# Castage Recettes Les Recettes

#2

L'HEBDOMADAIRE

Je suis Romain, coach sportif dans la ville de Bayonne (64) et créateur de @partagestesrecettes, j'ai le plaisir de vous proposer à la lecture cet hebdomadaire que nous avons créé pour vous accompagner dans la réalisation de vos plats au quotidien.



# SPAGHETTIS DE COURGETTES FAÇON CARBONARA

Merci <u>aclemalauxdiet</u>

- 300g courgettes
- 100g allumettes de bacon
- 25g oignon
- 50g crème fraiche épaisse 4%
- 50g fromage blanc 0%
- 1 pincée d'ail en poudre
- Piment d'espelette
- Fond de veau
- 5 parmesan râpé
- Sel, poivre



- 1 Râper la courgette à l'aide d'une mandoline.
- Dans une poêle légèrement huilée, faites revenir les allumettes de bacon, l'oignon émincé et une pincée d'ail en poudre.
- Une fois l'oignon bien cuit, ajouter la courgette râpée. Faite cuire 5 à 10 minutes en mélangeant régulièrement.
- Dans un bol, mélanger la crème, le fromage blanc, une pincée de fond de veau et piment d'Espelette. Salez, poivrez.
- Versez le tout dans la poêle et augmenter à feu fort afin que le liquide s'évapore un peu (environ 5 minutes). Bien mélanger pour ne pas que ça accroche.
- Servez et parsemez de parmesan râpé.

# TOAST PAIN DE SEIGLE

Merci <u>@camilleiscookingwithlove</u>

### Ingrédients

(pour 2 toasts)

- 2 belles tranches de pain
- 2 tranches de saumon
- 2 càs de cream cheese
- 1 avocat
- 2 oeufs
- Ciboule fraîche
- Graine de lin



- Mettre les œufs à l'aide d'un écumoire à cuire dans de l'eau frémissante pendant 5 minutes.
- Pendant ce temps faire toaster les tranches de pain soit dans un grill pain soit au four.
- Couper l'avocat en 2 retirer le noyau, découper en suite de fine tranche pour former un éventail d'avocat.
- Déposer l'éventail par dessus la cream cheese puis ajouter la tranche de saumon fumée.
- Une fois les œufs cuits les rafraîchir sous l'eau froide pour les écailler. Les déposer ensuite sur le saumon fumer, saler, poivrer, saupoudrez de ciboule fraîche et graine de lin.

# BROWNIES CHOCOLAT COURGETTE

Merci <u>amarion\_nutrisante</u>



- 250g de courgettes
- 100g de chocolat noir fondu
- 60 ml de lait végétal (ou d'eau)
- 200g de compote
- 1 œuf (ou 100g de compote)
- 1 pincée de sel
- Optionnel : 50g de sucre de coco
- 50g de farine
- 1 grosse cuillère à soupe de cacao sans sucres ajoutés

- Mixer la courgette puis d'éliminer l'eau avec du papier absorbant.
- Ajouter le chocolat noir fondu, le lait végétal (ou l'eau), la compote, l'œuf (ou 100g de compote), 1 pincée de sel Optionnel : 50g de sucre de coco.
- Homogénéiser bien la pâte et ajouter la farine (épeautre pour moi) et 1 grosse cuillère à soupe de cacao sans sucres ajoutés.
- Verser dans un moule de 20x20cm huilé. Parsemer généreusement de noix.
- Enfourner 20 minutes à 180°
  18 mins pour un fondant à déguster encore chaud

# PIZZA ROLLS

#### Merci <u>aquandchloecuisine</u>





# Ingrédients (pour 6 personnes)

- 1 pâte à pizza rectangulaire
- 10 tranches de bacon (ou autre)
- Fromage râpé (gruyère/ mozzarella)
- 1 boîte de sauce tomate préparée
- Origan
- Huile d'olive

- Préchauffer le four à 210°C. Dérouler la pâte à pizza sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
- Recouvrir de sauce tomate. Disposer la garniture sur toute la surface de la pâte. Rouler.
- Découper des tranches de 2cm environs et disposez-les à plat que la plaque de cuisson.
- Mettre un filet d'huile d'olive sur chaque part, saupoudrer d'origan et enfourner 15min.

