

Mix-cuisine pour omelettes

Les mix-cuisine pour omelettes se révèlent extrêmement pratiques. Il suffit d'extraire une cuillerée à soupe rase du mélange pour agrémenter une omelette pour 2 personnes. Les proportions données pour un bocal de 20 cl vous permettront ainsi de parfumer 15 omelettes. Servies avec une belle salade verte, elles constituent un repas équilibré et savoureux. Vous verrez, vous allez tellement en raffoler que vous en dégusterez même au petit déjeuner, avec notre délicieuse recette d'omelette sucrée et soufflée.

Pour la mise en œuvre, fouettez 3 ou 4 œufs dans un saladier. Ajoutez, selon vos habitudes, du lait ou de la crème. Versez 1 cuillerée à soupe rase du mélange en pluie. Laissez reposer pendant 5 minutes, jusqu'à réhydratation complète, puis faites cuire votre omelette comme d'habitude.



Omelette verte



Omelettes

Omelette verte

Pour 1 bocal de 20 cl (soit 15 omelettes):

- * 35 g d'épinard en poudre
- * 10 g de courgette
- * 5 g d'oignon séché
- * 1 c. à soupe d'ortie séchée (ou de persil)
- * 1 c. à soupe de sel et de poivre

Conservation : 1 an

► Cette omelette fine et plate, retournée à mi-cuisson, sera idéale pour votre *lunch box* : il suffira de la rouler sur elle-même une fois refroidie.

Omelette pimentée

Pour 1 bocal de 20 cl (soit 15 omelettes) :

- * 50 g de tomate en poudre
- * 10 g de poivron séché
- * 1 c. à soupe de sel
- * 1/2 c. à café de piment d'Espelette

Conservation : 1 an

► Une omelette dans laquelle on pourra ajouter en fin de cuisson un reste de légumes ou de ratatouille froide et saupoudrer de gruyère râpé.

Omelette aux champignons et au fromage

Pour 1 bocal de 20 cl (soit 15 omelettes) :

- * 30 g de poireau séché réduit en poudre à l'aide d'un mixeur,
- * 10 g de parmesan
- * 5 g champignons séchés réduits en poudre à l'aide d'un mixeur
- * 1 c. à soupe de sel et poivre
- * 1 c. à café d'ail séché

Conservation : 6 mois au réfrigérateur

► À déguster avec une belle salade verte. Et voilà un repas équilibré et savoureux.

Omelette sucrée

Pour 1 bocal de 20 cl (soit 15 omelettes) :

- * 100 g de sucre
- * 2 g de zeste de citron séché
- * 1 c. à soupe de baies de goji
- * les pétales de 5 fleurs de soucis

Conservation : 1 an

► Séparez le blanc des jaunes d'œufs. Ajoutez la quantité de mélange nécessaire aux jaunes. Montez les blancs en neige, puis incorporez-les au mélange. Faites cuire l'omelette à la poêle.



Mix-cuisine pour farce de légumes

Pour 1 bocal de 50 cl (l'équivalent de 5 gros légumes à farcir) :

- * 200 g de soja texturé
- * 50 g de poivron séché
- * 5 c. à café d'ail séché
- * 25 g d'oignon séché
- * 5 c. à café de persil séché
- * 5 c. à café de levure de bière
- * Sel et poivre

► Pesez tous les ingrédients, puis réduisez-les en poudre grossière. Mettez en bocal.

Conservation : 1 à 2 ans

Pour la mise en œuvre (pour 2 personnes ou 1 légume à farcir) :

- * 60 g du mélange + eau + 2 c. à soupe d'huile d'olive + du fromage râpé ou du parmesan (facultatif)

Temps de réhydratation : 15 à 30 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Vous recevez des amis à l'improviste, vous avez tout simplement envie de vous faire plaisir ? Le légume farci est la solution. N'hésitez pas à préparer jusqu'à 1 l de ce mélange bien goûteux, car vous pouvez également l'utiliser gratiné au four en intercalant couches de céréale cuite et couches de ce délicieux mix à farcir.

► Dans un bol, couvrez le mélange du même volume d'eau et ajoutez l'huile d'olive.

► Laissez reposer 15 à 30 minutes pour bien réhydrater.

► Ajoutez éventuellement un peu de gruyère râpé ou de parmesan avant de tasser le mélange dans un légume creusé à la cuillère. La farce va gonfler au cours de la cuisson, il n'est pas nécessaire de remplir totalement.

► Faites cuire au four ou à la vapeur pendant environ 30 minutes à 180 °C.





