

Petits gâteaux aux herbes

½ bouquet de persil
½ bouquet de ciboulette
Quelques brins de thym frais
2 œufs
50 ml d'huile
250 g de farine (épeautre, bise...)
1 sachet de levure
50 g de fromage de chèvre
Poivre

Laver et hacher finement les herbes. Dans un saladier, battre les œufs avec l'huile d'olive. Poivrer ajouter les herbes et mélanger. Ajouter ensuite farine et levure. Incorporer le fromage coupé en morceaux.

Huiler dans des moules individuels allant au four et déposer la préparation.

Enfourner dans un four chaud thermostat 5 (150°C) pendant 25 à 30 minutes.

Tuiles aux épices et parmesan

3 blancs d'œufs
100g de farine T80
100g de parmesan râpé (ou autre fromage)
60g d'huile ou beurre fondu
Fleur de sel

Epice au choix : curcuma, paprika, curry...

Mélanger les blancs d'œufs, la farine, le parmesan et la matière grasse dans un saladier.

Sur une plaque de cuisson, déposer des petits tas à la cuillère à café. Les aplatir du bout des doigts. Saupoudrer de fleur de sel et d'épices. Enfourner une 10aine de minutes jusqu'à ce que le bord des tuiles soit coloré.

Variante : Monter les blancs en neige au départ de la recette.

Pancakes à la betterave et baies roses

1 petite betterave cuite (100g)
100g de farine de sarrasin
100 ml de lait
1 blanc d'œuf
2 cuillères à soupe de baies roses
1 pincée de cumin en poudre

Mixer et râper la betterave. Mélanger farine et lait puis, lorsque le mélange est homogène ajouter betterave, cumin et baies roses. Battre le blanc d'œuf en neige ferme. L'incorporer à la préparation.

Faire cuire les pancakes dans une poêle chaude antiadhésive. Dès que les petites bulles se forment sur le dessus, retourner les pancakes et prolonger la cuisson quelques minutes sur l'autre face.

Pour accompagner, réaliser une mousse de sardine ou maquereau (mixer 2 filets naturels en boîte avec 2 cuillères à soupe de yaourt et le jus d'un demi-citron. Ajouter quelques dès de courgette crue).

Ou accompagner de :

Rillettes de carottes

Ingrédients pour 1 pot :

200 g de carottes
2 c à soupe de son d'avoine
100 g de fromage frais
30 g de fromage blanc
Sel, poivre

Faites cuire les carottes dans une casserole d'eau salée pendant 20 minutes. Egouttez les puis écrasez les grossièrement avec un écrase purée. Réservez.

Dans un bol, mélangez le son d'avoine avec le fromage blanc et fromage frais. Ajoutez la purée de carottes, salez poivrez et mélangez.

Versez la préparation dans un bol ou pot puis placez 1 heure au frais avant de déguster.