

LES RECETTES DE DOUNIA SILEM

AU STAND DE L'AGENCE BIO

SALON INTERNATIONAL DE L'AGRICULTURE 2017



Dounia Silem sera présente au stand de l'Agence BIO à l'occasion du salon international de l'agriculture le samedi 25 et le dimanche 26 février pour vous faire goûter les recettes suivantes :

- ✓ Smoothies & Milkshakes Vitaminés
- ✓ Smoothie Gaspacho Verde de Printemps
- ✓ "Brioche perdue" au lait floral
- ✓ Carrot Cake & Noisettes aux 4 épices
- ✓ Cake aux haricots verts, féta, amandes & olives noires
- ✓ Cake Bio du Soleil
- ✓ Cake aux herbes fraîches et graines torréfiées
- ✓ Velouté de Panais
- ✓ Crème de Chou-fleur & Muscade
- ✓ Crêpes Châtaigne & Noisette
- ✓ Pancakes au Potimarron
- ✓ Le Mat'faim...La Crêpe Montagnarde Epeautre & Comté
- ✓ Quatre Quarts du Goûter
- ✓ Financiers Bio'Gourmands
- ✓ Muffins moelleux Amande & Citron
- ✓ Le Bon Gâteau au Yaourt !



Smoothies & Milkshakes Vitaminés

Ingrédients pour 1 personne

- 1 part de fruit au choix (banane, mangue, coupelle de fruits rouges, kiwis...) et/ou de légume
- 1 cuillère à café de miel liquide (type acacia) ou de sirop d'agave ou de sirop de fruit (en version sucrée)
- 25cl de lait bien frais
- 1 filet de jus de citron (facultatif avec les fruits déjà riches en vitamines C)

Préparation

Découper les fruits et les mixer en purée. Ajouter le citron et le miel.
Ajouter le lait et mixer à nouveau. La texture peut être plus ou moins épaisse en fonction des goûts.
On peut aussi ajouter de la glace pilée pour un côté frappé très désaltérant.
Pensez aux sirops ou purées de fruit (à la place du sucre) pour apporter une touche goûteuse

Idées de combinaisons

- Ananas – Orange – Fruit de la passion (frais ou en sirop) + Lait
- Ananas + Lait + Coriandre

Les goûts et les couleurs...alors soyez créatifs selon vos envies !
Pour les intolérants, les lait végétaux variés proposeront de nom-

Pruneau + Lait
Mangue + Lait
Banane + Fraise + Lait vanillé ou glace vanille
Banane + Glace aux fruits rouges + menthe
Fraise + Menthe fraîche + Lait de riz ou d'amande
Mangue + Kiwi + Lait
Avocat + Poivron + Tomate + Herbes fraîches + Lait léger + Curcuma poudre (1 pincée) + sel ou tamari (sauce soja)
Banane + Glace aux fruits rouges + Lait au choix
Glace aux fruits rouges + Fruits rouges frais + Lait au choix (facultatif + sirop d'agave car les fruits rouges sont acides parfois)
Glace à la mangue + lait
Bananes+Kiwi+Épinards (quelques feuilles) + Miel + Lait
Betterave+ Miel+ Lait
Poire+Orange+Lait
Le Lait d'Or : Lait, Curcuma, Miel, Sirop d'agave ou Miel
Les déclinaisons sont nombreuses !

Smoothie Gaspacho Verde de Printemps

Ingrédients pour 4 à 6 personnes selon appétit

1/2 avocat
1 branche de céleri (tendre venant plutôt du cœur)
1 poivron vert
½ concombre
1 petite courgette
1 tomate verte (c'est un type de tomate, ce n'est pas parce qu'elle n'est pas mûre !) ou rouge
½ bouquet de ciboulette ou 1 oignon botte avec ses tiges vertes
Autres herbes au choix à volonté (menthe, basilic...)
1 filet d'huile d'olive
Le jus d'1/2 citron
2 à 3 verres environ de lait de riz bien frais (ou autre lait) ou 2 yaourts brassés -> ajuster pour délayer davantage si besoin
Sel
Poivre noir du moulin

