

Terrine de thon aux légumes

Ingrédients pour 8 personnes : 6 oeufs, 30 cl de crème fraîche épaisse
200 g de thon en boîte, 500 g de macédoine de légumes (1 grande boîte)
120 g de fromage râpé, 3 cuillères à soupe de chapelure, sel, poivre
4 à 5 cuillères à soupe d'herbes (ciboulette, persil, basilic...

Préchauffer le four à 200°C, thermostat 6-7.

Battre les œufs avec la crème fraîche et bien homogénéiser. Ajouter le thon émietté et la macédoine préalablement égouttée puis le fromage râpé et la chapelure. Assaisonner et ajouter les herbes.

Verser dans un moule à cake et enfourner 45 à 60 minutes. Vérifier la cuisson avec un couteau. Laisser refroidir avant de démouler et mettre au frais. Cette terrine se consomme plutôt froide car le refroidissement aide à la bonne tenue de la terrine.

Crumble sardine courgette

Ingrédients : Sardines 4 boîte(s), Courgette(s) 8
Farine 200 g, Beurre demi-sel 140 g, Parmesan 120 g
Oignon(s) 2, Ail 4 gousse(s)

Préchauffez votre four th.6 (180°C).

Faites revenir les sardines dans de l'huile frémissante.

Coupez les courgettes en dés et faites-les revenir avec l'ail et l'oignon jusqu'à coloration.

Ne couvrez pas pour bien les assécher.

Faites votre pâte à crumble en mélangeant la farine, le beurre et le parmesan.

Mettez une couche de sardines, une couche de courgettes puis le crumble dans un plat à gratin.

Enfournez pendant 30 minutes environ.

Mousse au citron

Ingrédients : 9 oeufs, 9 petits suisses nature, 2 tasse(s) de sucre en poudre

Séparez les blancs des jaunes d'œuf.

Mélangez les petits-suisses avec les jaunes d'œufs. Ajoutez le sucre en poudre.

Battez les blancs d'œuf en neige très ferme et incorporez-les délicatement à la préparation. Ajoutez le zeste et le jus du citron

Mettez la mousse au citron quelques heures au réfrigérateur avant de déguster.

Boisson détox - Citron, gingembre

Ingrédients pour 1 personne

- Le jus d'un citron
- 1 petit morceau de gingembre râpé (environ 2cm)
- 1/2 càc de curcuma en poudre
- 1 càc de miel (optionnel)
- 250ml d'eau chaude (non bouillante)
- 1 pincée de poivre (pour activer les propriétés du curcuma)

Faites chauffer l'eau, sans la faire bouillir (pour garder les bienfaits des ingrédients)
Dans une tasse, ajoutez le jus de citron, le curcuma, le gingembre râpé et le poivre noir
Mélangez bien et laissez infuser 5 minutes. Ajoutez le miel si vous souhaitez
Filtrez si nécessaire et dégustez doucement, de préférence à jeun le matin



Cake aux bananes et pépites de chocolat

Ingrédients : 3 bananes bien mûres

- 250 g de farine
- 150 g de fromage blanc 20 %
- 160 g de sucre
- 100 g de pépites de chocolat
- 3 œufs battus
- 1 cuillère à soupe d'extrait de vanille liquide
- 1 sachet de levure chimique

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Dans un bol, écrasez les bananes à la fourchette. Ajoutez l'extrait de vanille liquide et mélangez.

Mélangez la farine, le sucre et la levure dans un saladier.

Ajoutez le fromage blanc aux poudres et mélangez.

Incorporez les œufs battus, les bananes écrasées et les pépites de chocolat au précédent mélange puis mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Versez la pâte dans un moule à cake en silicone. Si vous ne possédez pas de moule en silicone, beurrez ou farinez votre moule pour que le cake n'accroche pas aux parois.

