

Pizza au fromage de chèvre et à l'oignon caramélisé

PLAT PRINCIPAL

Cette pizza pita à l'oignon caramélisé et au fromage de chèvre est le bon plan du moment ! Les pizzas pita, c'est le summum quand je rentre à la maison fatigué, affamé et que j'ai envie de vite passer à table. C'est rapide, chaud et vite préparé. En général, j'achète un paquet de pain pita que je congèle pour avoir des réserves pour le souper. Il suffit de sortir une portion du congélateur le matin pour qu'elle soit prête à être cuite quand vous rentrez le soir. Cette recette est simple : garnissez la pizza d'oignons caramélisés et de champignons, que vous pouvez préparer en moins de 5 minutes.

Il ne restera plus qu'à émietter le fromage de chèvre par-dessus et passer l'ensemble au four pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que le pain soit croustillant. Le basilic frais et le vinaigre balsamique ajoutent la touche finale à la recette. Coupez le pain et savourez-le avec votre salade préférée ! Dites-nous dans les commentaires ci-dessous quelles sont vos garnitures préférées pour les pizzas pita !

PIZZA PITA AU FROMAGE DE CHÈVRE ET À L'OIGNON CARAMÉLISÉ

Portion : 1 personne

Temps de préparation : 15 min

INGRÉDIENTS

1. 1 pain pita rond, 100 % complet
2. 1/2 tasse de sauce tomate
3. 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
4. 1/4 de cuillère à café de sucre brun
5. 1/4 d'oignon, coupé en rondelles de +/- 1 cm d'épaisseur
6. 1/2 tasse de champignons de Paris
7. 1 cuillère à soupe de fromage de chèvre
8. 1/2 cuillère à café de vinaigre balsamique
9. Basilic frais, selon le goût

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 200 ° C.
2. Posez le pain pita sur du papier sulfurisé.
3. Enduisez le pain pita de sauce tomate et réservez
4. Dans une poêle, chauffez l'huile d'olive et le sucre à feu moyen pendant 1 à 2 minutes ou jusqu'à l'ébullition du sucre.
5. Ajoutez les rondelles d'oignon et les champignons dans la poêle, faites revenir pendant 3 à 4 minutes ou jusqu'à l'obtention d'une belle pellicule de couleur brun doré.
6. Ôtez de la plaque et garnissez la pita avec le sauté de champignons et d'oignon.
7. Émiettez le fromage de chèvre sur le pain pita et mettez le tout au four à 200 ° C pendant 10 minutes.
8. Ôtez du four, arrosez de vinaigre balsamique et agrémentez de feuilles de basilic frais.

(<https://foodheavenmadeeasy.com/caramelized-onion-goat-cheese-pita-pizza/>)



Crêpes d'avoine à la banane

PETIT DÉJEUNER

Difficile de concocter des crêpes plus simples ! En trois étapes faciles, vous obtiendrez une pile de crêpes d'avoine à la banane chaudes et moelleuses à souhait, prêtes à fondre dans votre bouche ! Ces crêpes simples au goût subtil se marient à merveille avec des fruits frais, du sirop d'érable et un peu de beurre salé. Et comme elles sont préparées à partir d'avoine, elles raviront les personnes intolérantes au gluten ou sujettes aux maladies cœliaques. La farine d'avoine contient, en effet, moins de glucides et plus de protéines, de fibres, de fer et de magnésium par portion que la farine de blé entier. Voyez-y une excellente alternative au blé et un ingrédient très pratique (et abordable !) en cuisine. Ces crêpes sont **PARFAITES** si vous voulez sortir le grand jeu pour le petit déjeuner et épater les autres (ou simplement vous faire plaisir).

Astuce : Assurez-vous d'utiliser une poêle antiadhésive ou une poêle huilée pour que les crêpes ne collent pas. Veillez aussi à utiliser du bicarbonate de soude bien frais pour éliminer un éventuel arrière-goût. Dites-nous dans les commentaires ci-dessous ce que vous pensez de cette recette. Nous adorons recevoir votre feed-back ! Encore une chose : avez-vous déjà essayé la farine d'avoine dans vos recettes ? Partagez vos meilleures idées !

