



# Exotik'hi — sans alcool

Niveau de difficulté ● ● ● ●



Moments twist

Soirées Chill, Vacances & voyages

## Ingrédients

6cl de Caraïbos Maracujà, 4cl de Caraïbos Ananas, 3 fines tranches de gingembre, 1cl de jus de citron vert, 1cl de sirop de canne, 2 gouttes de vanille liquide

## Préparation

Dans un shaker, piler 3 fines tranches de gingembre.  
Verser tous les ingrédients un à un.  
Shaker puis servir dans un mug Tiki rempli de glaçons.

## Décoration

Décorer d'un quartier d'ananas et d'une rondelle de citron vert.





## Tiki style — sans alcool

Niveau de difficulté ● ● ● ○



**Moments twist**

Soirées Chill, Vacances & voyages

### Ingrédients

6cl de Caraïbos Maracujã, 2cl de Caraïbos Ananas, 0.5cl de jus de citron vert, 1cl de sirop de canne, 5cl de Lemon soda, quelques feuilles de menthe fraîche

### Préparation

Dans un verre, écraser au pilon 7 ou 8 feuilles de menthe fraîche.  
Verser tous les ingrédients sauf le Lemon soda.  
Remplir le verre aux trois quarts de glace pilée.  
Compléter avec les 5cl de Lemon soda.  
Remuer.

### Décoration



## Tapenade d'olives noires (sans câpres ni anchois)

Pour 4 personnes

Très facile    Peu cher    Végétarienne

Préparation  
5 min

Prêt en  
5 min

### INGRÉDIENTS DE LA RECETTE

150 g d'olives noires (dénoyautées)

1 cuillère à soupe de jus de citron

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

Thym

*câpre 1 pot*

Ustensiles spécifiques

Mixeur

*+ toasts grillés*

### PRÉPARATION TAPENADE D'OLIVES NOIRES (SANS CÂPRES NI ANCHOIS)

- 1 Mixez doucement les olives avec le thym et le jus de citron, jusqu'à ce que vous obteniez la texture de votre choix.
- 2 Incorporez alors l'huile en remuant bien votre tapenade. Vous pouvez alors la conserver quelques jours au frais.

[Aide](#)    [Conditions d'utilisation](#)    [Confidentialité](#)

© Copyright 2007-2023 Pagawa™ - Tous droits réservés



Pour 4 personnes : *Tartines* *fruitée* ou *crabe*

- 4 tranches de **pain croustillant** type Wasa
- 4 tranches de *fruitée / miettes de crabe*
- 4 morceaux de **fromage frais** type Kiri ou du Philadelphia ou un autre fromage à la crème
- 
- 1 citron jaune bio
- 1 poignée de roquette

Coupez les tranches de saumon fumé en lanières, à la manière d'une chiffonnade. Lavez une poignée de roquette et la sécher. Zestez le citron et récupérez-en le jus.

Dans un bol, écrasez 4 portions de fromage frais (Kiri) à la fourchette. Détendez avec 4 cuillères à soupe de citron jaune. Concassez les baies roses grossièrement et incorporez-en les  $\frac{3}{4}$  au mélange.

Tartinez cette préparation sur les tranches de pain croustillant. Répartissez sur chaque tranche  $\frac{1}{4}$  de la chiffonnade de saumon, quelques feuilles de roquette, Terminez en saupoudrant avec les baies roses et les zestes de citrons réservés.



# Accras antillais sans friture, cuits au four

La recette des accras de thon cuits au four, pour une version healthy

Temps de préparation	Temps de cuisson	Temps total
10 min	10 min	20 min



4.08 de 41 votes - Merci !