Préparation

Laver, éplucher, couper tous les légumes en petits morceaux et les mettre dans un saladier.
Ajouter les condiments et le lait. Mixer avec un mixeur plongeant ou mieux dans un robot.
Recommencer jusqu'à ce que la préparation vous semble assez veloutée. Ajouter du liquide au besoin pour délayer.
Réserver au frais.
Servir dans une assiette creuse comme une soupe froide ou en mini verrine à boire bien fraîche ou à placer une petite heure au congélateur avant de servir pour faire graniter en quelque sorte la préparation et déguster ensuite à la cuillère.

Cette recette de soupe crue et fraîche vous aidera à faire le plein de vitamines, de fibres et de nombreux antioxydants, la fraîcheur en plus et le plaisir de préparer soi-même un cocktail vitaminé nourrissant et désaltérant à la fois !

Ce gaspacho vert (pour changer de la préparation espagnole traditionnelle) se boit également tout simplement en guise d'apéritif ou de collation très diététique.
Décorer éventuellement avec un soupçon de paprika en poudre pour une touche chaude de couleur et de saveur.

"Brioche perdue" au lait floral

Ingrédients pour 2 personnes

2 tranches épaisses de brioche au choix
10 cl de lait (ou lait végétal)
1 œuf
3 cuil. à café d'eau florale de rose, de lavande ou de géranium
15 g de beurre
2 cuil. à café de sucre de canne roux

Préparation

Il serait idéal de réaliser cette recette avec une brioche maison mais pour une question de rapidité, choisir une bonne brioche bio éventuellement à la farine d'épeautre.

Découper des tranches de brioche assez épaisses pour éviter qu'elles ne soient molles et cassantes.

Mettre le lait dans une assiette creuse et l'aromatiser avec une eau florale au choix.

Battre l'œuf dans une autre assiette séparément.

Préparer une poêle sur feu moyen et y mettre la noix de beurre à fondre.

Ne pas le faire roussir évidemment alors par sécurité et aussi parce que c'est plus sain !

Tremper chaque tranche de brioche dans le lait, puis dans l'œuf et la placer délicatement dans la poêle.

Cuire 2 min environ et retourner avec une spatule. Saupoudrer de sucre et retourner à nouveau pour faire caraméliser. Répéter l'opération sur chaque face.

Débarrasser sur une assiette et déguster cette brioche perdue chaude accompagnée d'un thé ou d'un café.

Qui a dit que l'heure du goûter se perdait pour les grands !

Carrot Cake & Noisettes aux 4 épices

Ingrédients pour 6-8 personnes

200g de carottes orangées (variété la plus connue)
125g de noisettes entières
2 à 3 œufs (si petits)
100g de beurre fondu ou (d'huile d'olive)
125g de sucre de canne complet ou roux
150g de farine de blé, ou d'épeautre ou khorasan (blé ancien Kamut)
2 cuil. à café de poudre à lever
1 pincée de sel fin de Guérande
1 cuil. à café de mélange "Quatre épices" (nom d'un mélange d'épices existant à base en général de poivre, muscade, girofle et cannelle)

Préparation

Préchauffer le four à 180°C - Th.6.

Faire torrifier les noisettes au four environ 10 min à 180°C. Les mélanger à mi-cuisson pour harmoniser la cuisson.

Puis les réduire en poudre grossière à l'aide d'un mixeur.

Laver les carottes et les brosser. Les éplucher est facultatif si elles sont bio et très fraîches. Les râper. Dans un saladier, casser les œufs entiers et les battre. Ajouter le beurre fondu au préalable et mélanger au fouet. Ajouter les carottes râpées, puis le sucre, les noisettes, la farine, la poudre à lever, et enfin sel et épices.

Bien mélanger à chaque étape.

Verser la préparation dans un moule à cake chemisé (préalablement enduit de matière grasse et fariné) ou juste graissé légèrement (moule anti-adhésif).

