

Cheese-cake aux herbes et au sésame

Ingrédients (pour 4-6 pers)

- 150g de biscuits apéritifs aux graines de sésame
- 90g de beurre
- 2 gros œufs
- 125g de fromage de brebis frais
- 100g de feta
- 1 c. à c. rase de purée d'ail
- 4 c. à s. de persil haché
- 4 c. à s. de ciboulette hachée
- Pour la décoration : gomasio, fines herbes

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Dans le bol d'un robot, placer les biscuits cassés en morceaux. Mixer pour obtenir une poudre grossière. Ajouter le beurre coupé en morceaux et mixer à nouveau.
3. Tasser légèrement le mélange dans le fond d'un moule à gâteau chemisé d'une feuille de papier cuisson.
4. Battre les œufs avec le fromage frais. Ajouter la feta et mixer. Mélanger en incorporant la purée d'ail et les herbes. Saler. Verser dans le moule à gâteau.
5. Faire cuire pendant 25 à 30 minutes, puis éteindre le four sans ouvrir la porte. Patienter encore 15 minutes, sortir le cheese-cake et le laisser totalement refroidir.
6. Réfrigérer jusqu'au moment de servir, décorer de gomasio et de fines herbes

Salade de riz à l'indienne et sa raïta au coco

Ingrédients salade (pour 2 pers)

- 1 c. à s. d'huile d'olive
- ½ c. à c. de curcuma moulu
- ½ c. à c. de cardamome moulue
- ½ c. à c. de fenugrec moulu
- 1 verre de riz basmati
- ½ verre de petits pois cuits
- 1 poivron rouge
- 1 poignée de raisins secs
- 1 poignée de noix de cajou

Raïta

- ¼ de concombre
- 5 c. à s. de yaourt de soja
- 3 c. à s. de lait de coco
- 8 à 10 grandes feuilles de menthe
- ½ gousse d'ail réduite en purée
- ¼ de c. à c. de cumin moulu

Préparation de la salade

1. Dans une casserole sur feu vif, faire chauffer l'huile d'olive et ajouter les épices. Verser le riz et mélanger. Quand le riz devient transparent, ajouter 2 verres d'eau et cuire à feu moyen jusqu'à ce que toute l'eau soit absorbée.
2. Transvaser dans une passoire fine et rincer brièvement pour que le riz ne colle pas.

- Egoutter et laisser refroidir.
3. Mélanger le riz avec les petits pois, le poivron coupé en dés les raisins et les noix de cajou grossièrement hachées. Saler et poivrer.

Préparation de la raïta

1. Laver le concombre et l'émincer au couteau. Mélanger avec le yaourt de soja et le lait de coco. Ajouter la menthe, l'ail et le cumin, saler et poivrer. Mettre au frais.
A utiliser comme dip, en condiment avec un plat de riz ou pour accompagner une recette indienne.

Muffins façon pain de maïs au poivron (vegan)

Ingrédients (pour 6 à 8 muffins)

- 1 poivron rouge
- 150g de farine demi-complète
- 100g de farine de maïs
- 3 c. à s. de polenta instantanée
- ½ c. à c. de sel
- 1 c. à c. d'ail en poudre
- 10g de poudre à lever
- 1 c. à c. d'herbes de Provence
- 6 c à s. d'huile d'olive
- 200 ml de lait végétal

Préparation

1. Couper le poivron en petits dés et les poêler dans une petite poêle avec un filet d'huile d'olive pendant 5 minutes.
2. Dans un saladier, mélanger les farines, la polenta, le sel, l'ail, la poudre à lever et les herbes de Provence. Ajouter l'huile d'olive et bien mélanger. Incorporer le lait végétal, puis ajouter le poivron cuit.
3. Répartir dans des moules à muffins et cuire au four à 180°C (th.6) pendant 20 minutes.
4. On peut aussi ajouter quelques dés de feta pour une version végétarienne.

Thé vert glacé pêche-jasmin

Ingrédients (pour 4 pers)

- 1 c. à s. (ou 2 sachets) de thé vert au jasmin
- 1l d'eau
- 1 pêche blanche
- 2 c. à s. de sirop d'agave ou autre sirop sucrant

Préparation

1. Dans une carafe au réfrigérateur, faire macérer le thé dans l'eau froide pendant 3h.
2. Retirer les sachets ou filtrer le thé glacé.
3. Dans le bol d'un mixeur, placer la pêche épluchée et coupée en morceaux, un peu de thé glacé et le sirop d'agave. Mixer.
4. Verser dans le reste du thé glacé et bien mélanger. Conserver au frais. Jeter quelques glaçons dans la carafe ou les verres au moment de servir.