

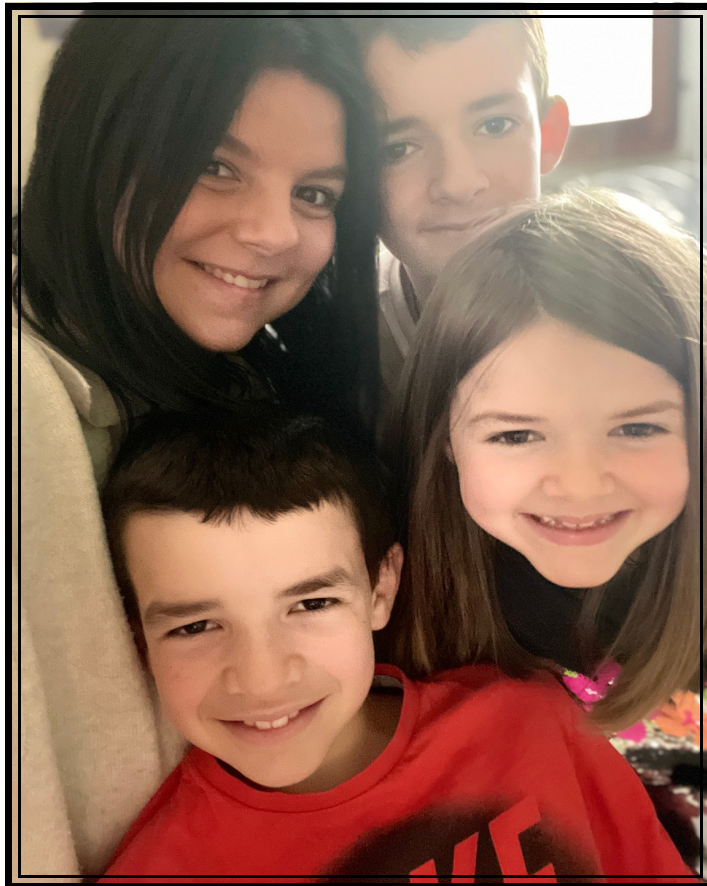
La Cuisine de Marie

Mon premier E-book

MUM



~ Présentation ~



Coucou

Moi c'est Marie !

Pour certains "@Marie_cookinglife" ou "Maman", oui, je suis maman de 3 petits amours, de 8 à 13 ans et c'est grâce à eux que je fais cet e-book ! Ils m'ont dit un jour, «Maman, il va falloir que tu me donne tes recettes pour que je puisse les faire le jour où j'ai mon appartement ou pour mes enfants» Et là, ça a fait tilt dans ma tête : pourquoi ne pas créer un e-book !

Et vous avez été nombreux et nombreuses sur Instagram à confirmer cette idée...

Alors voilà, mon premier e-book ! Donc merci de l'avoir téléchargé, j'ai fais en sorte qu'il soit imprimable, pour qu'il ressemble à un livre de cuisine. Je suis assez fière de moi, j'espère que vous allez pouvoir vous régaler avec les recettes que je vous donne ici !

Allez c'est parti !



~ Sommaire ~

Crumble de poisson

Salade Carotte-Pomme

Quiche Saumon Brocoli

Tacos

Bagel



Tarte aux Myrtilles

Clafoutis aux Cerises

Bowl de fruits

Île flottante

Tiramisu Poire Spéculoos



~~~~~ Plat ~~~~~

## ~ Crumble de poisson ~



~~~~~ Astuce ~~~~~

Pour cette recette j'ai pris du Lieu Noir, mais vous pouvez utiliser de la Julienne, du Cabillaud ou du Saumon mais attention à bien choisir un label écoresponsable autre que MSC (à bannir), comment le savoir? Privilégiez ces logos :




~~~~~ Crumble de Poisson ~~~~~

## ~ Ingrédients ~

Ce qu'il vous faut pour 6 portions :

- ~ 50g de parmesan en poudre
- ~ 50g de farine de blé
- ~ 120g de beurre en morceaux
- ~ 50g de noisettes décortiquées
- ~ 30g de graines de tournesol

Ce qu'il vous faut pour le poisson et les légumes :

- ~ 1 Gousse d'ail
- ~ 100g d'oignons coupés en deux
- ~ 250g de poireau coupé en tronçons
- ~ 250g de carottes coupées en tronçons
- ~ 15g d'huile d'olive
- ~ 300g de poisson blanc
- ~ 80g de crème liquide entière
- ~ du sel et du poivre



Préparation du Crumble :

- Mettre dans un bol la farine, le beurre, les noisettes, les graines de tournesol et le parmesan
- Mélanger le tout afin d'obtenir une pâte homogène

Préparation du Poisson et des Légumes :

- Hacher l'ail et l'oignon
- Mixer les poireaux et les carottes
- Mettre de l'huile d'olive dans un wok ou une sauteuse et faire cuire 10 min
- Ajouter le poisson, le sel et le poivre
- Laisser cuire 5 min
- Préchauffer le four à 180°C
- Ajouter la crème liquide
- Faire cuire 5 min supplémentaires
- Transvaser la préparation dans un plat à gratin
- Recouvrir la préparation de crumble émietté
- Enfourner 30 min à 180°C