Cuire environ 40 min. Laisser refroidir avant de découper et déguster.

N'hésitez pas à décliner la recette en incorporant des fruits secs, séchés, des fruits confits (agrumes, gingembre...) ou en changeant d'épices ! Il est possible de réaliser des plus petits gâteaux dans des minis moules pour des parts individuelles et une cuisson plus rapide !

Cake aux haricots verts, fêta, amandes & olives noires

Ingrédients

1 petite boîte de haricots verts bio
200 g de feta (ou fromage de brebis frais)
180 g de farine de petit épeautre (ou autre)
1 c. à café de poudre à lever
3 œufs
10 cl de lait
10 cl de beurre fondu ou d'huile d'olive
Sel & Poivre noir du moulin
100 g d'emmental/gruyère râpé
60 g d'olives noires à la grecque dénoyautées
40 g d'amandes

Préparation

Préchauffez votre four à 180°.

Graisser et fariner un moule à cake en métal, ou y placer du papier sulfurisé pour un démoulage aisé, à moins qu'il ne soit anti-adhésif en silicone ce qui est assez pratique.

Egouttez les haricots verts et placez-les sur une feuille de papier absorbant.

Détaillez la feta en cube, réservez. Tamisez la farine avec la poudre à lever.

Dans un saladier, fouettez les œufs avec le lait et l'huile d'olive (ou beurre fondu), salez (légèrement) et poivrez.

Ajoutez l'emmental, les haricots verts, la feta, les olives et les pignons. Incorporez la farine sans trop travailler la pâte

et versez dans le moule. Parsemez le cake de quelques olives noires et de quelques pignons.

Enfournez à 180° pendant 20 min, puis baissez le thermostat à 160° et poursuivez la cuisson pendant 30 min.

Cake Bio du Soleil

Ingrédients pour 6-8 personnes

200g de farine demi-complète/bise T80 de blé ou d'épeautre, ou petit-épeautre ou blé khorasan (kamut)

1 sachet de poudre à lever

4 oeufs battus

15cl de lait classique (ou végétal)

10cl d'huile d'olive

100g de tomates séchées --> à remplacer par ex. par une poêlée de poivrons

100g de tomates séchées --> à remplacer par ex. par une poêlée de poivrons

80g d'olives vertes

80g d'olives noires

100g de gruyère/emmenthal râpé ou parmesan

100g de coppa ou jambon cru détaillés en petits morceaux, de dès de jambon, ou encore tofu fumé en cubes poêlés

40g de graines (noisettes, amandes, pistaches...autres graines oléagineuses)

1/2 bouquet de persil plat (ou coriandre, ciboulette, basilic en saison) ciselé

Quelques tours de moulin à poivre

Sel = en principe inutile compte tenu de l'apport déjà par les olives, les tomates séchées et le jambon

Préparation

Préchauffer le four à 180°C.

Mélanger la farine avec la poudre à lever, puis les œufs à la fourchette.

Délayer avec le lait et l'huile d'olive. Saler et poivrer.

Ajouter les olives dénoyautées et détaillées en morceaux, les tomates ciselées, la coppa, le fromage, les pignons et le persil et bien mélanger.

Mettre dans un moule à cake graissé et fariné ou anti-adhésif et cuire environ 45min.

Déguster tiède !

Cake aux herbes fraîches et graines torrifiées

Ingrédients

75g de farine de blé blanche

75g d'une autre farine au choix : sarrasin, épeautre, châtaigne, khorasan (kamut)

8 cuil. à soupe d'huile d'olive

5 cuil. à soupe de lait ou de crème liquide cuisine (végétale ou traditionnelle)

2 cuil. à café de moutarde

3 œufs

Graines de courge : 20g

Graines de tournesol : 20g --> mettre au choix à la place des pignons, des noisettes ou des amandes grillées

Pignons de pin : 20g

Gruyère râpé : 50g

1/2 Bouquet de persil plat

1/2 Bouquet de ciboulette

1/2 Bouquet de basilic frais

1/2 Bouquet de menthe fraîche

1 Sachet de Poudre à lever ("levure chimique")

1/2 cuil. à café de Sel fin (de Guérande délicieux et qualité)

1/2 cuil. à café de Poivre noir du moulin

Préparation

Pour un moule de 20-24 cm. A adapter au prorata selon la quantité souhaitée.