CRÊPES D'AVOINE À LA BANANE

Pour 2 personnes

INGRÉDIENTS

1. 2 bananes
2. 2 œufs
3. 1/2 demie tasse de farine d'avoine (mélangez ou traitez les flocons d'avoine jusqu'à l'obtention d'une texture farineuse)
4. 1/2 cuillère à café de bicarbonate de soude
5. 1 pincée de sel

PRÉPARATION

1. Placez tous les ingrédients dans un blender et mélangez jusqu'à obtenir une pâte uniforme.
2. Laissez gonfler la pâte pendant 20 minutes, puis déposez-la dans une poêle antiadhésive ou huilée.
3. Versez de la pâte dans une poêle chaude et faites cuire les crêpes pendant 2 minutes de chaque côté.
4. Décorez de vos garnitures favorites et servez !

(<https://foodheavenmadeeasy.com/simple-banana-oatmeal-pancakes/>)



Boulettes de lentilles épicées

PLAT PRINCIPAL

Ces boulettes de lentilles épicées et copieuses vont pimenter votre vie ! En plus d'être une excellente source de fibres, de protéines et de fer, les lentilles se distinguent par leur flexibilité en cuisine et sont très rapides à préparer. Il vous suffit de faire bouillir les lentilles sèches dans l'eau pendant 20 à 25 minutes et le tour est joué, sans devoir les tremper. Pour cette recette, vous devrez passer l'essentiel des ingrédients dans un robot de cuisine et les mixer. N'en faites cependant pas trop pour ne pas finir avec une pâte fine. Vous souhaitez que le mélange conserve un peu de consistance ? Ajoutez de la farine d'avoine et des œufs au mélange. La farine d'avoine peut être préparée en moins de 2 minutes en passant les flocons d'avoine au blender ou dans un robot jusqu'à l'obtention de la consistance voulue.

Vous réserverez ensuite le mélange au réfrigérateur afin qu'il se raidisse un peu, puis vous placerez vos boulettes de lentilles sur du papier sulfurisé. Passez-les ensuite au four : elles seront presque prêtes 25 minutes plus tard ! Direction la cuisinière : faites cuire les boulettes dans la sauce tomate pendant quelques minutes. J'ai beaucoup aimé ces boulettes accompagnées de pâtes et de choux de Bruxelles.

Vous pouvez faire comme moi ou les savourer autour d'une salade ou préparer un sandwich aux lentilles ! Une portion comprend 3 boulettes. Si vous ne les mangez pas toutes immédiatement, vous pouvez les congeler dans un récipient hermétique et les réchauffer au four ou à la poêle. Avez-vous déjà utilisé des fèves pour préparer des boulettes ? Partagez vos impressions dans les commentaires ci-dessous ! À bientôt !

BOULETTES DE LENTILLES ÉPICÉES

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

1. 2 tasses de lentilles cuites
2. 2 cuillères à soupe d'échalotes hachées
3. 1/2 piment Jalapeño épépiné
4. 3 têtes d'ail hachées
5. 1/2 tasse de coriandre
6. 1 cuillère à soupe de pâte de tomate
7. 1 œuf
8. 1/3 tasse de farine d'avoine*
9. Sel et poivre de Cayenne à souhait
10. 1 tasse de sauce tomate