~~~~~ Entrée ~~~~~

~ Salade Carotte-Pomme ~



~~~~~ Astuce ~~~~~

J'ai utilisé de la Gala pour son côté sucré mais vous pouvez privilégier une pomme plus acide comme la Granny Smith.

Et pour avoir plus de goût, pensez à acheter vos pommes françaises voire locales, et ça fait un petit geste pour la planète en plus !



~~~~~ Salade Carotte-Pomme ~~~~~

~ Ingrédients ~

Ce qu'il vous faut pour 4 portions :

- ~ 400g de carottes fraîches
- ~ 100g de pommes
- ~ 1 Citron frais pour le jus
- ~ 15g d'huile d'olive
- ~ 10g de vinaigre balsamique
- ~ 4-5 Brins de persil frais
- ~ du sel et du poivre



Préparation de la salade :

- Laver et découper les carottes en tronçons
- Presser le citron afin de ne garder que le jus
- Effeuille le persil préalablement lavé
- Éplucher et couper en morceaux les pommes
- Mettre la totalité des ingrédients dans le robot mixeur
- Hacher 5 secondes
- Et c'est prêt !




~~~~~ Plat ~~~~~

# ~ Quiche Saumon Brocoli ~



~~~~~ Astuce ~~~~~

Privilégiez plutôt le saumon frais qui est riche en Oméga 3


~~~~~ Quiche Saumon Brocoli ~~~~~

## ~ Ingrédients ~

Ce qu'il vous faut pour 5 portions, pour l'appareil à quiche :

- ~ 300g de pavé de saumon
- ~ 10 Fleurettes de brocoli
- ~ 5 Brins d'aneth
- ~ 2 Œufs
- ~ 30 Cl de lait
- ~ 3 Cuillères à soupe de Ricotta
- ~ 1 Cuillère à soupe de Maïzena
- ~ du sel et du poivre

Ce qu'il vous faut pour la pâte :

- ~ 1 Œuf
- ~ 130g de fromage blanc 0% de M.G.
- ~ 210g de farine
- ~ 1 pincée de sel



Préparation de la pâte :

- Mettre 200g de farine dans un saladier puis y creuser un puits
- Ajouter le fromage blanc puis y casser l'œuf
- Mélanger progressivement en abattant la farine vers le centre
- Pétrir quelques minutes pour former une boule homogène
- Préchauffer le four à 180°C

Préparation de la quiche :

- Rincer les fleurettes de brocoli
- Les faire blanchir 2 minutes dans l'eau bouillante salée
- Les égoutter
- Couper le pavé de saumon en cubes
- Fouetter les œufs avec la Maïzena dans un saladier
- Ajouter le lait, la ricotta, du sel et du poivre
- Abaisser la pâte sur un plan de travail fariné et la mettre dans un moule à tarte
- Répartir le saumon sur la pâte
- Verser l'appareil
- Ajouter le brocoli et l'aneth ciselée
- Enfourner de 35 à 40 min

~~~~~ Plat ~~~~~

~ Tacos ~



~~~~~ Astuce ~~~~~

Vous pouvez varier avec de la viande rouge ou même transformer la recette en 100% végétal





~~~~~ Tacos ~~~~~


~ Ingrédients ~

Ce qu'il vous faut pour 5 tacos :

- ~ 500g de pommes de terre coupée en dés
- ~ 2 oignons jaunes
- ~ De la maïzena pour épaissir la sauce
- ~ 500g de crème fraîche épaisse
- ~ Des épices à votre préférence
- ~ 1 sachet de Tortillas de blé (spéciale kebab)