Préchauffer le four à 220°C -Th7+.

Battre au mixeur batteur ou à la force du poignet (!!!) les œufs cassés entiers, le sel, le poivre, la moutarde, l'huile et le lait jusqu'à obtention d'une texture lisse. Réserver.

Préparer les herbes aromatiques en enlevant les tiges épaisses et en les ciselant.

Dans un saladier, réunir farine, féculé, poudre à lever et les mélanger.

Ajouter les fines herbes, les graines et le gruyère.

Ajouter tout en remuant le mélange battu du début jusqu'à obtention d'une texture lisse et homogène.

Graisser un moule à cake et y verser la préparation.

Enfourner et baisser à 180°C - Th6. au bout de 10min.

Poursuivre la cuisson environ 45min - 1h en surveillant en fonction de votre four.

Démouler à la sortie du four et servir une fois tiède ou refroidi à l'apéritif, en guise de cake/pain de picnic ou en guise de repas avec une jolie salade !

Velouté de Panais

Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de panais (à remplacer ou combiner avec du céleri boule, du persil tubéreux)
10cl d'huile d'olive (ou à votre convenance)
2 échalotes
Noix de muscade râpée
Fleur de sel de Guérande
Poivre noir du moulin
Lait traditionnel ou végétal
Persil plat

Préparation

Eplucher les panais et les couper en grosses rondelles ou tronçons.
Eplucher les échalotes et les émincer. Idem avec les gousses d'ail.
Faire revenir les échalotes dans l'huile d'olive, ajouter ensuite les morceaux de panais et l'ail. Saler, poivrer et râper environ une grosse pincée de noix de muscade.
Ajouter moitié lait moitié eau à hauteur. Laisser cuire à petit frémissement.
Lorsqu'ils sont tendres, mixer les panais et les échalotes en ayant pris soin d'enlever un peu de liquide au départ s'il y en a trop. Il vaut mieux en rajouter après mixage si besoin.
Assaisonner avec sel, poivre et noix de muscade à nouveau si besoin.
Parsemer de persil et servir bien chaud !

Crème de Chou-fleur & Muscade

Ingrédients

1 petit chou-fleur
1 oignon
1 gousse d'ail
1 cuil. à café rase de noix de muscade moulue
1 filet de crème liquide traditionnelle ou végétale
1 filet d'huile d'olive
Sel & Poivre noir du moulin

Préparation

Dans un faitout, faire chauffer l'huile d'olive et y ajouter l'oignon émincé. Remuer.
Ajouter la gousse d'ail écrasée avec la paume de la main.
Laver et éplucher le chou-fleur. Le couper en petits morceaux. Garder un petit morceau cru pour le dressage de fin.
L'ajouter aux oignons. Assaisonner avec la muscade. Saler & poivrer.
Faire légèrement revenir, puis couvrir avec un peu d'eau à mi-hauteur.
Laisser mijoter une quinzaine de minutes le temps que tout soit bien tendre.
Ajouter la crème et mixer pour obtenir une texture fine et veloutée.
Servir chaud en entrée ou en verrine pour l'apéritif avec du chou fleur cru râpé dessus.

Crêpes Châtaigne & Noisette

Ingrédients (8-10 selon taille)

80g Farine d'épeautre ou Petit épeautre
80g Farine de châtaigne
2 œufs (3 si petits)
2 c. à soupe de purée de noisette (facultatif)
35cl de lait
1 càs de beurre fondu
1 càs Sucre de canne complet ou blond (facultatif)

1 pincée Sel fin de Guérande

Préparation

Placer tous les ingrédients secs dans un saladier : farines, sucre, sel.

