



Chocolat chaud Anti-inflammatoire :

Cette recette je la place en première dans la liste parce que c'est une recette que j'adore préparer en hiver mais aussi tout au long de l'année. Elle se boit chaude mais aussi froide ou glacé en été. Elle rafraîchit tout en permettant au corps de combattre tout les inflammations, grâce au curcuma, au clou de girofle et aux poivres. C'est une boisson très bonne pour le corps et qui est très facile à réaliser.

Temps total: 15 min

Nombres de personne: 1 / 1 Tasse

Ingrédients :

- 25 cl de Lait végétal au choix (ici j'ai pris du lait de riz)
- 3 cui. à café de Poudre de cacao maigre
- 10 g de curcuma frais ou 1/2 cui. à soupe de curcuma en poudre
- 15 g de gingembre frais ou 1/2 cui. à café de gingembre en poudre
- 2 Bâtons de cannelle ou 1/2 cui. à café de cannelle en poudre
- 1/4 cui. à café de clou de girofle
- 1/8 cui. à café de poivre de Cayenne
- 1/4 cui. à café de poivre noir
- 5 à 10 g de miel

Les étapes :

1. Mettez tous les ingrédients, sauf le miel, dans une casserole et faites-les bouillir doucement pendant 15 minutes.
2. Filtrez la préparation.
3. Laissez refroidir le breuvage quelque seconde, puis ajoutez le miel pour faire ressortir les propriétés médicinales de ce plaisir sucré.
4. Buvez la mixture le matin ou le soir pour pleinement bénéficier de ses propriétés anti-inflammatoires.

Je vous conseil de consommer le chocolat chaud sur plusieurs jours pour que le potentiel de ces ingrédients soit vraiment efficace!

Bonne dégustation!

Soupe réconfortante

Quoi de mieux pour avoir chaud que de manger une bonne soupe maison bien chaude ?

Cette recette je la fait pratiquement toutes les semaines. Elle est très simple, elle permet au plus récalcitrant de manger des légumes et en plus avec les épices elle fait du bien à votre corps.

Temps total: 15 à 20 min

Temps de cuisson: environ 30 à 45 min

Nombre de personne: 4 ou 2 (pour plusieurs jours)

Ingédients :

- 3 Carottes
- 2 Poireaux
- 1 Gros Oignon
- 4 Petite patates ou 3 grosses
- 3 à 4 Gousses d'ail (suivant la taille)
- Sel
- Poivre
- Facultatif : 1 pincé de gruyère et 1 cuil. à café de crème épaisse

Les étapes :

1. Lavez et épluchez tous les légumes.
2. Placez-les dans un grand fait tout. Recouvrez d'eau jusqu'à que les légumes soit bien recouvert.
3. Laissez cuire à feu fort jusqu'à ébullition puis à feu moyen jusqu'à que ce soit cuit.
4. Vérifier de temps en temps que les patates et les carottes soient cuites.
5. Quand les légumes sont prêts, mixer le tout. Voin soupe est prête.

Pour ma part je cuisine cette recette tout le temps, une fois qu'elle est faite vous en avez pour plusieurs jours. Les quantités indiqués peuvent être augmentés si vous souhaitez en avoir pour plus longtemps. Conservez la bien au frigo une fois qu'elle a bien refroidis.

Bonne dégustation !



Tartiflette

Si vous avez le moral dans les chaussettes, je vous recommande cette recette. Elle est gourmande et réconfortante à souhait. Vous en aurez pour plusieurs jours donc plus besoin de creuser la tête pour savoir quoi faire à manger pendant au moins une semaine.

J'ai l'accompagner de mâche, de carottes râpée ou d'un soupe. (Vous pouvez en retrouver une un peu plus loin dans ce blog)

Temps total: 1h05

Temps de préparation : 30 min

Temps de cuisson: environ 35 min

Nombres de personne: 6

Ingédients :

- 1 kg de patates
- 1 Reblochon
- 250 g de poitrine fumé
- 1 gros oignons blanc
- quelques cuillères de crème
- 1 verre de vin blanc

Les étapes :

1. Mettez-les patates à cuire à la vapeur, une fois bien cuite laissez les refroidir et épluchez-les.

2. Préchauffez votre four à 200°C (Four traditionnel).

3. Pendant ce temps, coupez la poitrine fumé en lardon d'environ 1 cm et l'oignon en tranche mince. Faites revenir le tous à la poêle. Une fois cuit déglacer avec une partie du vin blanc. (Gardez du vin pour un peu plus tard dans la recette).