Préparation :

- Ciseler les oignons en rondelles
 - Les faire suer dans une poêle
 - Ajouter les dés de pommes de terre pour 10 min de cuisson
 - Couper le poulet en gros dés et faire sauter rapidement à la poêle
 - Dans une casserole réaliser la sauce a base de crème fraîche
 - Ajouter les épices
 - Quelques grammes de maïzena suivant le résultat souhaité
 - Laisser mijoter 2-3 min
 - Assembler le tacos en disposant la tortilla sur le plan de travail
 - Commencer par déposer la viande
 - Puis une cuillère de sauce
 - Les pommes de terre
 - Puis une cuillère de sauce
 - Refermer d'abord sur les côtés puis rabattre en haut et en bas afin de poêler le côté à refermer en premier (je les saisi dans une poêle propre sans graisse pour ma part)
- 

~~~~~ Plat ~~~~~

## ~ Bagel ~



~~~~~ Astuce ~~~~~

Le fait de rajouter le bicarbonate de soude dans la casserole d'eau sucrée vous permet de bien faire gonfler les bagels avant la cuisson au four.


~~~~~ Bagel ~~~~~

## ~ Ingrédients ~

Ce qu'il vous faut pour 6 bagels pour la pâte :

- ~ 300g d'eau
- ~ 15g de levure boulangère fraîche
- ~ 115g de sucre
- ~ 500g de farine type 55
- ~ 2 cuillères de sel
- ~ 1 cuillère à soupe de bicarbonate
- ~ 1 Œuf
- ~ Des graines pour le dessus

Ce qui est bien dans cette recette, c'est qu'on est libre de mettre ce qui nous plaît à l'intérieur comme sur le dessus ! Pour ma part j'ai utilisé du fromage frais tartinable, un concombre, de la ciboulette, quelques tomates cerises et un filet de poulet cuit... Bref, c'est le top pour passer les restes du frigo !



Préparation :

- Commencer par délayer la levure boulangère dans 20g d'eau environ
- Dans un saladier, mettre l'eau et la levure boulangère avec la farine
- Mélanger rapidement (afin d'éviter le contact du sel et de la levure)
- Ajouter le reste d'eau, le sel et 40g de sucre
- Pétrir environ 5 minutes afin d'obtenir une belle boule de pâte
- Transvaser la pâte sur un plan de travail fariné
- La diviser en 6 petites boules de tailles identiques
- Poser un doigt au centre de chaque boule en tournant afin de réaliser un trou
- Déposer les bagels sur un papier cuisson
- Couvrir d'un torchon et laisser pousser 30 min afin qu'ils doublent de volume
- Préchauffer le four à 210°C avec un récipient d'eau en bas du four
- Mettre 1500g d'eau et les 75g de sucre restants, la cuillère à soupe de bicarbonate
- Porter à ébullition
- Plonger chaque bagel un par un pendant 1 min
- La pâte doit gonfler sans se fendre
- Les égoutter sur une feuille de papier cuisson
- Casser l'œuf dans un récipient et le battre à la fourchette
- Avec un pinceau, badigeonner les bagels de l'œuf et parsemer de graines
- Enfourner 15 min à 210°C
- Laisser refroidir avant de les découper

~~~~~ Dessert ~~~~~

~ Tarte aux Myrtilles ~



~~~~~ Astuce ~~~~~

Avec les prix qui s'envolent en ce moment, je met plus souvent de la fève de tonka que de la vanille dans mes recettes, le goût s'en rapproche et c'est trop bon !



~~~~~ Tarte aux Myrtilles ~~~~~

~ Ingrédients ~

Ce qu'il vous faut pour la pâte brisée :

- ~ 150g de farine
- ~ 70g de beurre coupé en morceaux
- ~ 1/2 cuillère à café de sel
- ~ 50g d'eau

Ce qu'il vous faut pour la crème pâtissière :

- ~ 500g de lait
- ~ 50g de farine
- ~ 2 Œufs entiers
- ~ 2 Jaunes d'œufs
- ~ 1 Gousse de vanille ou de la fève de tonka
- ~ 70g de sucre en poudre



Préparation de la crème pâtissière :