Faire tiédir le lait avec le beurre (et éventuellement la purée de noisette) dans une casserole à petit feu.

Casser les œufs et les battre puis les incorporer au mélange sec de départ à la fourchette.

Délayer ensuite avec le mélange liquide tiède et mélanger avec le fouet jusqu'à obtention d'une texture souple.

Ajouter s'il faut un peu de lait pour rendre la préparation un peu plus liquide/détendue.

Tester avec une louche pour jauger.

La pâte peut reposer ou non.

Cuire dans une poêle bien chaude recto verso, de préférence anti-adhésive mais sans téflon !

Astuce : Délicieux avec de la purée de noisette nature ou mélangée à du chocolat fondu façon pâte à tartiner !

En bio, il existe le Nuté +, délicieux et très sain

ou des purées de fruits sans sucre ajouté !

Pancakes au Potimarron

Ingrédients

180 g de purée de potimarron

2 oeufs

1 verre de lait traditionnel ou végétal (soja, riz vanillé, etc.) env. 200ml

175 g de farine de blé ou petit épeautre (ou 50-50% blé/châtaigne)

30g de beurre fondu

50 g de sucre en poudre blond ou complet

1/2 cuil. à café de poudre à lever pour un peu plus d'effet gonflant de la pâte en cuisson.

-Epices/Parfums au choix : vanille, cannelle, gingembre, zestes de citron...

Préparation

Cuire au préalable un petit potimarron à la vapeur avec la peau. Simplement enlever les pédoncules, le vider de ses graines et le couper en cubes. En garder, la quantité nécessaire pour la recette et profiter du reste pour une purée, une soupe ou un accompagnement.

Séparer les blancs des jaunes d'œuf.

Dans un saladier, mélanger les jaunes avec le sucre, puis ajoutez dans l'ordre la purée de potimarron, le beurre fondu, le lait et la farine.

Bien délayer.

Monter les blancs en neige (bien fermes avec une pincée de sel) et incorporez-les à la pâte au potimarron. Laissez reposer quelques instants.

Huiler une poêle et versez une bonne cuil. à soupe ou une petite louche de pâte pour chaque pancake.

Laisser cuire jusqu'à apparition de petits trous et d'un pancake légèrement gonflé puis retourner et cuire 2 min sur l'autre face.

Déguster avec miel, sirop d'agave ou sucre de canne additionné de zestes de citron pour parfumer, ou encore de confiture de potimarron !

Le Mat'faim...La Crêpe Montagnarde Epeautre & Comté

Ingrédients pour 4 à 6 crêpes selon taille

250g de farine d'épeautre (ou autre blé par ex. ou Khorasan/Kamut (farine bise= T80)

3 œufs (4 si petits)

30 à 40cl litre de lait entier ou demi-écrémé

1/2 bouquet de persil plat

1 oignon jaune émincé →→ le faire revenir et dorer dans 1 cuil. à soupe d'huile d'olive (facultatif)

300 à 400g de comté ou gruyère à couper en cubes

1 verre de bière blonde (facultatif)

1 pincée de sel

Poivre noir du moulin

Préparation

Ciseler les herbes en ayant pris soin d'enlever les tiges les plus épaisses.

Préparer l'oignon, épluché, émincé, et doré une dizaine de minutes dans une poêle avec de l'huile d'olive.

Mettre la farine dans un saladier.

Casser les œufs au centre et mélanger à la fourchette en battant les œufs puis en incorporant la farine.

Délayer ensuite avec la bière, puis le lait au fur et à mesure, à la fourchette puis au fouet pour un meilleur tour de main (au début la pâte est trop compacte d'où la fourchette). La pâte doit être ni épaisse ni trop liquide

S'il y a des grumeaux n'hésitez pas à donner un coup de batteur électrique ou de passer la préparation au *blender* !

Ajouter les oignons poêlés, les herbes et le comté. Saler et poivrer.

Il en résulte une pâte semi-épaisse avec des morceaux de fromage.