Type de plat: Accompagnement Cuisine: Française  
Portions: 4 personnes Auteur: Valérie Viorello-Jamili

## Equipment

- [plat à four](#)

## Ingrédients

- 100 g de farine
- 1/2 cc de sel
- 1/2 sachet de levure chimique
- 2 gousses d'ail
- 1 échalotte
- 2 [oeufs](#)
- 4 cs d'huile d'olive
- 1/2 bouquet de persil plat
- 280 g de [thon au naturel égoutté](#)
- 7 cl de [jus de citron](#)
- poivre

## Instructions

1. Préchauffer le four à 240°
2. Mélangez la farine, le sel, le poivre et la levure dans un saladier
3. Ajoutez les oeufs, l'huile d'olive, l'échalotte ciselée, l'ail écrasé, le persil haché, le jus de citron et le thon émiétté.
4. Mélangez pour obtenir une pâte homogène
5. Chémisez une plaque de cuisson de papier sulfurisé puis déposez des petits tas de la taille d'une noix
6. Huilez chaque accras avec un peu d'huile d'olive et enfournez 10 minutes en surveillant bien
7. Stoppez la cuisson quand les accras sont dorés
8. Mangez chaud

Accras antillais sans friture, cuits au four <https://www.marciatack.fr/acras-de-thon-au-four/> Friday, 11 November 2016



# Ingrédients Préparation

Couper l'avocat en deux.

- 2 avocats (mûrs)
- 1 citron (au goût)
- 1 tomate (au goût)
- 1 oignon (au goût)
- Sel
- Poivre
- un pincée de piment (ou autres épices)

Ouvrir.

Et sortir le noyau.

Couper des morceaux (en quadrillage) sur une moitié, puis sur l'autre.

Les sortir avec une cuillère en les mettre dans un bol. Faire pareil avec le 2ème avocat.

Mixer les 2 avocats.

Couper les tomates en petits morceaux.

Couper l'oignon en petits morceaux.

Mettre tous les ingrédients dans un bol : avocats mixés, tomates, oignons, quelques gouttes de citron, sel, poivre, piment (ou autres mélanges d'épices selon les goûts).

Mélanger.

Et voilà !

+ tortillas/chips.





## Cigares aux crevettes

PRÉPARATION :



Préparation  
20 min

Cuisson  
10 min

### INGRÉDIENTS:

6 PERS PERS.

500 g de crevettes roses décortiquées

9 feuilles de bricks

1 c. à soupe de coriandre hachée

1 c. à soupe de persil plat haché

1 gousse d'ail pilé

100 g d'olives rouges coupées en petits morceaux

1 gros oignon finement haché

1/4 c. à soupe de cumin moulu

1/2 c. à café de piment doux (paprika)

1 citron confit coupé en cubes

une pincée de poivre

1.

Mélangez tous les ingrédients de la farce mais ne salez surtout pas car le citron et les olives le sont déjà.

2.

Faites revenir ensuite cette farce quelques minutes à feu vif afin de "l'assécher" car si elle contient trop de liquide, les cigares ramolliront très vite. Laissez ensuite refroidir.

3.

Coupez ensuite chaque feuille en deux (en quatre si vous désirez) puis déposez la farce au milieu du bord rond de la feuille. Roulez ensuite une fois. Rabattez les bords puis roulez jusqu'à l'extrémité et scellez avec une colle faite de farine et d'eau. Certains utilisent comme colle un oeuf battu ou un jaune d'oeuf seulement les oeufs dégagent une sorte de mousse lors de la friture qui rend l'huile inutilisable par la suite.

4.

Faites frire puis servez accompagné d'une petite salade de mâche.

---

### ASTUCES

Pour cette recette de Cigares aux crevettes, vous pouvez compter 20 minutes de préparation. Pour en savoir plus sur les aliments de cette recette de bricks, rendez-vous ici sur notre [guide des aliments](#).



## Galettes sarrasin sans repos

Vos invités sont là et vous n'avez pas le temps de faire reposer votre pâte ? Voici une recette de galettes au sarrasin sans repos pour les plus pressés ! Une croyance populaire voudrait que l'on laisse reposer la pâte à galette pendant des heures. En réalité, le repos n'est pas indispensable car cette galette ne contient pas de gluten : juste de la farine de sarrasin, de l'eau, du sel et un œuf. Peut-on faire plus simple ? Essayez et demandez leur avis à vos invités en leur proposant vos galettes au sarrasin sans repos.

