Bonjour ! Je suis Stéphanie, la plume, la fourchette et la photographe du blog Cahier de Gourmandises

Je suis persuadée qu'il est possible de cuisiner des recettes **appétissantes** et **économiques**, même quand on est **pressé**.

Les recettes de mon blog sont réalisées avec des ingrédients **de tous les jours, de saison** et **faciles à trouver**.

Ce livre gratuit vous présente un aperçu de recettes publiées en 2017. J'espère que vous prendrez plaisir à le découvrir !

Stéphanie

Pour plus de choix, rendez-vous sur
cahierdegourmandises.fr

Petit cahier de gourmandises

Edition 2018

Gaspacho facile aux tomates

Pour 2 personnes

Voici une entrée rafraichissante idéale en été !

- 4 tomates
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe de thym déshydraté ou frais
- 2 branches de basilic
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

1. La veille, laver et couper les tomates en dés.
2. Éplucher et émincer finement l'oignon et l'ail.
3. Ajouter l'huile d'olive, saler et poivrer, ajouter le thym. Mélanger afin que les légumes soient bien enrobés d'huile.
4. Couvrir le saladier avec du film alimentaire et le placer au réfrigérateur pendant toute une nuit.
5. Le lendemain, retirer le film alimentaire et mixer les légumes avec les glaçons pour obtenir une soupe bien lisse et homogène.
6. Versez le gaspacho dans des bols et décorez avec du basilic frais.
7. Servir avec du pain grillé.

Mini-Flans de courgettes

Pour 6 personnes

C'est un plat équilibré et rapide à préparer pour un soir quand on est pressé.

- 1 oignon
- 2 courgettes
- 2 cuillères à soupe de farine
- 2 œufs
- 15 cl de crème fraîche épaisse
- 2-3 branches d'estragon
- 1 cuillère à café de paprika
- Sel et poivre

1. Éplucher et couper les courgettes en petits morceaux.
2. Éplucher et émincer l'oignon.
3. Laver, sécher et ciseler l'estragon.
4. Mixer les courgettes et l'oignon.
5. Faire revenir la préparation à la poêle dans de l'huile d'olive. Saler et poivrer.
6. Fouetter les œufs avec la farine. Ajouter la crème, l'estragon et le paprika puis la courgette.
7. Bien mélanger et verser dans des petits moules à muffins préalablement huilés.
8. Cuire au four 25 minutes à 180°C.

Potimarron roti au four

Pour 4/6 personnes

1 potimarron moyen
1 tête d'ail entière
de l'huile d'olive
1 cuillère à soupe de sirop d'agave
Aromate au choix : cumin ou gingembre
Sel, poivre

1. Préchauffer le four th. 6/180°.
2. Laver, essuyer et couper le potimarron en 2. Ôter les Pépins puis couper en tranches.
3. Disposer les tranches dans un plat allant au four. Huiler les quartiers de potimarron avec un pinceau.
4. Ajouter les gousses d'ail en chemise (entières et dans leur peau).
5. Arroser de sirop d'agave. Ajouter les épices au choix. Saler et poivrer.
6. Cuire au four pendant 35 minutes.
7. Servir les quartiers de potimarron accompagnés d'ail confit.

Avec du riz cela fait un repas complet pour un soir !

Nouilles soba sautées, poulet et noix de cajou

Pour 2 personnes

Un plat aux inspirations asiatiques

- 200g de nouilles soba
- 1 gros filet de poulet
- 1 gousse d'ail
- 1 morceau de gingembre
- 40 g de noix de cajou
- 2 cs de sauce soja
- 2 cs d'huile
- 1 cs de coriandre ciselée
- Poivre

1. Couper le poulet en dés.
2. Hacher finement l'ail et le gingembre.
3. Porter une casserole d'eau à ébullition et faire cuire les nouilles selon les indications du paquet.
4. Faire chauffer l'huile dans un wok puis y faire sauter rapidement le poulet.
5. Ajouter l'ail, le gingembre et les noix de cajou. Laisser cuire pendant 1 minute.
6. Ajouter les nouilles égouttées et la sauce soja et les faire revenir encore quelques petites minutes en remuant.
7. Ajouter de la coriandre ciselée. Poivrer.
8. Servir aussitôt.

