

La recette du week-end. Cake au potiron et aux pommes.

Ingrédients :

- 2 pommes
- 100g de potiron
- 250g de farine
- 15cl de crème liquide
- 1 sachet de levure
- 110g de sucre roux
- 90g de beurre
- 3 oeufs

Préparation

- Préchauffer le four à 180°
- Laver les pommes, les épépiner, les couper en morceaux.
- Peler le potiron, le couper en morceaux.
- Faire fondre à la poêle 30 grammes de beurre, y déposer pommes et potiron avec 30g de sucre, laisser cuire 5 minutes.
- Verser dans un saladier le reste de sucre, le reste de beurre (préalablement fondu), les oeufs entiers, et fouetter.
- Incorporer la farine et la levure, bien mélanger, ajouter la crème liquide et le contenu de la poêle.
- Verser dans un moule à cake et enfourner pour 45 minutes de

cuisson.

Plus d'infos

<http://pm22100.net/JDC/JDC-Dinan.html>

De A à Z. Masque hydratant et purifiant

Après l'été une recette toujours aussi simplissime pour hydrater et purifier votre visage et même votre cuir chevelu.

Composition :

- 5 cuillères à café d'argile verte (absorbe les excès de sébum)
- 3 cuillères à café de miel
- 2 cuillère à soupe d'hydrolat de romarin (purifiantes et assainissantes)
- Complétez avec de l'eau pour obtenir une pâte.

Préparation :

Mélangez le tout et appliquez sur le visage, le cou et le cuir chevelu. Laissez poser le masque environ 20 minutes. Puis laver et rincer.

La recette. Dinde, poivrons, lait de coco et curry

Cette semaine petite escapade gustative en Inde à la découverte du symbole de la cuisine indienne, le Curry. Le curry est un mélange d'épices essentiellement composé de curcuma et associé à de la coriandre, du cumin, de la cardamome et divers poivres.

Agrémenté d'épices, ce plat aux couleurs rutilantes nous plonge dans l'atmosphère pétillante d'une Inde imprégnée de ses traditionnelles teintures végétales.

Mariage de saveurs, combinaison de douceur et d'épices. Le curry Indien relève le plat tandis que le lait de coco l'adoucit.

Ingrédients :

- 2 poivrons rouges et/ou jaunes
- 3 oignons
- 3 cuillères à soupe de Curry Indien (+ ou - selon votre convenance)
- lait de coco
- riz
- Escalopes de dinde
- Huile d'olive

1- Dans un premier temps découper les poivrons en fines lamelles et émincer les oignons.

2- Puis faire revenir les poivrons dans une poêle préalablement huilée.

3- À mi-cuisson, ajouter les oignons et sou-poudrer les légumes de Curry afin de favoriser la diffusion des saveurs.

4- Mélanger puis laisser confire le tout à feu doux pendant environ 30 minutes.

En simultanément, préparer le riz et faire cuire les escalopes de dindes coupées en cubes à la poêle.

5- Ajouter le lait de coco en fin de cuisson. Mélanger puis servir

Le petit plus :

Le curry a des propriétés :

Doté de nombreuses propriétés le curry (gingembre, coriandre, curcuma) est un antioxydant qui permet de lutter contre le vieillissement cellulaire. Le curry est également un antispasmodique permettant de diminuer les spasmes de l'estomac et favoriser la digestion. Composé de curcumine, le cumin serait également bénéfique afin de prévenir les cancers.

Recette. Tarte à la rhubarbe meringuée

Rapportée de Chine par Marco Polo, la rhubarbe est une plante de la famille des Polygonacées qui a su s'imposer dans les potagers.

On se régale de compote, confiture, crumble ou tarte... et pourtant, la rhubarbe est également consommée salée dans les pays d'Europe du nord. Pas si étonnant, c'est la cousine de l'oseille !

Ingrédients

Pâte sablée

- 250g de farine
- 125g de beurre ou margarine
- 50g de sucre de canne
- 1 œuf
- 1 pincée de sel

Flan à la rhubarbe

- 6 beaux bâtons de rhubarbe
- 2 jaunes d'œuf
- 100g de sucre de canne pour le flan et 50g pour la macération
- 4 cuillères à soupe bombées de crème fraîche
- 3 cuillères à soupe rases d'amandes en poudre

- 1 cuillère à soupe de farine
- 1 pointe de gingembre en poudre

Meringue

- 2 blancs d'oeuf
- 50g de sucre de canne
- 1 pointe de bicarbonate de soude alimentaire

Préparation

Éplucher les pétioles, ou bâtons de rhubarbe. Si la peau est fine, la laisser partiellement car cela réduit l'acidité.

Fendre les tiges en 2 ou 4 et les découper en dés. Déposer dans un saladier et saupoudrer de sucre. Laisser macérer au moins 2 heures, idéalement une nuit. Avec une passoire, égoutter la rhubarbe et récupérer le jus.

