

Pain maison



Ingredients:

- 5 œufs
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 150 g de flocons d'avoine
- 100 g de graines de lin
- 100 g de graines de courge
- 100 g de graines de tournesol
- 180 g de quinoa cuit
- 2 bonnes pincées de fleur de sel

Instructions:

- Préchauffez le four à 180 °C
- Préparez le pain en mélangeant tous les ingrédients dans un saladier
- chemisez un moule à cake avec du papier cuisson ou graissez-le généreusement.
- Enfournez pour environ 45 minutes.
- Laissez refroidir avant de couper en tranches

Crème fêta protéinée



Ingredients:

- 6 oeufs
- 1 fêta
- sel et poivre
- huile d'olive
- quelques cornichons
- 1 échalote
- Herbe au choix

Instructions:

- Dans un plat allant au four déposez la feta.
- Cassez les œufs directement dans le plat. Salez, poivrez et ajoutez un filet d'huile d'olive.
- Enfournez pour environ 12 à 15 minutes à 180°C.
- À la sortie du four, mélangez les œufs avec la feta à l'aide d'une fourchette. Ajoutez les échalotes, les cornichons et l'herbe. Mélangez.
- Garnissez des tranches de pain

Madeleine à l'huile d'olive



Ingredients:

- 150 g de farine de blé
- 3 œufs
- 50 g de sucre
- 12 cl d'huile d'olive
- 5 cl de lait 1/2 écrémé
- ½ sachet de levure chimique
- 100 g de miel
- 1 citron jaune

Instructions:

- Préchauffer le four à 160 °C en disposant la plaque à l'intérieur.
- Blanchir les œufs entiers et le sucre ensemble. Ajouter ensuite l'huile d'olive, puis la farine et la levure chimique, puis verser le lait.
- Ajouter ensuite le miel, les zestes du citron et bien mélanger.
- Couvrir la préparation d'un film alimentaire, puis laisser la pâte reposer au réfrigérateur pendant 1 h.
- Remplir aux 3/4 les empreintes d'un moule en silicone.
- Déposer le moule à madeleines froid sur la plaque à pâtisserie chaude sortie du four, puis enfourner durant 12 à 15 min.

Tartelettes petits pois parmesan



Ingredients:

- Pâte brisée pure beurre (industrielle ou maison)
- Crème épaisse
- Parmesan
- Petits pois frais
- sel et poivre Sichuan
- Maïzena
- Pâte si maison (250gr farine | 2 œufs | 80gr de beurre fondu | aromates et sel)

Instructions:

- Découpez des cercles de pâte avec vos moules à tartelettes
- Badigeonnez d'huile les moules et déposez sur l'extérieur vos cercles
- Faites cuire 10/15min à blanc à 180
- En attendant, faites fondre le parmesan dans la crème et rajoutez un peu de maïzena pour épaissir la sauce
- Assaisonnez à votre goût
- Ecossez les petits pois et faites les cuire à l'anglaise
- Une fois les tartelettes cuites, disposez la crème les petits pois égouttés et quelques copeaux de parmesan