## PARTENAIRES — PUBLICITÉS & PROMOTIONS

#### **UNE SEMAINE DE MENU GRATUIT**

- 14 recettes salées et 6 recettes sucrées
- Un menu sur une semaine
- Une liste de course (pour 1 personne)
- L'accès à notre groupe d'entraide
- Des documents additionnels pour vous guider





# INFLUENCEUR OU MARQUE ? CET ESPACE EST DISPONIBLE À LA LOCATION PUBLICITAIRE HEBDOMADAIRE

-----

CONTACT : CONTACT@ROMAIN-FITNESS.COM

# **BROWNIES**

Merci <u>amesecym</u>





- 70g de chocolat noir, fondu (prenez bien du 75% minimum, sinon mettez moins de miel)
- 2 oeufs
- 115g de miel
- 40g farine de blé complète
- 1 pincée de sel

- Préchauffez le four à 180°C. Dans un petit bol allant au microondes, faites fondre le chocolat à intervalles de 15 à 30 secondes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'il soit complètement fondu. Mettez de côté pour faire refroidir.
- Pendant que le chocolat refroidit un peu, battez les œufs avec un fouet jusqu'à ce qu'ils soient mousseux.
- Mélangez le miel et le chocolat fondu avec les oeufs et fouettez jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.
- Ajoutez la farine et le sel. Versez la préparation dans un moule graissé
- Enfournez pendant 15 minutes, jusqu'à ce que la pâte commence à peine à prendre. Laissez les brownies refroidir au moins 30 minutes avant de les trancher et de servir.

# **BRUSCHETTAS**

Merci <u>asimple\_et\_vite\_fait</u>





- 2-3 figues
- 4 tranches de pain de campagne
- Fromage à tartiner (ail et fines herbes)
- Fromage de feta

- Lavez les figues. Coupez les en fines rondelles.
- Tartinez de fromage les tranches de pain.
- 3 Mettez au-dessus les figues, à la fin, le fromage feta.
- 4 Enfournez pendant 15min à 180°C.

# PETITS PAINS CŒUR PÂTE À TARTINER

Merci <u>achristsell17</u>





#### Ingrédients

(pour 9 petits pains)

- 350 g de farine
- 5g de levure boulangère
- 45 g de sucre
- 250 ml de lait végétal
- 1/2 cc de sel
- 9 c de pâte à tartiner

- Dans le bol du robot mettre le lait, le sucre et la levure mélangez. Ajoutez la farine et le sel et pétrir 10 minutes.
- Laissez lever pendant 1h30. Dégazez la pâte (elle est un peu collante c'est normal). Fariné votre plan de travail et séparez la pâte en 9 portion.
- Étalez un peu une potion de pâte avec la main mettre 1 c de pâte à tartiner, refermez la pâte et roulez sur le plan de travail pour faire une boule.
- Faites pareil avec le reste de la pâte. Déposez vos boules sur une plaque recouvert de papier cuisson et laissez lever pendant 30 minutes.
- Faites pareil avec le reste de la pâte. Préchauffez le four à 175 degrés. Badigeonnez avec du lait et faites cuire pendant 15 minutes.

# GÂTEAU COURGETTE CHOCOLAT CARAMEL NOISETTE

Merci <u>abiscott healthy foodandlife</u>



### Ingrédients

(pour 8 parts)

- 550g de courgette épluchée et vidée de ses grains
- 40g de maïzena
- 65g poudre de noisettes
- 25g de stevia (ou 100g de sucre classique)
- 8g de levure chimique
- 3 œufs (150g pour moi)
- 10g cacao sans sucre
- 180g de chocolat caramel @nestledessert\_officiel fondus au bain marie ou micro-ondes (max 500)

