

Salade Suédoise Betteraves, Pommes de terre, Pommes, Saumon Fumé

Ingrédients

5 pommes de terre
2 betteraves cuites
2 pommes Granny Smith
1 oignon botte
4 tranches de saumon fumé -une poignée de salade verte
1 branche d'aneth
Pour la sauce :
2 cuill.à soupe de mayonnaise
1 cuill.à café de moutarde
2 cuill.à soupe de crème liquide soja ou classique
Poivre- le jus d'un citron pressé

Déroulement

Faire cuire les pommes de terre épluchées et en cubes dans de l'eau froide portée à ébullition, une douzaine de minutes.

Couper dans un plat les betteraves en cubes.

Eplucher et épépiner les pommes.

Les couper en cubes les ajouter aux betteraves.

Emincer l'oignon et l'ajouter au reste.

Couper le saumon en morceaux pas trop petits ni trop gros.

»Effeuillel » l'aneth dans le mélange.

Egoutter et rafraîchir sous l'eau les pommes de terre, les ajouter au reste des ingrédients.

Ajouter la salade verte.

Combiner tous les ingrédients de la sauce, et la verser généreusement au-dessus de la salade. Mélanger. Ajouter quelques pluches d'aneth sur le dessus.

Ma quiche d'automne

Ingrédients

Pour la pâte brisée ou une pâte du commerce

220 g de farine

110 g de beurre froid

1 jaune d'œuf

4 c. à soupe d'eau froide

1 pincée de sel

Pour la garniture

1 à 2 belles poires « Comice »

150 g de fromage de chèvre cendré

La moitié d'un oignon doux émincé

25 g de cerneaux de noix

1 c. à soupe de miel-

Pour l'appareil à quiche

4 œufs

25 cl de crème fleurette

1 pincée de sel- Piment d'Espelette

Déroulement

Dans un saladier, mélangez la farine et le sel. Incorporez le beurre coupé en morceaux. Travaillez l'ensemble avec les doigts jusqu'à l'obtention d'une pâte sableuse. Ajoutez le jaune d'œuf, mélangez puis versez au fur et à mesure les cuillères à soupe d'eau froide. Pétrir jusqu'à ce que la pâte soit bien homogène. Réservez 30 minutes au réfrigérateur.

Dans un saladier, fouettez les œufs avec la crème. Ajoutez une pincée de sel et un ou deux tours de poivre du moulin. Préchauffez le four à 180°C (th.6).

Farinez légèrement votre plan de travail, étalez la pâte et garnir un moule à tarte à bords hauts. Découpez l'excédent de pâte tout autour. Piquez la pâte avec une fourchette. Posez une feuille de papier cuisson sur le dessus, étalez sur toute la surface une grosse poignée de haricots secs qui fera office de poids. Faites cuire la pâte à blanc 15 minutes.

Épluchez et coupez les poires en deux. Retirez-en les cœurs puis recoupez chaque moitié en trois.

Sortir le fond de tarte du four, retirez le papier de cuisson contenant les haricots secs. Répartissez les quartiers de poires, le fromage de chèvre coupé en morceaux, les tranches d'oignon sur le fond de tarte précuit.

Versez l'appareil à quiche par-dessus, parsemez de brisures de noix que vous aurez mélangées au miel et faites cuire 30 minutes environ.

Brownie à l'avocat sans beurre (aux noix de pecan)

Ingrédients

2 avocats bien mûrs
100 g de sucre (complet pour moi)
3 œufs bio
200 g de chocolat noir à pâtisser 52% de cacao au minimum
70 g de farine (semi complète c'est meilleur)
30 g de cacao en poudre
1 cuillère à café d'extrait de vanille
1/2 cuillère à thé de sel de mer
1/2 cuillère à café de levure chimique
100 g de noix de pécan (facultatif)

Déroulement

Préchauffez le four à 180°C.

Faire fondre le chocolat au bain-marie ou au micro-ondes 2 fois 30 secondes à puissance maximale.

Laver les avocats les vider pour récupérer la chair puis la mixer pour obtenir une purée sans grumeaux.

Battre les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse et double de volume.

Ajouter la vanille, la farine, le cacao, la pincée de sel, la levure chimique, la purée d'avocat et enfin le chocolat fondu. Mélanger bien jusqu'à obtention d'un appareil à gâteau lisse et homogène.

Ajouter enfin les noix de pécan (laisser quelques-unes pour décorer la surface du brownie)

Verser la pâte à gâteau dans le moule et faire cuire pas plus de 20 minutes à 180°C (chaleur tournante) pour que le brownie soit fondant.