Quiche aux épinards et truite fumée

Pour 4/6 personnes

Une délicieuse tarte salée qui allie saveur marine et légume vert.

1 pâte brisée ou feuilletée
150g d'épinards surgelés
4 tranches de truite fumée
2 œufs
20cl de crème fraiche
70g de gruyère râpé
Poivre

1. Faire chauffer les épinards dans une casserole pour les décongeler pendant 10 minutes. Remuer de temps en temps.
2. Fouetter les œufs avec la crème puis le gruyère râpé. Poivrer. Réserver.
3. Étaler la pâte feuilletée dans un moule à tarte. Piquer le fond de tarte avec une fourchette.
4. Couper en lamelles 1 tranche de truite et la répartir au fond de la tarte.
5. Verser la préparation à la crème.
6. Répartir l'épinard grossièrement
7. Couper le reste de truite en lamelles et répartir sur la tarte.
8. Faire cuire 30 min à 180°C

Cheeseburger à l’avocat

Pour 4 personnes

Une déclinaison savoureuse du classique burger !

- 4 pains à burger
- 1 oignon
- 1 avocat
- 4 tranches de cheddar
- 4 steaks hachés
- Sauce béarnaise
- 1 noisette de beurre
- 1/2 citron
- Tabasco
- 2 cuillères à café de miel au vinaigre balsamique
- Sel et poivre

1. Préchauffer le four.
2. Faire légèrement toaster les pains à hamburger.
3. Éplucher et émincer l'oignon.
4. Dans une petite poêle, faire fondre une noisette de beurre et ajouter l'oignon émincé. Faire dorer à feu doux. Réserver.
5. Écraser la chair de l'avocat. Ajouter quelques gouttes de tabasco, le citron et le miel. Mélanger et réserver.
6. Cuire les steaks hachés dans une poêle chaude sans ajout de matière grasse. Saler et poivrer.
7. Tartiner l’intérieur des pains avec la sauce béarnaise.
8. Sur la moitié inférieure, ajouter de l’oignon, puis le steak. Ajouter une tranche de cheddar et la crème d'avocat.
9. Refermer le hamburger avec la moitié supérieure du pain.
10. Faire chauffer quelques minutes au four avant de servir.

Muffins croustillants aux myrtilles

Pour 10 muffins

De délicieux muffins aux fruits rouges et aux céréales qui croustillent délicatement !

- 200g de farine
- 100g de sucre cassonade
- 1 sachet de levure chimique (11g)
- 1 pincée de sel
- 25cl de lait
- 2 œufs
- 75g de beurre fondu
- 100g myrtilles
- 60g de céréales aux fruits rouges

1. Préchauffer le four à 180°.
2. Rincer et essuyer les myrtilles.
3. Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients secs: farine, céréales, sucre, levure, sel et myrtilles.
4. Dans un autre saladier, mélanger le lait, les œufs et le beurre fondu.
5. Verser ce mélange liquide sur le mélange sec et mélange rapidement (pas besoin d'obtenir une pâte lisse, la pâte doit rester plein de grumeaux).
6. Mettre des caissettes en papier dans des empreintes à muffins en silicone. Verser la pâte dans chaque caissette en remplissant jusqu'à quelques mm du bord.
7. Cuire à four chaud pendant 25 minutes.
8. Laisser tiédir les muffins avant de les sortir des empreintes.

Cookies au chocolat et noix de pécan

Pour 6 personnes

Les biscuits à réaliser vite fait bien fait pour le gouter !

120g de chocolat noir
40g de noix de pécan
125g de beurre demi-sel
1 œuf
120g de sucre roux
180g de farine
1/2 sachet de levure chimique

1. Laisser le beurre ramollir à température ambiante.
2. Casser le chocolat en petits morceaux.
3. Mélanger la farine et la levure.
4. Mélanger le beurre mou avec le sucre. Ajouter l'œuf.
5. Incorporer le mélange farine-levure, puis ajouter les morceaux de chocolat et les noix de pécan grossièrement concassées.
6. Confectionner de petites boules de pâte.
7. Les poser sur une plaque recouverte de papier sulfurisé en les espaçant car les cookies vont grossir. Il n'y a pas besoin de les aplatir, cela va se faire tout seul à la cuisson.
8. Cuire à four chaud pendant 10 minutes à 180°.