Taboulé tomate, menthe et raisins

Pour 1 bocal de 50 cl (4 personnes) :

- * 200 g de semoule de blé
- * 30 g de tomate en poudre
- * 40 g de raisins secs
- * 5 g de poivron séché
- * 4 g de menthe et de persil séché
- * 2 g d'écorce de citron en poudre
- * 1 pincée de pétales de soucis et/ou de bleuet
- * Sel et poivre

Conservation : 1 à 2 ans

Pour la mise en œuvre (4 à 5 personnes) :

- * Tout le bocal + 2 tomates fraîches + le jus de 3 citrons + 10 cl d'huile d'olive.

Temps de réfrigération : quelques heures

Les saveurs de ce taboulé déshydraté vont se mêler au fil du temps : menthe, écorce de citron, tomate... Vous obtiendrez un taboulé coloré et riche en saveurs. Pour sa préparation, outre le citron et l'huile d'olive, la pulpe d'une ou deux tomates fraîches peuvent faire la différence, sinon un peu d'eau suffira.

► Versez l'intégralité du bocal dans un saladier. Mélangez.

► Pelez les tomates et réduisez la chair en jus. Vous pouvez aussi utiliser une râpe à légume : coupez la tomate en deux, râpez côté chair et jetez la peau.

► Versez dans le saladier le jus de citron pressé, l'huile d'olive et la chair des tomates. Mélangez soigneusement. Tassez et laissez reposer au frais plusieurs heures.

Astuce

Si vous mélangez soigneusement les ingrédients dans le bocal, vous pouvez prélever la moitié du mélange pour préparer un taboulé pour 2 personnes. Veillez à ce que le mélange soit homogène et privilégiez dans ce cas un bocal à large embouchure.

Si vous ne trouvez pas de tomate en poudre, vous pourrez la réaliser vous-même à partir de tomates déshydratées. Choisissez des tomates séchées (non conservées à l'huile) et réduisez-les en poudre dans un petit mixeur.



Cake au persil et au citron

Pour 1 bocal de 50 cl (pour 1 cake pour 6 à 8 personnes) :

- * 180 g de farine de blé complet
- * 10 g de courgette séchée
- * 5 g d'arrow-root
- * 5 g de persil séché
- * 4 g de zeste de citron séché (ou d'écorce de citron en poudre)
- * 5 g de persil séché
- * Sel et poivre
- * Et 1 sachet de poudre à lever (la conserver dans son emballage)

Conservation : 6 mois

Pour la mise en œuvre :

- * Tout le bocal + 2 œufs + 10 cl de lait + 1 yaourt nature + 5 cl d'huile d'olive

Temps de cuisson : 35 minutes

Si l'on fait l'impasse sur la pesée des ingrédients, les cakes sont souvent trop secs ou trop humides. Lancez-vous dans les mix-cuisine pour cake et offrez-en à vos amis qui ne sont pas à l'aise avec ce type de recette. Ils n'auront presque plus rien à faire pour obtenir un cake moelleux et pétillant de saveurs et réviseront leur jugement sur leur qualité de cuisinier !

▶ Préchauffez le four à 180 °C.

▶ Fouettez les œufs. Ajoutez le lait, le yaourt et l'huile d'olive.

▶ Versez le contenu du bocal et ajoutez la poudre à lever.

▶ Mélangez intimement. Versez dans un moule graissé et enfournez pour environ 35 minutes.

▶ Dégustez tiède ou froid.

Astuce

Si vous n'avez pas de courgette déshydratée, remplacez par 120 à 150 g de courgette crue râpée que vous ajouterez au mélange humide.

Vous pouvez également ajouter le jus d'un citron frais.



Purée aux herbes et à la muscade

Pour 1 bocal de 50 cl (6 à 8 portions individuelles) :

- * 250 g de flocons de pommes de terre
- * 7 g de persil séché
- * 1 c. à café d'ail séché
- * 1 c. à café de muscade en poudre

Conservation : 1 à 2 ans

Pour la mise en œuvre (3 personnes) :

- * 125 g du mélange + 400 cl de lait + 30 cl d'eau
- * Au moment de servir : 1 jaune d'œuf ou 1 noix de beurre (facultatif).

Temps de cuisson : 5 minutes

Ah ! Les purées instantanées, ce n'est vraiment pas terrible, me direz-vous ! Eh bien, ce mélange recèle, mine de rien, pas mal d'avantages. Enrichi en herbes et en saveurs, vous serez étonné par le résultat. Si vous partez en randonnée, ce mélange vous conviendra également, car il est léger à transporter, rapide à préparer et nourrissant.

▶ Prélevez 125 g du mélange après avoir bien homogénéisé son contenu.

▶ Faites chauffer le lait avec l'eau. Une fois que le liquide est chaud, versez le mélange en pluie et mélanger rapidement. Couvrez aussitôt et laissez reposer quelques minutes.

▶ Mélangez et ajoutez si vous le souhaitez un jaune d'œuf ou une noix de beurre au moment de servir.