Découpez votre Reblochon en 3 parties sur la tranche.

4. Prenez un plat qui va au four et qui soit suffisamment grand. Coupez les patates en lamelles et faites une première couche au fond, ajouter un peu d'oignon, de lardon, 3 ou 4 petite noix de crème et une première tranche de Reblochon croûte vers le haut . Répéter l'opération jusqu'au dessus du plat avec une deuxième tranche de Reblochon au milieu du plat et la dernière sur le dessus croûte également vers le haut pour gratiné. Finissez en arrosant généreusement le plat avec le reste de vin blanc.

C'est un plat familial que j'adore faire durant l'hiver. Bien-sûr il ne faut pas abuser puisque c'est une recette plutôt riche mais il faut savoir ce faire plaisir !
Je vous souhaite une très bonne dégustation !

© GATEAU ET CUISINE
RACHIDA

Crêpes de l'amitié

La chandeleur arrive bientôt, c'est pourquoi je vous mets ma recette de crêpes ici. C'est une recette classique que je fais très souvent. Elle est simple mais très satisfaisante à manger. Que ce soit en salé ou en sucré il y en a pour tous les goûts.

C'est une recette sans besoin de repos préalable de la pâte.

Vous pouvez bien-sûr remplacer le lait de vache pour du lait végétal comme le lait d'avoine ou le lait de riz (le lait de riz rend les crêpes un peu sucrées)

Temps total: 25 min

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson: 15 min

Nombre de personnes: 4

Ingédients :

- 250 g de Farine
- 1/2 L de Lait (Vache ou végétal)
- 4 Œufs
- 50 g de Beurre fondu
- 5 cl de rhum
- 1 Pincé de sel
- Facultatif : 2 à 3 cu. à soupe de sucre vanillé (Si se sont des crêpes salées)

Les étapes :

1. Mettez la farine, le sel et le "sucre" dans un saladier.
2. Faites un puits au milieu et ajoutez les Œufs.
3. Mélangez doucement et quand le mélange devient épais, ajoutez le lait froid petit à petit.
4. Une fois la pâte bien mélangée ajoutez le rhum et le beurre fondu refroidi, elle doit être assez fluide. Si elle vous paraît trop épaisse, rajoutez un peu de lait.
5. Huilez légèrement votre poêle avec un tissu et de l'huile d'olive puis mettez-la à chauffer. Une fois chaude, versez une petite louche de pâte et faites un mouvement circulaire avec la poêle pour bien répartir la pâte. Quand les bords se décolle ou qu'ils deviennent roux clairs vous pouvez la retourner.
6. Vérifiez la couleur de la crêpe pour qu'elle soit bien cuite et retirée du feu.
7. Répétez l'action jusqu'à épuisement de la pâte.



RECETTE BONUS *

Gaufres Salée

Je vous rajoute en cadeau cette petite recette que j'adore faire régulièrement dans l'année. Il faut la faire avec modération parce qu'elle est un peu riche aussi mais c'est toujours un plaisir de manger des gaufres maison, on a l'impression d'être sur une fête foraine.

Temps total: 13 min

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson: 3 min

Nombre de gaufres : 10 à 12

Ingédients :

- 195 g de Farine
- 25cl de Lait
- 3 Œufs
- 80 g de Beurre fondu
- 1/2 sachet de levure
- 200 g de lardon
- 1 poignée de gruyère râpée
- 1 Pincé de sel
- Facultatif : 5 cl de rhum ou de bière blonde

Les étapes :

1. Séparez les blancs des jaunes.
2. Dans un premier saladier fouettez les jaunes avec le lait.
3. Dans un second saladier mélangez la farine et la levure.
4. Faites fondre le beurre au bain marie puis ajoutez le au premier saladier (lait, jaune). Mélangez bien.
5. Ajoutez la préparation œuf, lait, beurre au seconde saladier. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène.
6. Montez les blancs en neige avec la poignée de sel puis incorporez les délicatement à la préparation.
7. Pour finir ajoutez les lardons, le gruyère et le rhum, mélangé.
8. Huilez et préchauffez votre gaufrier. Remplissez le gaufrier de pâte mais pas sur la totalité et refermez. Laissez cuire en vérifiant régulièrement.

Bien-sûr vous pouvez changer le lait de vache pour du lait végétal et des lardon par des champignons par-exemple. La pâte peut être aussi utilisée en sucrée suffit d'enlever les lardon et gruyère et ajouter un peu de sucre.

C'est une pâte sans repos vu que les blancs sont montés en neige.
Bonne dégustation !

