

OVERNIGHT PUDDING

au lait végétal

🕒 Préparation : 5 min ⏰ Repos : 12 h

À préparer la veille, le « pudding du lendemain » est riche en protéines, rassasiant, digeste et très rapide à réaliser.

En alliant le lait végétal, les graines de chia, les flocons d'avoine et le sirop d'érable, cette recette est onctueuse, gourmande et saine. Ajoutez vos fruits préférés juste avant la dégustation pour faire le plein de fraîcheur !

POUR 3 À 4 PERSONNES

- 120 g de flocons d'avoine
- 1/2 litre de lait végétal
- 30 g de graines de chia
- 1 c. à soupe de sirop d'érable (ou de sucre)

- 1 Dans une boîte avec couvercle, mélangez les flocons d'avoine, le lait et les graines de chia.
- 2 Couvrez et laissez reposer toute une nuit au réfrigérateur.
- 3 Le matin, répartissez l'*overnight pudding* dans des bols, des assiettes creuses ou des ramequins et ajoutez le sirop d'érable.
- 4 Décorez avec des fruits. Dégustez.



BABA ganoush

🕒 Préparation : 30 min 🕒 Cuisson : 35 min

Célèbre dip du Moyen-Orient, aux côtés du houmous et des falafels, le *baba ganoush* est également appelé *moutabal* au Liban. Cette purée d'aubergine très parfumée allie épices et purée de sésame pour le plus grand bonheur de nos papilles !

POUR 4 PERSONNES

- 1 aubergine
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de tahini (purée de sésame)
- 1/2 jus de citron
- 1/2 c. à café de cumin
- Sel et poivre

- 1 Coupez l'aubergine en deux dans le sens de la longueur.
- 2 Posez les deux morceaux d'aubergine, côté coupé vers le bas, sur une plaque recouverte de papier cuisson ou d'une toile en silicone.
- 3 Faites cuire 30 à 35 minutes dans votre four préchauffé à 180 °C, jusqu'à ce que la chair soit bien fondante. Laissez refroidir.
- 4 Prélevez la chair de l'aubergine avec une cuillère. Mixez-la avec l'huile d'olive, le tahini (purée de sésame), le jus de citron et le cumin. Salez et poivrez. Vous devez obtenir une consistance crémeuse.
- 5 Servez le *baba ganoush* avec des bâtonnets de légumes ou du pain sans gluten.



FRITTATA

aubergine basilic

🕒 Préparation : 10 min 🕒 Cuisson : 40 min

**La *frittata* italienne ressemble aux *tortillas* espagnoles.
C'est une grosse omelette dont on termine la cuisson au four.
Vous pouvez y mettre des courgettes, des poivrons, des pommes de terre,
du jambon cru... Et la servir chaude ou froide.
Une bonne idée pour les pique-niques d'été !**

POUR 6 PERSONNES

- 400 g d'aubergine
- 10 grandes feuilles de basilic
- 6 œufs
- Sel et poivre
- Huile d'olive

- 1 Rincez l'aubergine et coupez-la en petits morceaux.
- 2 Faites chauffer un fond d'huile d'olive et faites dorer les morceaux d'aubergine pendant 5 minutes. Couvrez et laissez cuire 15 minutes environ. Remuez de temps à autre. Salez.
- 3 Ciselez le basilic.
- 4 Fouettez les œufs avec le basilic, un peu de sel et de poivre.
- 5 Mélangez les œufs et les légumes cuits. Versez la préparation dans un plat huilé allant au four.
- 6 Faites cuire la *frittata* durant 20 minutes dans le four préchauffé à 180 °C. Elle doit être bien cuite. Servez-la chaude ou froide.



CRÈME AUX ŒUFS à la clémentine

🕒 Préparation : 10 min 🕒 Cuisson : 1 h 30

**Comme tous les agrumes, la clémentine a une teneur très faible en FODMAPs.
Je vous propose ces savoureuses petites crèmes aux œufs
(sans gluten ni lactose !) qui vous permettront de finir un repas entre amis
sur une note gourmande et vitaminée.**

POUR 4 PETITES CRÈMES

- 1 œuf entier
- 2 jaunes d'œufs
- 60 g de sucre
- 20 cl de lait végétal sans gluten (boisson de riz, par exemple)
- 10 cl de jus de clémentine
- Quelques zestes de clémentine râpés

- 1 Dans un bol, fouettez l'œuf entier, les jaunes d'œufs et le sucre.
- 2 Incorporez petit à petit le lait végétal puis le jus de clémentine.
- 3 Parfumez la préparation avec les zestes de clémentine.
- 4 Versez la crème dans des petits ramequins et disposez ceux-ci dans un plat à gratin. Versez dans le plat de l'eau tiède à mi-hauteur.
- 5 Enfournez à 140 °C pendant 1 h 30 jusqu'à ce que les crèmes soient bien prises.