- Mettre à chauffer le lait dans une grande casserole avec vanille ou fève de tonka
- Dans un saladier, fouetter les œufs et le sucre afin de blanchir la préparation
- Ajouter progressivement la farine en remuant énergiquement
- Une fois le lait chaud, hors du feu, incorporer progressivement la moitié au saladier
- Verser ensuite le résultat dans la casserole avec la moitié du lait restant
- Mélanger continuellement à la spatule en bois jusqu'à ce que ce soit nappant
- Verser la crème dans un plat et la refroidir au réfrigérateur au moins 2 h

Préparation de la pâte :

- Faire un puits de farine dans le saladier
- Mettre la pincée de sel et le beurre au centre
- Écraser le beurre avec les doigts en prenant de plus en plus la farine autour
- Ajouter l'eau puis mélanger avec le bout des doigts afin d'émietter la pâte
- Une fois la pâte homogène, la rassembler en une boule
- Abaisser la pâte au rouleau
- Chemiser le moule avec la pâte
- Ajouter un poids dessus afin de la cuire seule (collier de cuisson comme moi ou du riz avec des feuilles de papier sulfurisé)
- Laisser refroidir la pâte sur une grille
- Une fois la pâte cuite et froide, monter la tarte
- Garnir la pâte de crème pâtissière puis poser les myrtilles (ou autre fruit) dessus


~~~~~ Dessert ~~~~~

## ~ Clafoutis aux Cerises ~



~~~~~ Astuce ~~~~~

Je garde les noyaux, d'une part pour plus de saveurs et d'autre part, car celui qui a le plus de noyaux débarrasse la table !



~~~~~ Clafoutis aux Cerises ~~~~~

## ~ Ingrédients ~

Ce qu'il vous faut pour un clafoutis de 6 parts :

- ~ 20g de beurre
- ~ 100g de sucre en poudre
- ~ 500g de cerises noires, dénoyautées
- ~ 100g de farine de blé
- ~ 4 Œufs
- ~ 1 pincée de sel
- ~ 300g de lait



Préparation de la crème pâtissière :

- Préchauffer le four à 180°C
- Beurrer le moule et le saupoudrer de 20g de sucre
- Répartir les cerises sur le fond du plat
- Dans un saladier mettre 70g de sucre, la farine, les œufs, le sel et le lait
- Mélanger au fouet
- Transvaser la pâte sur les cerises
- Enfourner 40 min à 180°C
- Le saupoudrer des 10g de sucre restants à la sortie du four
- Laisser tiédir
- Servir tiède ou froid suivant vos préférence



~~~~~ Petit déjeuner ~~~~~

~ Bowl de fruits ~



~~~~~ Astuce ~~~~~

Privilégier des fruits surgelés qui donnent plus de vitamines que les fruits frais.





~~~~~ Bowl de fruits ~~~~~

~ Ingrédients ~

Ce qu'il vous faut pour 2 bowls :

- ~ 25g de pistaches non salées
- ~ 100g de fraises surgelées
- ~ 100g de myrtilles
- ~ 1 Banane
- ~ 1 Pomme
- ~ 100g de jus de fraise
- ~ 3 c. à soupe de graines de chanvre
- ~ 15g de sirop d'agave
- ~ 30g de chips de noix de coco



Préparation :

- Décortiquer et hacher les pistaches
- Transvaser la moitié dans un petit récipient et réserver de côté
- Réserver 2 fraises, la moitié de la pomme et 20g de myrtilles de côté pour la décoration
- Dans le bol du mixer, ajouter les fraises, 80g de myrtilles, la banane, la moitié de la pomme, le jus de fruits, les graines de chanvre, le sirop d'agave et la moitié des pistaches et des chips de noix de coco
- Mixer environ 1 min
- Répartir dans les bols
- Garnir par dessus par des cubes de pomme, des myrtilles et des dèes de fraises
- Parsemer de chips de noix de coco, pistaches et des graines ou fruits restants
- Servir aussitôt !



~~~~~ Dessert ~~~~~

## ~ Île flottante ~