Cuire dans une poêle chaude à feu moyen, légèrement graissée si besoin ou dans une poêle antiadhésive en céramique.

Retourner dès que la crêpe et le fromage dorent en dessous, à l'aide de deux spatules éventuellement car le dessus de la crêpe contient encore de la pâte liquide.

Finir la cuisson quelques minutes, le résultat est doré et le fromage fondu en majeure partie.

Servir chaud avec une belle salade !

Cette spécialité nourrissante constitue un repas et convient bien par temps froid...

Quatre Quarts du Goûter

Ingrédients

BASE :

4 œufs

->Le poids des œufs en sucre

->Le poids des œufs en farine de blé ou d'épeautre blanche ou demi-complète, voire mélangée à de la farine de sarrasin ou de châtaigne

->Le poids des œufs en beurre doux ou demi-sel (pour ceux qui aiment !)

½ sachet de poudre à lever

Garnitures variables :

Pour le goût : vanille, eau de fleur d'oranger, épices au choix

Pour la texture et le goût : amandes, noisettes, coco râpée, raisins secs, cranberries, pépites de chocolat etc.

Préparation

Préchauffer le four à 160°C (th.6).

Casser les 4 œufs entiers et les peser. Peser la même quantité des autres ingrédients sucre, beurre, farine.

Faire ramollir le beurre à la casserole sans le faire roussir.
A l'aide d'un fouet, mélanger le sucre et le beurre jusqu'à obtention d'une texture homogène
Ajouter les œufs un à un puis la farine tamisée et la poudre à lever.
Parfumer selon votre goût et ajouter les garnitures choisies.
Battre au fouet avec l'ensemble.
Mélanger avec la spatule ou le fouet si la texture est assez crémeuse.
Verser le tout dans le moule beurré sur toute sa surface intérieure.
Saupoudrer éventuellement de quelques graines mais éviter les raisins secs qui brûlent.
Faire cuire le quatre-quarts au four, à 160° pendant 45-60 minutes. Il est cuit quand on plante la lame d'un couteau et qu'elle ressort sèche et légèrement humide mais surtout sans pâte collée.
La cuisson à 160°C permet un joli développement de la pâte et une coloration idéale sans trop brunir le gâteau.
En fonction des fours, adapter la cuisson de 5-10min si besoin.
Saupoudrer éventuellement de sucre glace et déguster !

Financiers Bio'Gourmands

Ingrédients pour environ deux douzaines de financiers (minis)

100g de beurre doux

10g de miel (2 cuil. à café)

45g de farine type T55 ou un mélange épeautre-sarrasin à 60%-40%

45g de poudre d'amande ou de noisette ou de noix de coco râpée

120g de sucre glace

1 Cuil. à café de poudre à lever (« levure chimique »)

3 à 4 blancs d'œufs (env. 100g)

Arôme & Colorant : Eau de fleur d'oranger, Thé Macha, Vanille, Cannelle...

Garnitures : Amandes ou noisettes entières, Dattes, framboises...

Préparation

Il est important de commencer par réunir tous les ingrédients, les ustensiles et réaliser toutes les pesées.

Préchauffer le four à 180°C.

Couper le beurre en petits morceaux et le faire fondre dans une casserole à feu moyen. Il doit fondre et devenir noisette. Le passer ensuite dans une passoire fine pour enlever la mousse. Le verser dans un bol préparé au préalable avec le miel. Mélanger et réserver à température ambiante.

Tamiser le sucre glace et la farine.

Mélanger toutes les poudres (sucre, farine, levure, amandes en poudre) avec un fouet afin d'obtenir un aspect bien poudreux de l'ensemble.

Séparer les blancs des jaunes d'œufs et ajouter doucement les blancs au mélange précédent.

Il est possible de battre légèrement les blancs pour les rendre mousseux si on le souhaite.

Ajouter le mélange beurre-miel et mélanger jusqu'à obtention d'une pâte lisse.