PRÉPARATION

1. Dans un robot, mélangez les lentilles, les échalotes, le piment, l'ail, la coriandre et la pâte de tomate. Préférez une consistance assez brute plutôt que pâteuse.
2. Ôtez le mélange du robot et placez-le dans un récipient.
3. Ajoutez un œuf et la farine d'avoine. Mélangez bien les ingrédients à l'aide d'un fouet ou d'une grande cuillère.
4. Assaisonnez de sel et de poivre de Cayenne à souhait.
5. Réservez le récipient au réfrigérateur pendant 20 minutes.
6. Préchauffez le four à 190 ° C
7. Déposez une feuille de papier sulfurisé sur une plaque de four.
8. Formez 10 à 12 boulettes de lentille à l'aide d'une cuillère à crème glacée ou d'une cuillère simple. Vous pouvez aussi les façonner avec vos mains. Déposez les boulettes sur le papier sulfurisé au fur et à mesure
9. Cuisez à 190 ° C pendant 20 minutes, puis retournez-les pendant 5 minutes.
10. Placez les boulettes dans la casserole de sauce tomate pendant 5 minutes.
11. Délicieux avec des pâtes, de la salade ou pour garnir un sandwich !

REMARQUES

1. Pour obtenir de la farine d'avoine, mélangez les flocons d'avoine jusqu'à l'obtention de la texture souhaitée.

(<https://foodheavenmadeeasy.com/spicy-lentil-meatballs/>)



Shakshuka

PETIT DÉJEUNER, PLAT PRINCIPAL

Le titre de cette recette peut vous interloquer : "mais de quoi s'agit-il donc ?" Rassurez-vous : vous découvrirez vite à quel point cette préparation est délicieuse. Cette recette de Shakshuka est la cerise sur le gâteau de votre prochain brunch. Invitez vos amis et épatez-les avec ce plat qui mettra en évidence votre passion pour les voyages ! Le Shakshuka est un plat de base dans tout le Moyen-Orient.

Ce plat traditionnel se compose d'œufs pochés dans des tomates, de piment, d'oignons et est souvent relevé avec du cumin. Les œufs sont en fait la meilleure source de protéines, selon le PDCAAS (Protein Digestibility Corrected Amino Acid Score), car oui : il y a effectivement des personnes dont la tâche est de décomposer les protéines et de les classer selon leur teneur en acides aminés et leur rapport. Les œufs fournissent non seulement beaucoup de protéines, mais aussi des acides gras sains, du sélénium, de la vitamine D, de la vitamine B6, de la vitamine B12, du zinc, du fer et du cuivre.

Autant d'arguments qui vous feront aimer les œufs autant que nous les aimons ! Dans une poêle, faites revenir les oignons et les poivrons dans un peu d'huile d'olive pendant environ cinq minutes à feu moyen. Versez ensuite la sauce tomate et faites cuire avec les poivrons et les oignons pendant encore 3 à 4 minutes. Cassez les œufs à différents endroits de la poêle. Couvrez la poêle et laissez cuire pendant environ 10 minutes. Terminez en saupoudrant de sel et de poivre selon votre goût. Ajoutez un peu de vos herbes préférées pour personnaliser ce plat !

Associez le Shakshuka à un toast au petit déjeuner et à votre tasse de café matinale. Nous avons agrémenté ce plat de romarin, mais vous pouvez pratiquement tout utiliser ! De l'origan au persil, en passant par le romarin. Quelles herbes aromatiques ajouteriez-vous à ce plat ? Dites-le-nous dans les commentaires ci-dessous.

Temps de préparation et de cuisson : 20 min

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

1. 4 œufs
2. 1 tasse de sauce tomate
3. 1/2 piment rouge moyen, haché
4. 1/2 oignon rouge moyen, haché
5. 1/2 piment Jalapeño, épépiné et haché
6. 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
7. Sel et poivre (et vos herbes aromatiques préférées, nous avons utilisé du romarin)

PRÉPARATION

1. Dans une poêle, faites revenir les oignons et les poivrons dans un peu d'huile d'olive pendant environ cinq minutes à feu moyen.
2. Versez ensuite la sauce tomate et faites cuire avec les poivrons et les oignons pendant encore 3 à 4 minutes.
3. Cassez les œufs à différents endroits de la poêle.
4. Couvrez la poêle et laissez cuire pendant environ 10 minutes.
5. Terminez en saupoudrant de sel et de poivre selon votre goût. Ajoutez un peu de vos herbes préférées pour personnaliser ce plat !

(<https://foodheavenmadeeasy.com/poached-eggs-in-tomato-sauce/>)