~~~~~ Astuce ~~~~~

La cuisson des blancs peut se faire dans une poêle large avec 2cm de lait (ou une casserole mais bien moins pratique !)
ou au cuiseur vapeur si vous en avez un !
1 œuf = 1 île flottante


~~~~~ Île flottante ~~~~~

## ~ Ingrédients ~

Ce qu'il vous faut pour 6 portions de crème anglaise :

- ~ 6 Jaunes d'œufs
- ~ 70g de sucre en poudre
- ~ 15g de sucre vanillé
- ~ 450g de lait demi-écrémé
- ~ 1 Gousse de vanille

Ce qu'il vous faut pour les blancs en neige :

- ~ 30g de sucre glace
- ~ 6 Blancs d'œufs
- ~ 1 Pincée de sel
- ~ 30g de caramel liquide
- ~ 25g de pistaches décortiquées non salées



Préparation de la crème anglaise :

- Mettre le lait avec la gousse de vanille fendue dans une casserole à feu doux
- Dans un saladier mettre les jaunes d'œufs, le sucre et le sucre vanillé
- Fouetter afin de bien blanchir la préparation
- Une fois le lait frémissant, en verser la moitié sur les œufs blanchis tout en remuant
- Bien fouetter et transvaser le tout dans le reste de lait de la casserole
- Remettre à feu doux et remuer à la spatule en bois non stop en faisant un mouvement en forme de huit pour bien aérer la crème
- Elle est prête lorsqu'elle est nappante sur la spatule (faire un trait avec le doigt sur la spatule pour voir s'il reste ou si la crème le recouvre)
- Transvaser dans un récipient qui peut se fermer pour la laisser refroidir au frigo

Préparation des blancs en neige

- Faire chauffer du lait dans une poêle large (ou cuire les blancs à la vapeur)
- Monter les blancs en neige avec le sel et le sucre glace
- Former les blancs avec des grande cuillères ou une louche
- Les déposer sur le lait chaud pour une cuisson de 5-6 minutes
- Les sortir avec un écumoire et les laisser s'égoutter sur une assiette
- Assembler les îles flottantes en décorant avec le caramel liquide
- Parsemer quelques pistaches concassées juste avant de servir

~~~~~ Dessert ~~~~~

~ Tiramisu Poire Spéculoos ~



~~~~~ Astuce ~~~~~

Si vous voulez alléger la recette, le mascarpone (40% de M.G.) se remplace facilement par un mélange crème fraîche (5% dans ce cas là) et fromage frais genre Philadelphia ou Kiri que vous pouvez monter comme une crème fouettée pour l'aérer !



~~~~~ Tiramisu Poire Spéculoos ~~~~~

~ Ingrédients ~

Ce qu'il vous faut pour 8 portions :

- ~ 18 Biscuits spéculoos
- ~ 200g de poire Williams
- ~ 80 g de sucre en poudre
- ~ 3 Œufs
- ~ 1 Pincée de sel
- ~ 250g de mascarpone



Préparation :

- Émietter grossièrement les 16 spéculoos au fond d'un plat ou des verrines suivant votre choix
- Si vous partez sur des poires fraîches il vous faut les pocher entières dans un sirop
- Ensuite découper les poires refroidies, évidées en dés
- Les disposer dessus les spéculoos émiettés
- Séparer les jaunes d'œufs des blancs dans deux saladiers
- Dans le saladier avec les jaunes, ajouter le sucre en poudre
- Fouetter cette préparation afin de la blanchir
- Ajouter le mascarpone et fouetter énergiquement 20 secondes environ
- Réserver de côté
- Monter les blancs en neige avec une pincée de sel
- Les incorporer délicatement à la préparation au mascarpone à l'aide d'une maryse
- Répartir cette préparation sur les dès de poire et lisser le dessus
- Réserver au moins 4 H au réfrigérateur
- Au moment de servir, saupoudrer avec la poudre de 2 spéculoos mixés

Régalez vous bien !



~~~~~ Remerciements ~~~~~

~ Merci ~

Ça fait tout drôle de faire des remerciements !

C'est vrai, moi je vois des remerciements sur des livres de grands auteurs, je n'aurai jamais pensé en faire, moi, un jour !

Tout d'abord, je vais remercier mon mari parce que vous le savez tous, ou peut-être pas, mais c'est lui qui m'a motivé à me lancer sur Instagram pour montrer mes recettes. C'est lui qui est dans l'ombre de tout ce travail...

Je dédie cet e-book à mes enfants puisqu'ils n'auraient pas été des estomacs sur pâte, je ne pourrais autant m'éclater en cuisine !

Et puis à vous, vous qui me suivez, vous qui me lisez depuis longtemps, ou juste depuis hier ! Vous qui me motivez à me surpasser à toujours vous offrir la meilleure des recettes. Aujourd'hui vous êtes plus de 10 000 à me suivre sur Instagram et environ 90 000 tous les mois à venir voir mes recettes sur le blog, donc merci pour votre fidélité !

Bisous sucrés

*Marie*