### INGRÉDIENTS:

6 PERS.

250 g Farine de sarrasin

70 cl Eau

1 Œuf

1 pincée(s) Sel

Huile végétale

guyère râpé  
jambon

### PRÉPARATION :



Préparation

5 min

Cuisson

20 min

#### 1.

Dans un saladier, mélangez la farine avec la pincée de sel. A part, dans un bol, fouettez l'œuf. Incorporez l'œuf à la farine et mélangez doucement en versant progressivement l'eau. La pâte doit être bien lisse.

#### 2.

Huilez une poêle bien chaude et versez-y une bonne louche de pâte.

#### 3.

Faites cuire environ 1 minute de chaque côté et renouvelez l'opération jusqu'à ce qu'il ne reste plus de pâte à galettes.

### ASTUCES

La pâte à galette de sarrasin est assez difficile à travailler. Elle se casse, elle colle, se déchire à la cuisson. Bref, ce n'est pas toujours une partie de plaisir ! Si traditionnellement, la recette ne contient que la farine de sarrasin, de l'eau et du sel, nous vous proposons d'ajouter un œuf pour éviter qu'elle ne colle. Si vous souhaitez obtenir des galettes bien moelleuses, vous pouvez également ajouter un peu de lait entier. Mais attention, le goût du sarrasin sera alors moins présent.

### QUESTIONS FRÉQUENTES

**Pourquoi n'est-il pas nécessaire de faire reposer la pâte ?**

Le repos des pâtes à crêpe ou galette est indispensable lorsqu'on utilise de la farine de froment. Dans notre recette traditionnelle, il n'y a pas de froment, pas de gluten. La pâte ne va ni fermenter, ni gonfler. La laisser reposer permettra simplement de réduire légèrement l'acidité du sarrasin, c'est tout !

**Quelle est la différence entre la farine de sarrasin et de blé noir ?**

Il n'y en a pas. D'ailleurs, on emploie improprement le terme de "blé noir" car ce n'est absolument pas du blé. En épicerie, vous pouvez tout à fait prendre de la farine de blé noir.

**Comment bien choisir ma farine de sarrasin ?**



# Bruschetta à l'italienne : la recette facile

Préparation **5 mn**

Cuisson **20 mn**

Temps Total **25 mn**



## Ingrédients / pour 6 personnes

- Pain de campagne : 6 tranches
- Tomate : 6
- Jambon cru italien : 6 tranches
- Mozzarella : 4 bouquets
- Huile d'olive
- Basilic
- Origan
- Sel
- Poivre

## PRÉPARATION

- 1** Mouillez légèrement les tranches de pain avec de l'eau, puis déposez-les sur une plaque allant au four.
- 2** Imbibez les tranches de pain d'un filet d'huile d'olive.
- 3** Lavez les tomates et coupez-les en rondelles. Égouttez les boules de mozzarella et coupez-les en rondelles.
- 4** Répartissez les rondelles de tomates sur chaque tranche de pain, salez, poivrez et parsemez de basilic.
- 5** Ajoutez une tranche de jambon cru par tartine puis des rondelles de mozzarella, parsemez d'origan.

### Pour finir

Enfournez les bruschettas dans le four à 180°C (thermostat 6) et faites-les cuire environ 20 minutes jusqu'à ce que la mozzarella ait fondu. Dégustez chaud ou tiède.



# Flammekueche rapide



Facile



10 min



20 min



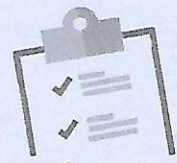
Bon marché

## Étapes de préparation

- 1 Préchauffez le four à 210 °C.
- 2 Étalez la pâte feuilletée sur une feuille de papier sulfurisé et piquez-la à la fourchette.
- 3 Épluchez l'oignon et émincez-le finement. Faites-le fondre dans une poêle avec les lardons. Ajoutez une pointe de sel et un peu de poivre puis déglacez avec le vin blanc. Laissez frémir 2 min et égouttez.
- 4 Étalez la crème fraîche sur la pâte feuilletée puis dispersez le mélange aux lardons sur le dessus.
- 5 Enfourez 20 min et servez immédiatement.