- Mixez la courgette. Perso je le fais au @thermomixfr 20 secs vitesse 7. (Sur mon robot il y a 10 vitesse au total. Je vous donne cette indication pour que vous puissiez adapter à votre mixeur). La texture ressemble à une compote lisse. Ç est l étape hyper importante!
- Mettre la courgette dans une passoire fine pour égoutter le trop d'eau le temps de la préparation
- Mélangez dans le mixeur le reste des aliments, sauf le chocolat. À défaut mélangez d'abord le sec, le liquide et rassemblez les 2.
- Ajoutez le chocolat fondu. Ajoutez la courgette égouttée à la pâte. Le poid égoutté pour moi était de 261g (mm s il y a plus ça n est pas gênant) et mélangez le tout (si vous utilisez votre mixeur le faire vitesse 3 sens inverse)
- Faire cuire 30 min à 180 degrés four préchauffé. Vérifiez la cuisson en y plantant une lame de couteau (moule de 20 cm)

## **BRETZELS**

#### Merci <u>ales delices des soeurette</u>

#### Ingrédients

#### <u>Pour la pâte</u>

- 500 g de farine
- 15 g de levure boulangère
- 150 g d'eau
- 150 g de lait
- 2 cuillères à café de sel
- 10 g de sucre
- 40 g de beurre

#### Pour le bain

- Une casserole remplie d'eau
- 2 cuillères à café de sel
- 60 g de bicarbonate
- Cristaux de sel



- Dans le bol du Thermomix, mettre le lait, l'eau et la levure.

  Chauffer 2 min/37°C/vit 2. Ajouter la farine, le sel, le sucre et le beurre. Pétrir 3 min.
- Mettre la boule de pâte obtenue dans un saladier. Laisser lever 1h30. Elle doit doubler de volume! Dégazer la pâte et la diviser en boules de pâtes égales, d'environ 150 grammes. Faire un boudin d'environ 60 cm de long.
- Réaliser une torsade et coller les extrémités au centre du boudin.
- Faire de même pour l'ensemble des boules. Déposer les bretzels sur la toile de cuisson @guydemarle. Porter à ébullition de l'eau, ajouter le sel et le bicarbonate.
- Plonger chaque bretzel 30 sec dans l'eau salée, puis le remettre sur la plaque. Battre un œuf puis le répartir en badigeonnant les bretzels. Saupoudrer de cristaux de sel. Enfourner 15 mins à 200°C.

# **TARTE AUX PRUNES**

Merci <u>ayummyfood.4u</u>

- 200g de chocolat noir dessert
- 250g de purée de bananes (mixées ou écrasées à la fourchette)
- 50g de farine d'avoine chocolat
- 30g de poudre de beurre de cacahuètes
- 2 œufs
- 100g de chunks noirs résistants à la cuisson
   @callebautchocolate



- Mélanger tous les ingrédients comme dans la vidéo, verser dans un moule, ici le moule tablette @guydemarle, puis enfourner 10mn à 180°C.
- Laisser refroidir, démouler.
- Facultatif: ajouter un topping au moment de servir, ici des noisettes que j'avais préalablement fait torrefier puis du caramel au beurre salé @regilaitfr (pour une version totalement sans lactose utiliser du fait maison, je vous propose sous peu une recette, mais j'avoue avoir un faible pour celle-ci!)

# **SUSHI BURGER**

#### Merci <u>adu coeur a l image la suite</u>

- 250 g de riz à sushi
- 1 avocat
- 200 g de pavé de saumon
- 3 œufs
- 3 c. à soupe de vinaigre de riz
- Graines de sésame
- Feuilles de Nori





- Faites cuire le riz. Préparer une omelette (idéalement plate pour pourvoir l'emporte-piècer)
- 2 Découpez de fines tranches d'avocat. Détailler votre saumon en cubes
- Tassez le riz dans un emporte-pièce (pas trop épais). Déposer les cubes de saumon, une tranche d'omelette, une feuille de nori et des tranches d'avocats. (Renouveler les couches)
- Formez un Dôme de riz à l'aide d'une cuillère à soupe. Arrosez de vinaigre de riz.
- Saupoudrez de quelques graines de sésame et déposer une demie feuille de Nori sur le dessus.

À LA SEMAINE PROCHAINE POUR UN NOUVEAU MAGAZINE GRATUIT

SUIVEZ-NOUS SUR INSTAGRAM

@PARTAGESTESRECETTES