

CAKE SALÉ AUX TOMATES SÉCHÉES, OLIVES NOIRES, GRAINES ET JAMBON

Ingrédients

120 g de farine de riz
3 gros œufs
1 yaourt de soja
1/4 de c à c de poudre à lever
140 g de jambon émincé
Olives noires
30 g d'un mélange de graines
1/2 bocal de tomates séchées émincées à l'huile d'olive

Déroulement

Mélangez la farine avec les œufs et le yaourt.
Ajoutez le jambon, les tomates séchées, les olives noires, 2 c à s de l'huile des tomates, le mélange de graines et la poudre à lever

Versez dans un moule à cake chemisés, huilés ou en silicone
Saupoudrez d'herbes de Provence
Mettez au four à 200° pendant une trentaine de minutes.
Servir avec salade verte ou endives suivant la saison.

Chili con carne de joues de bœuf

Ingrédients

1,2 kg de joues de bœuf (3 joues de boeuf), coupées en gros cubes
2 poivrons
1 boîte de tomates pelées (400 ml)
2 boîtes de 400 g de haricots rouges
1 petite boîte de maïs (140 g)
2 oignons
1 gousse d'ail
2 cuillères à soupe de cumin en poudre
1/2 cuillère à café de cannelle
1/2 cuillère à café de piment d'Espelette
1 cuillère à café de paprika
1 cuillère à soupe de concentré de tomates
1 feuilles de laurier
250 ml de bouillon de bœuf (reconstitué avec un cube)
6 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 pincée de sel
2 avocats
1 cuillère à soupe de coriandre hachée

Déroulement

Epluchez l'ail et l'oignon et ciselez-les. Fendez les poivrons en deux, lavez-les, ôtez les parties blanches et coupez-les en dés.

Versez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une cocotte. Faites-y revenir les oignons pendant 5 minutes en remuant de temps en temps. Ils doivent devenir translucides. Ajoutez l'ail, les poivrons et les tomates pelées (et leurs jus) et cuisez une dizaine de minutes.

Pendant ce temps versez 4 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une grande poêle. Faites chauffer à feu vif et faites-y revenir les cubes de viande sur toutes leurs faces, jusqu'à ce qu'ils roussissent (7 ou 8 minutes).

Ajoutez ensuite les épices et le sel à la préparation à base de tomates/poivrons (dans la cocotte), mélangez et laissez revenir 5 minutes. Ajoutez ensuite le concentré de tomates, le laurier, la viande préalablement roussie et mouillez avec le bouillon de bœuf. En cocotte, laissez cuire au moins 2 heures, à feu doux avec un couvercle.

Une fois la viande cuite, ouvrez la cocotte, ajoutez les haricots rouges et le maïs, égouttés et laissez cuire 5 minutes, le temps qu'ils chauffent.

Sablés sans gluten

Ingrédients

250g de farine sans gluten(Riz-Avoine-Mais..) mix de farine(type Schar)
100g de sucre
1 pincée de sel
125g de beurre
1 œuf

Déroulement

Mélangez la farine avec le sucre et la pincée de sel, ajoutez le beurre coupé en petits morceaux. Travaillez le tout du bout des doigts pour obtenir une texture sableuse. Incorporez l'œuf et formez une boule de pâte.

Emballer cette pâte dans du papier film et réservez au frigo pendant 1h.

Étalez la pâte au rouleau à pâtisserie sur 1cm d'épaisseur environ.

Découpez les sablés avec un emporte-pièce ou avec un verre.

Déposez les sablés sur une plaque recouverte de papier cuisson.

Enfournez à 170° pendant 20 minutes.

Version Thermomix

Ingrédients

75 g de farine de riz et un peu pour le plan de travail
75 g de farine de maïs
75 g de fécule de pomme de terre
100 g de beurre coupé en morceaux
1 œuf

1 pincée de sel à ajuster en fonction des goûts
30 g d'eau froide

Déroulement

Mettre la farine de riz, la farine de maïs, la fécule de pomme de terre, le beurre, l'œuf, le sel et l'eau dans le bol, puis activer le mode Pétrin □/1 min. Transvaser sur un plan de travail préalablement fariné et faire une boule de la pâte. Envelopper de film alimentaire et réfrigérer 30 minutes. Abaisser la pâte sur un plan de travail à l'aide d'un rouleau à pâtisserie et utiliser comme une pâte classique.

Farine de riz maison,

Par portions de 100g de riz et mixez 1-1 min 30 sec/vitesse 10.

Pour les tartes et tartelettes, piquer le fond de tarte à l'aide d'une fourchette pour éviter la formation de bulles d'air à la cuisson. Enfourner les tartes et cuire 15-20 minutes à 180 °C, et les biscuits 10-12 minutes à 180 °C, ou jusqu'à ce que la pâte dore.

CRUMBLE mirabelles-Pommes-fraises et sablés

Ingrédients (4 pers)

Compote de mirabelles à la vanille

500g de mirabelles, 30g de sucre, vanille ½ gousse

Compote de pomme-fraise à la vanille

3 pommes, 250g de fraises

10 sablés maison

Déroulement

Mettez dans une verrine en fonction de la taille,
Une couche de compote de mirabelles
Puis une couche de compote de pommes-fraises
Terminez en émiettant les sablés.