© Nurra/Sucré salé



## Ma liste

de course

## Ingrédients

8 4 personnes

- 1 Pâte feuilletée prête à dérouler
- 280 g Lardons
- 20 cl Crème fraîche épaisse
- 1 Gros oignon
- Sel
- Poivre

## Mon truc en plus..



# Pizza jambon fromage


 Facile  10 min  15 min  Bon marché

## Étapes de préparation

- 1 Préchauffez le four à 220 °C.
- 2 Étalez la pâte à pizza et déposez-la sur une plaque allant au four recouverte de papier sulfurisé.
- 3 Nappez de coulis de tomates et étalez.
- 4 Coupez le jambon en carrés et disposez-les sur la pizza.
- 5 Parsemez de gruyère râpé.
- 6 Salez, poivrez et enfournez durant 15 à 20 min.



## Ingrédients

-  4 personnes
- 1 Pâte à pizza
  - 250 g Coulis de tomates
  - 3 tranches Jambon blanc
  - 100 g Gruyère râpé
  - Sel
  - Poivre

## Mon truc en plus..



© Roulier-Turiot/ Sucre Salé



## Sauté de dinde au paprika et poivron rouge



Très facile



15 min



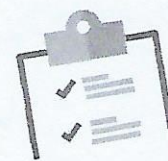
15 min



Bon marché

### Étapes de préparation

- 1 Pelez et hachez l'oignon et l'ail. Coupez les poivrons et éliminez leurs coeurs, leurs petites graines et toutes les parties blanches. Coupez-les ensuite en fines lanières et réservez.
- 2 Coupez les blancs de dinde en lanières également, de la taille et de l'épaisseur d'un index. Éliminez les graines du petit piment rouge et hachez-le finement.
- 3 Faites chauffer le beurre dans une grande sauteuse sur feu vif. Faites-y dorer l'oignon et l'ail, puis ajoutez les morceaux de dinde et laissez-les colorer quelques instants en mélangeant. Ajoutez les lanières de poivron et le piment. Faites sauter le tout quelques instants, puis versez le lait de coco, la sauce soja et le paprika, et baissez le feu. Couvrez et laissez mijoter 10 min à petits bouillons, avant de servir, par exemple avec un riz rouge.



Ma liste

de course

### Ingrédients

8 4 personnes

- 400 g Filets de dinde
- 2 Poivrons rouges
- 1 Petit piment rouge (facultatif)
- 1 cuil. à soupe Rase de paprika en poudre
- 1 Oignon
- 1 gousse Ail
- 25 g Beurre
- 25 cl Lait de coco
- 1 cuil. à soupe Sauce soja salée

Mon truc en plus..



© Studio / Sucre Salé



## Pasteis de nata

 Facile  25 min  15 min  Bon marché

### Étapes de préparation


- 1 Étalez la pâte feuilletée le plus finement possible sur un plan de travail légèrement fariné, puis tapissez-en des petits moules à tartelettes profonds, d'environ 5 à 6 cm de diamètre, préalablement beurrés. Laissez reposer 20 min au frais.
- 2 Préchauffez le four th. 8-9 (260 °C). Dans un saladier, mélangez au fouet les jaunes d'œufs avec le sucre semoule jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez la farine, le zeste de citron et délayez avec la crème. Versez le tout dans une casserole et portez à ébullition sur feu doux en remuant constamment.
- 3 Au premier frémissement, éteignez le feu. Laissez la préparation tiédir avant de la verser dans les moules. Enfourniez 5 à 6 min à 260 °C, puis 10 min à 200 °C jusqu'à ce que la surface soit bien dorée. Dégustez encore tiède.



© Bernhard Winkelmann/Prismapix



### Ingrédients

-  4 personnes
- 250 g Pâte feuilletée
  - 100 g Sucre semoule
  - 4 Jaunes d'œufs
  - 25 cl Crème fraîche
  - 10 g Beurre (pour les moules)
  - 1 cuil. à café Farine (+ 10 g (plan de travail))
  - 1 Zeste de citron non traité
  - Sucre en grains