Si vous souhaitez réaliser des financiers avec des arômes et des garnitures différentes, séparer l'appareil dans différents bols. Eventuellement les différencier en les cuisant dans des moules de formes différentes.

Version Fleur d'oranger & Dattes

Ajouter à l'appareil une cuillère à soupe d'eau de fleur d'oranger. Mélanger.

Mettre la pâte dans une poche à douille. Choisir un diamètre d'embout très petit car la pâte est liquide et coule vite. Remplir les moules. Dénoyer des dattes et les couper en fines lanières. Placer environ deux lanières par financiers. On peut aussi découper les dattes en brunoise.

Version Amandes (ou noisettes)

Même procédé.

Couper des amandes entières à l'aide d'un couteau et en parsemer sur les financiers crus avant cuisson.

Version Thé Macha & Framboises

Ajouter à l'appareil une cuillère à café de poudre de thé Macha. Mélanger.

Mettre la pâte dans une poche à douille. Choisir un diamètre d'embout très petit car la pâte est liquide et coule vite.

Remplir les moules.

Ajouter 1 à 2 framboises par financier sans trop appuyer.

Réaliser éventuellement un coulis de framboises en faisant fondre une poignée de framboises dans une casserole avec 1 cuil. à soupe de sucre, pendant 5mn à feu doux. Mixer grossièrement.

Cuisson :

Environ 12mn à 180°C (Th.6) afin d'obtenir une jolie couleur dorée caramélisée.

Dressage :

Présenter les financiers dans une assiette avec quelques fruits frais, éventuellement un coulis, quelques sommités de menthe fraîche et un soupçon de sucre glace pour les enneiger joliment !

Conservation :

Plutôt à température ambiante dans une boîte hermétique, éventuellement en fer.

Muffins moelleux Amande & Citron

Ingrédients

200g de farine de blé bio type 80 (demi-complète) ou Kamut ou Epeautre

125g de sucre de canne blond ou roux

2 œufs (3 si petits)

100g de beurre doux

125g de yaourt nature entier brassé ou aux fruits

1 sachet de poudre à lever en sachet

150g d'amandes effilées ou entières concassées

2 citrons jaunes bio (pour les zestes) ou des écorces de citron confites

Préparation

Mettre le four à préchauffer à 180°C (thermostat 6).

Équeuter les fraises et les détailler en deux ou trois morceaux, sauf si petites.

Battre au fouet le sucre en poudre avec les 2 œufs.

Ajouter ensuite la farine, la poudre à lever, le sel, le yaourt et enfin le beurre fondu par étape en mélangeant bien à chaque fois. Ajouter les morceaux d'amandes et les zestes de citron et bien mélanger le tout au fouet.

Remplir les moules à muffins au 3/4 (les graisser auparavant s'ils ne sont pas en silicone).

Cuire au four une vingtaine de minutes à 180°C.

Les muffins doivent être dorés et bien gonflés. Vérifier la cuisson enfonçant une lame de couteau.

Le Bon Gâteau au Yaourt !

Ingrédients

1 yaourt nature ou aux fruits ou aromatisé

2 pots de sucre blond ou complet

2 œufs

1/2 pot de beurre fondu ou d'huile de tournesol

3 pots de farine au choix : blé/épeautre/petit épeautre/blé khorasan-kamut à combiner avec sarrasin ou châtaigne sur 1 seul pot

1/2 sachet de poudre à lever

1 cuil. à soupe de beurre pour le moule

Idées de garnitures possibles : des amandes, des noisettes, des copeaux de noix de coco...

Préparation

Versez le yaourt dans un saladier. Utilisez ensuite le pot comme contenant mesureur.

Ajoutez 2 pots de yaourt de sucre, mélangez.

Ajoutez les œufs et le beurre fondu. Mélangez vivement au fouet.

Versez la farine et la levure. Mélangez vivement, la pâte doit être lisse et homogène.

Préchauffez le four à 180°C (th.6).

Versez la pâte dans un moule beurré et enfournez une trentaine de minutes.

Laissez refroidir sur une grille.