

Yaourt betterave et fraise

Pour huit yaourts

Un litre de lait cru de vache
Deux sachets de ferments lactiques (boutiques bio)
50 g de sucre de canne blond
60 g de betterave cuite
150 g de fraises Garriguettes

Mixez la betterave et 30 cl de lait. Passez au chinois et mélangez avec le reste du lait dans un saladier. Incorporez le sucre et les ferments lactiques et fouettez deux minutes pour bien dissoudre les ingrédients. Versez le lait à la betterave dans les pots de yaourts (petit plus pour le petit-déjeuner du dimanche, remplacez quelques pots en verre classique par des mini pots à confiture chinés à la brocante, en vérifiant qu'ils se glissent dans la yaourtière) et mettez la yaourtière en marche. Le lendemain matin, coupez les fraises en petits dés (ou en hiver, ajoutez quelques fruits rouges surgelés préalablement décongelés) et recouvrez la surface des yaourts avant de mettre le couvercle et de les réserver au frais. Sur le même principe, il est possible de faire des yaourts avec de la carotte cuite et de la noix de coco à la place des fraises, aux petits pois cuits et des kiwis à la place des fraises.



Granola maison

300 g de flocons d'avoine
50 g de noisettes
50 g d'amandes entières
30 g de graines de courge
30 g de graines de tournesol
50 g de raisins de Corinthe
50 g de raisins blonds d'Iran
Trois abricots secs
Une cuillerée à soupe de miel de fleurs

Dans une poêle, faites fondre le miel et incorporez les flocons d'avoine, les noisettes coupées en deux, les amandes entières, les graines de courge et de tournesol, les raisins de Corinthe et deux d'Iran, les abricots secs coupés en petits dés. Remuez sans cesse pour bien torrifier les ingrédients, leur apporter cette caramélisation légère qui fait la réussite d'un bon granola. Dès qu'une coloration modérée voile les ingrédients, laissez refroidir et conserver dans une boîte hermétique. A dégustez nature, avec du fromage blanc ou une compote de pomme maison.

Terrine d'agrumes à la poudre de pistache

Pour une terrine de 16 cm de long, soit 10 belles tranches

Six pamplemousses roses
Quatre oranges maltaises
100 g de pistaches vertes
15 cl de jus d'orange
six feuilles de gélatine

Pelez les pamplemousses et les oranges à vif pour obtenir des segments d'agrumes sans peau. Faites ramollir les feuilles de gélatine et faites chauffer le jus d'orange dans une petite casserole. Hors du feu, incorporez la gélatine égouttée et mélangez énergiquement pour la dissoudre. Chemisez une terrine de film transparent et étalez une épaisse couche de segments de pamplemousse et d'orange. Versez un peu de jus d'orange puis saupoudrez d'une fine couche de pistaches mixées en poudre. Renouvelez l'opération et réservez la terrine lestée avec un poids au moins une nuit au réfrigérateur. Taillez des tranches avec un couteau très bien aiguisé ou avec un couteau électrique. Dégustez bien frais.

Killettes légères de jambon et galettes au seigle

Pour les rillettes

320 g de jambon à l'os sans gras
150 g de fromage blanc
Pour le pain croustillant au seigle
300 g de farine de seigle
un sachet de levure sèche
deux pincées de fleur de sel
50 g de beurre demi-sel

Dans le robot blender, mélangez la farine de seigle, la fleur de sel, le beurre ramolli et la levure sèche. Quand la pâte est bien souple et homogène, façonnez des petites boules de la taille d'une noix, étalez-les en forme allongée et piquez-les sur toute la surface avec une fourchette. Enfourez les lamelles de seigle une dizaine de minutes à 220°C jusqu'à ce qu'elles soient bien croustillantes. Conservez-les dans une boîte hermétique dans un endroit bien au sec.

Hachez le jambon à l'os au mixeur et mélangez-le avec le fromage blanc. Conservez au frais au maximum une semaine. Il est possible de décliner cette recette en remplaçant le jambon par du filet de poulet ou du saumon fumé. Disposez 40 g de ces rillettes dans un ramequin et dégustez avec deux lamelles croustillantes au seigle.