### Mon truc en plus..



# Crêpes : la meilleure recette rapide

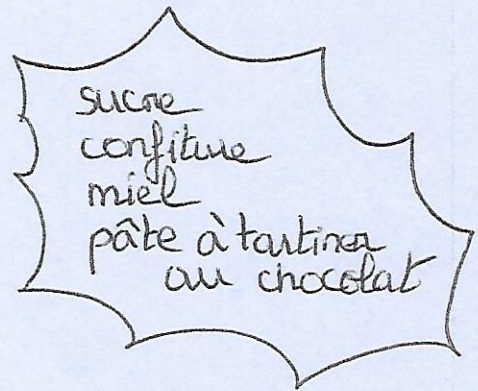
Préparation **10 mn**

Cuisson **15 mn**

Temps Total **25 mn**

## Ingrédients / pour 4 personnes

- Farine : 250 g
- Oeuf : 4
- Lait : ½ litre
- Sel : 1 pincée
- Sucre : 2 c à s
- Beurre fondu : 50 g



## PRÉPARATION

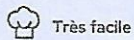
- 1 Mettez la farine dans un saladier avec le sel et le sucre.
- 2 Faites un puits au milieu et versez-y les œufs.
- 3 Commencez à mélanger doucement. Quand le mélange devient épais, ajoutez le lait froid petit à petit.
- 4 Quand tout le lait est mélangé, la pâte doit être assez fluide. Si elle vous paraît trop épaisse, rajoutez un peu de lait. Ajoutez ensuite le beurre fondu refroidi, mélangez bien.
- 5 Faites cuire les crêpes dans une poêle chaude (par précaution légèrement huilée si votre poêle à crêpes n'est pas anti-adhésive). Versez une petite louche de pâte dans la poêle, faites un mouvement de rotation pour répartir la pâte sur toute la surface. Posez sur le feu et quand le tour de la crêpe se colore en roux clair, il est temps de la retourner.
- 6 Laissez cuire environ une minute de ce côté et la crêpe est prête.

### Pour finir

Répétez jusqu'à épuisement de la pâte.



## Pancakes à la banane



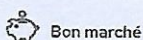
Très facile



10 min



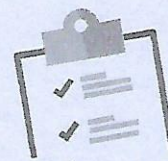
10 min



Bon marché

### Étapes de préparation

- 1 Dans un saladier, écrasez finement les bananes.
- 2 Ajoutez les œufs battus, le sucre, le sel et la levure. Mélangez bien l'ensemble.
- 3 Ajoutez la farine et mélangez de nouveau.
- 4 Versez le lait tout en continuant de mélanger. La pâte doit être assez épaisse.
- 5 Laissez reposer 10 minutes à température ambiante.
- 6 Dans une poêle, légèrement huilée, versez des petits ronds de pâte en les espaçant les uns des autres.
- 7 Laissez colorer pendant environ 1 minute et retournez-les pour les faire cuire sur l'autre face.
- 8 Procédez de la même façon pour la pâte restante.
- 9 Dégustez les pancakes tièdes ou froids, nature ou avec du sirop d'érable, du miel ou du chocolat fondu.



Ma liste

de course

### Ingrédients

8 4 personnes

- 2 Bananes bien mûres
- 2 Oeufs
- 200 g Farine
- 70 g Sucre
- 1 C.à c. de levure chimique
- 10 cl Lait
- 1 pincée Sel

Mon truc en plus..

---

---

---

---

---

---

---

---



# ILES FLOTTANTES AU MICRO-ONDES

Temps de préparation: 20mn

Temps de cuisson: 10mn pour la crème anglaise + 2mn pour les œufs à la neige

Pour 6 personnes

## Crème anglaise:

- 4 jaunes d'œuf
- 4 cuillères à soupe de sucre (1 par jaune)
- 1 litre de lait
- 1 *vanille liquide*