Verrines façon tiramisu fraises & lemon curd

Pour 4/6 personnes

180g de mascarpone
60g de sucre en poudre
2 œufs
250g de fraises
12 spéculoos
1 cc de lemon curd par verrine

1. Fouetter les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter le mascarpone et mélanger pour obtenir une crème bien homogène.
2. Battre les blancs en neige. Une fois les œufs bien fermes, incorporer délicatement au mascarpone. Réserver.
3. Briser les spéculoos. Disposer des brisures au fond des verrines (j'ai utilisé des verres à eau assez larges).
4. Recouvrir les brisures avec une couche de lemon curd, quelques fraises puis napper avec la moitié de la crème au mascarpone.
5. Déposer une 2e couche de biscuits, puis une couche de lemon curd, encore quelques fraises puis finir avec une couche de crème.
6. Réserver au frigo pendant 12 heures..

Ces verrines feront un effet « waouh » à un diner chic !

Clafoutis aux cerises

Pour 6/8 personnes

Je ne fais pas souvent de clafoutis, mais cette texture se marie très bien avec les cerises !

- 600 g de cerise bien mûres
- 2 œufs
- 5 cuillères de farine (100 g)
- 5 cuillères de sucre roux (100 g)
- 25cl de lait
- 60 g de beurre
- 1 pincée de sel

1. Laver et équeuter les cerises. Couper en deux pour les dénoyauter.
2. Préchauffer le four à thermostat 6/7 (180/200°C).
3. Dans un plat à tarte, mettre le beurre. Le placer au four.
4. Battre les œufs en omelette, ajouter la pincée de sel ainsi que le sucre. Bien mélanger (au fouet ou au robot).
5. Ajouter la farine en pluie. Mélanger jusqu'à obtenir un liquide épais et onctueux.
6. Sortir le beurre fondu du four, ajouter à la préparation, puis le lait tout en remuant. Une fois mélangé, ajouter les cerises à la préparation.
7. Avec un essuie-tout, étaler le beurre resté dans le plat pour le graisser, puis ajouter la préparation. Ajouter quelques noisettes de beurre par dessus.
8. Cuire 45mn. Dès la sortie du four, saupoudrer de sucre.
9. Servir tiède.

Brownie aux cranberries et aux amandes

Pour 8 personnes

- 140g de chocolat noir
- 120g de beurre
- 100g de sucre en poudre
- 100g de cassonade
- 2 œufs
- 90g de farine
- 50g d'amandes effilées
- 50g de cranberries séchées

1. Faire fondre au bain-marie le chocolat avec le beurre tout en remuant.
2. Ajouter le sucre, la cassonade et les œufs un par un en mélangeant à chaque ajout.
3. Ajouter la farine, puis les amandes effilées et les cranberries séchées.
4. Bien mélanger et verser dans un moule carré ou rectangulaire. Il faut avoir une épaisseur suffisante, aussi ne pas le prendre trop grand.
5. Cuire à four chaud à 180°C pendant 25 min.
6. Laisser refroidir et couper en rectangles.

Un gâteau chocolaté à déguster avec modération… ou pas !

Tarte aux pêches à la crème d’amande

Pour 6 personnes

1 pâte brisée (carré ou rectangulaire de préférence)
2 à 3 pêches plates
1 œuf
100 g de sucre en poudre
80g de poudre d'amandes
40g de purée d'amande
40 g de beurre

1. Étaler la pâte brisée dans un moule rectangulaire recouvert de papier sulfurisé.
2. Dans un saladier, mélanger l’œuf avec le beurre fondu et la purée d'amande. Ajouter le sucre et la poudre d'amande.
3. Déposer les pêches que vous aurez découpé en lamelles sur la pâte brisée.
4. Verser la crème sur les pêches.
5. Cuire à four chaud à 180° durant 35 minutes.

J'adore ce moule rectangulaire qui revisite la tarte aux fruits. La crème d'amande est délicieuse avec les pêches.

Ce livre gratuit vous a été offert par Stéphanie du blog

Cahier de Gourmandises

Il contient un extrait des recettes qui sont publiées sur mon blog.

N'hésitez pas à découvrir d'autres recettes en cliquant sur le lien !

cahierdegourmandises.fr

Retrouvez sur mon blog

en téléchargement gratuit

mon premier EBOOK de recettes

cahierdegourmandises.fr