 brin de ciboule
- $\frac{1}{2}$ oignon

1. Préparez la sauce en mélangeant le ketchup, la sauce worcestershire, la sauce huitre, 1 cc de sucre, 1 CS d'eau et le vinaigre de riz
2. Coupez le poulet en morceaux et roulez le dans la fécule de pomme de terre
3. Emincez l'échalote et la ciboule, et coupez l'oignon assez grossièrement
4. Faites revenir l'échalote dans un wok bien chaud avec un peu d'huile
5. Ajoutez-y le poulet et la ciboule, faites les dorer, puis rajoutez la sauce
6. Remuez très régulièrement pour que la sauce enrobe bien le poulet. Au bout de 3 min, ajoutez le $\frac{1}{2}$ oignon
7. Laissez encore cuire 3 min, puis servez le poulet bien chaud 😊