## Œufs à la neige:

- 4 blancs d'œuf
- 4 cuillères à café de sucre (1 par blanc)
- 1 pincée de sel

## Caramel:

- 3 cuillères à soupe de sucre
- 6 cuillères à soupe d'eau

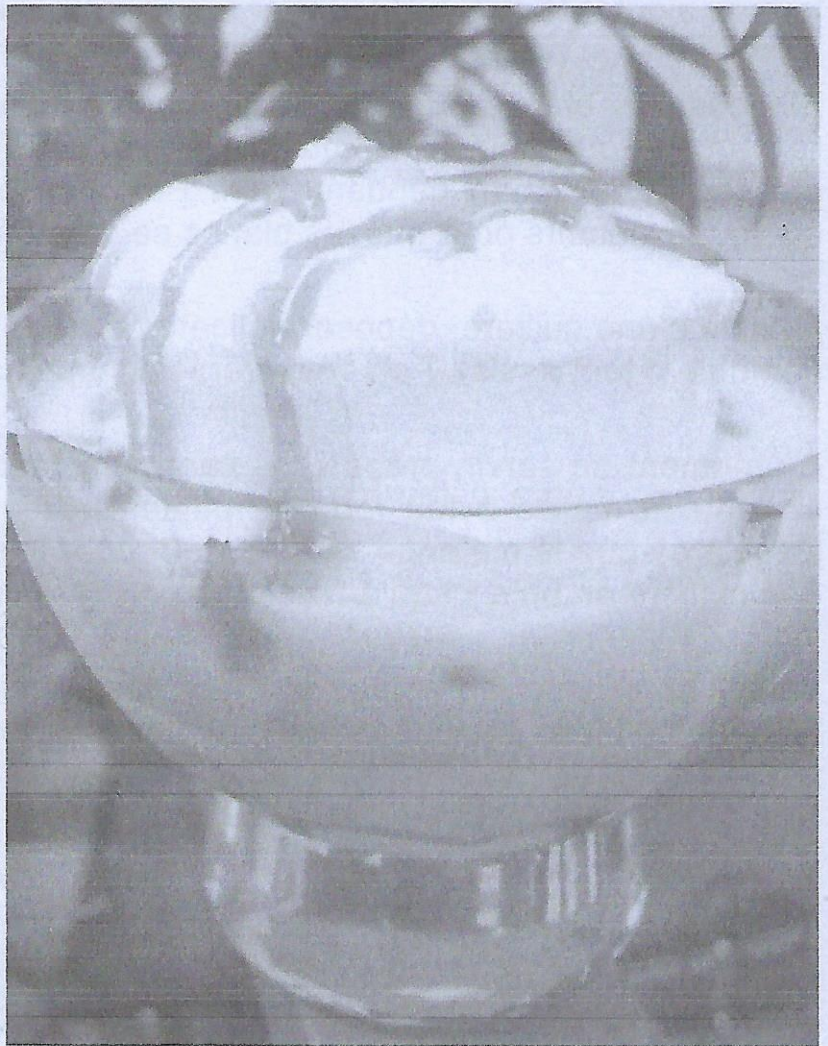
## Décoration:

- amandes effilées

Crème anglaise: Dans un saladier, battre les jaunes et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse puis réserver.

Dans une casserole, faire chauffer le lait et la gousse de vanille fendue jusqu'à ce que le lait frémit. Lorsque le lait frémit, le verser sans cesser de remuer sur le mélange jaune/sucre.

Remettre à feu moyen pendant au moins 5mn dans une autre casserole, sans cesser de remuer jusqu'à ce que ça épaississe un peu (pour les îles flottantes il vaut mieux que la crème soit trop liquide que trop épaisse). Laisser refroidir à température ambiante puis verser dans des coupes individuelles.





Oeufs à la neige: Monter les blancs en neige avec une pincée de sel (pas indispensable pour monter les blancs mais meilleur au goût). Lorsqu'ils sont très fermes ajouter le sucre et fouetter à nouveau quelques instants.

Disposer les blancs dans de petits moules individuels allant au micro-ondes (type ramequins ou moules à muffins en silicone). Mettre au four micro-ondes à puissance maximum pendant 1mn. Puis passer les moules sous le grill du four quelques instants pour que les blancs se colorent un peu.

A l'aide d'une cuillère, déposer délicatement les blancs sur la crème anglaise (ils se démoulent tout seuls). Puis réserver les coupes au froid.

Au moment de servir, préparer le caramel: Dans une casserole, mélanger le sucre et l'eau et mettre à feu fort. De petites bulles vont se former, laisser à feu fort jusqu'à ce que le mélange se colore. Couper immédiatement le feu, et tourner avec une cuillère en bois jusqu'à l'obtention du caramel.

Verser le caramel en petites touches sur les blancs selon votre goût. Ajouter des amandes effilées pour décorer. Servir immédiatement