Préchauffer le four à 180°C (Th 6). Préparer la pâte sablée en mélangeant l'ensemble des ingrédients. Abaisser la pâte dans un moule à tarte classique beurré et précuire 15 minutes.

Préparer le flan et ajouter les dés de rhubarbe. Verser le tout sur la pâte sablée. Enfournier à nouveau 20 minutes à 200-220°C (Th7). Monter les œufs en neige au dernier moment. Lorsqu'ils sont très fermes, ajouter le sucre et le bicarbonate en les soulevant sans les casser. Étaler les blancs sur la tarte et former des pointes ou tourbillons. Enfournier à nouveau 20 minutes et laisser dorer la meringue.

Remarques

La plante est réputée laxative. Avant de consommer ses pétioles, on utilisait ses racines en tisane.

Les plus gourmands apprécieront le sirop récupéré après macération, mais en petite quantité pour éviter les maux de ventre dus à l'acide oxalique que contient la plante.

Attention, la concentration en acide oxalique est très forte dans les feuilles. Elles ne sont pas comestibles, il ne faut pas les cuisiner, ni les donner à manger aux animaux. Au compost !

Lorsque l'on récolte les pétioles, il faut toujours en laisser un tiers, voire la moitié, pour ne pas affaiblir le plant.

La recette. Les scones

Si chez vous dimanche rime avec croissants, voici une recette qui va bousculer vos habitudes ! Ce week-end, la première personne levée a un gage : elle allume le four et prépare un bel assortiment de douceurs à tartiner. Beurre, confiture de framboise, compote, purée de noisettes... 15 minutes après, le brunch est prêt !

Ingrédients (env. 12 scones) :

- 250g de farine
- 1 cuillère à café de bicarbonate ou de levure
- 30g de beurre ou 2 cuillères à soupe d'huile végétale
- 1 cuillère à soupe de sucre roux ou de mélasse
- 15cl de lait
- 1 pincée de sel

Facultatif : fruits secs, flocons d'avoine ou muesli, jus de citron et graines de pavot...

Préparation (la veille) :

Dans un récipient, verser la farine et faire un puits. Ajouter la levure et le beurre ramolli coupé en morceaux. Travailler la pâte à la main. Ajouter le sucre, le lait et une pincée de sel. Pétrir et former une douzaine de boulettes de 2 cm d'épaisseur, les déposer sur une plaque huilée et farinée. Laisser au repos. Cuire les scones environ 15 minutes dans un four à 220° (th 7 ou 8).

Conseils :

La farine de petit épeautre (ou engrain) est recommandée, elle est pauvre en gluten et beaucoup plus digeste.

Pour obtenir des scones dorés, les badigeonner de crème ou de lait avant de les enfourner.

Cette recette est également à tenter dans sa version salée. Il suffit de supprimer le sucre et d'ajouter, par exemple, une poignée d'emmental râpé.

De A à Z. Faire sa lessive au savon de Marseille

Faire soi-même une lessive respectueuse de l'environnement, en faisant des économies et sans agresser la peau, c'est possible. Comme toujours avec Eco-Bretons, il suffit de quelques ingrédients !

Les ingrédients pour 3 litres de lessive

- 100g de savon de Marseille vert sans glycerine* (à l'huile d'olive) ou blanc (huile de palme)
- 3 cuillères à soupe de bicarbonate de soude
- 3 cuillères à soupe de vinaigre blanc
- 3 litres d'eau
- 10 gouttes d'huile essentielle (facultatif : lavande, citron, pamplemousse tea tee)

Le matériel nécessaire

Un récipient pour stocker la lessive (anciennes bouteilles de lessive, bocaux etc.)

Un entonnoir

Un grand saladier en verre

La recette

Dans un grand saladier en verre, faire fondre les copeaux de savon de Marseille dans 1 litre d'eau chaude (ne pas respirer les vapeurs, ouvrir la fenêtre) et bien mélanger.

Ajoutez à ce mélange 3 cuillères à soupe de bicarbonate de soude et 3 cuillères à soupe de vinaigre blanc préalablement chauffé, sans faire bouillir (ne pas respirer les vapeurs, ouvrir la fenêtre).

Laissez reposer pendant 1 heure, puis rallongez avec 1 litre d'eau chaude et mélangez.

Mettez en bouteille une fois le mélange froid, puis rallongez de nouveau avec 1 litre d'eau froide et mélangez bien.

Vous pouvez ajouter quelques gouttes d'huiles essentielles pour le parfum.

Ne pas oublier de bien secouer le bidon de lessive avant chaque utilisation pour que le produit soit bien mélangé et ainsi éviter les taches sur le linge.

Vous pouvez adapter votre lessive sachant que :

Le bicarbonate de soude = le linge blanc

Le vinaigre blanc = le linge de couleur

Photo : Par Arnaud 25 – Travail personnel, CC BY-SA 3.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=24484568>