

27

RECETTES RÉCONFORTANTES



disclaimer.

JE NE SUIS NI MÉDECIN NI PROFESSIONNEL DE SANTÉ.
VEUILLEZ CONSULTER VOTRE MÉDECIN TRAITANT AVANT D'ADOPTER LES
HABITUDES DES PERSONNES LES PLUS SAINES DU MONDE. LE CONTENU DE
CE PROGRAMME EST UNIQUEMENT À DES FINS DE DIVERTISSEMENT.
L'ÉDITEUR ET L'AUTEUR RECOMMANDENT FORTEMENT DE CONSULTER
VOTRE MÉDECIN AVANT DE COMMENCER TOUT PROGRAMME D'EXERCICE.
VOUS DEVEZ ÊTRE EN BONNE CONDITION PHYSIQUE ET CAPABLE DE
PARTICIPER AUX EXERCICES. LES INFORMATIONS PRÉSENTÉES REFLÈTENT
L'OPINION, UN PARTAGE D'EXPÉRIENCE DE L'AUTEUR ET NE CONSTITUENT
EN AUCUN CAS DES CONSEILS DE SANTÉ OU MÉDICAUX. LE CONTENU DE CE
PROGRAMME EST UNIQUEMENT À DES FINS D'INFORMATION ET N'EST PAS
DESTINÉ À DIAGNOSTIQUER, TRAITER, GUÉRIR OU PRÉVENIR UNE
QUELCONQUE
AFFECTION OU MALADIE.

AUCUNE PARTIE DE CETTE PUBLICATION NE PEUT ÊTRE REPRODUITE
DISTRIBUÉE OU TRANSMISE SOUS QUELQUE FORME OU PAR QUELQUE
MOYEN QUE CE SOIT, Y COMPRIS LA PHOTOCOPIE, L'ENREGISTREMENT OU
D'AUTRES MÉTHODES ÉLECTRONIQUES OU MÉCANIQUES, SANS
L'AUTORISATION ÉCRITE PRÉALABLE DE L'ÉDITEUR, SAUF DANS LE CAS DE
COURTES CITATIONS INCLUSES DANS DES CRITIQUES OU CERTAINES
AUTRES UTILISATIONS NON COMMERCIALES PERMISES PAR LA LOI SUR LE
DROIT D'AUTEUR. LE PARTAGE OU LA DISTRIBUTION DE CE CONTENU SANS
ACCORD DE
L'AUTEUR EST PUNISSABLE PAR LA LOI ET ENTRAÎNERA UNE
POURSUIITE JUDICIAIRE IMMÉDIATE. PHOTOS/IMAGES NON
CONTRACTUELLES ET SONT PRÉSENTES POUR ILLUSTRER.

Côté Terre & Mer

Meatzza	1
Camembert Rôti	2
Pizza	3
Moussaka	4
Frites	5
Raclette traditionnelle	6
Guacamole & chips de fromage	7
Crêpes Salés	8
Tacos Mexicains	9
Tenders Croustillants	10
Mayonnaise	11
Entrecôte Sauce Chimichurri	12
Côtes de Porc BBQ	13
Cloud Bread Burger	14
Velouté Tomate Basilic Enrichi	15
Tartiflette Hivernale	16
Sushi	17

Côté Douceur

Cheesecake bowl	18
Cookie Bowl (kind of)	19
Moelleux Chocolat & Banane	20
Mousse Au Chocolat 72%	21
Glace Vanille / fruits rouges	22
Mugcake chocolat	23
Crème façon tiramisu	24
Crème brûlée	25
Dates & butter	26
Crumble à la pomme	27

Meatzza

Pour la base :

- 200g de viande hachée pur boeuf
- 150 fromage râpé
- Papier sulfurisé

Pour la garniture :

- 3-4 cuillères à soupe de sauce tomate (sans sucre ajouté)
- 1 mozzarella
- 4-5 tranches de jambon cru
- Herbes de Provence
- Un peu d'huile d'olive (optionnel)



Instructions:

1. Étale une feuille de papier sulfurisé sur ta plaque de four
2. Forme un rond avec ta viande hachée directement sur le papier, comme si tu façonnais une pâte à pizza
3. Répartis délicatement la sauce tomate, en laissant un petit bord
4. Parsème généreusement de mozzarella râpée
5. Enfourne à 180°C en surveillant attentivement - ça cuit vite
6. Dès que le fromage commence à dorer, utilise le grill si besoin pour cette couleur parfaite
7. Ajoute le jambon cru en rosaces élégantes
8. Saupoudre d'herbes de Provence et découpe comme une vraie pizza

Cette meatzza, c'est ma version du réconfort intelligent. Quand j'ai envie de pizza mais que je veux rester alignée avec mes valeurs, c'est ma solution parfaite.

Camembert Rôti

Ingrédients :

- 1 camembert entier lait cru
- Quelques cerneaux de noix
- Miel cru
- Herbes de provence



Instructions:

1. Préchauffe ton four à 180°C
2. Place ton camembert entier dans un petit plat allant au four ou garde-le dans sa boîte en bois (retire juste le plastique)
3. Fais quelques incisions en croix sur le dessus avec un couteau
4. Glisse quelques cerneaux de noix dans les entailles
5. Enfourne 12-15 minutes jusqu'à ce qu'il soit bien fondant au centre
6. Sors du four et nape généreusement de miel cru
7. Parsème de cerneaux de noix concassés et d'herbes de Provence

Déguste immédiatement avec des légumes croquants ou à la petite cuillère

Ce camembert, c'est mon péché mignon sophistiqué. Riche, fondant, et tellement réconfortant. Le miel cru apporte cette douceur naturelle qui transforme un simple fromage en moment de pure gourmandise.

Pizza

Pour la base :

- 90g de cream cheese type philadelphia
- 1 oeuf entier
- 50g de fromage râpé
- Papier sulfurisé

Pour la garniture :

- 3-4 cuillères à soupe de sauce tomate (sans sucre ajouté)
- Chorizo
- Emmental et mozzarella rapé
- Herbes de Provence
- Un peu d'huile d'olive (optionnel)



Instructions:

1. Mélange dans un saladier le cream cheese, l'œuf entier et le fromage râpé jusqu'à obtenir une pâte homogène
2. Étale cette préparation en forme de disque sur du papier sulfurisé
3. Enfourne à 180°C pendant 10-12 minutes pour précuire la base - elle doit être bien dorée et ferme. (Pour plus de gourmandise, ajoute une dernière couche de fromage râpé après cuisson pour ce côté croquant irrésistible)
4. Sors du four et garnis avec le chorizo en rondelles, l'emmental et la mozzarella râpée
5. Remets au four 8-10 minutes jusqu'à ce que le fromage soit fondu et doré

Cette base à l'œuf et au fromage, c'est ma révolution pizza. Plus riche, plus nourrissante que n'importe quelle pâte traditionnelle, et ce croquant final... un pur bonheur.

Moussaka

Pour la base :

- 90g de cream cheese type philadelphia
- 1 oeuf entier
- 50g de fromage râpé
- Papier sulfurisé

Alternative : remplace par des courgettes pour une texture équivalente.



Instructions:

1. Découpe tes aubergines en tranches d'1 cm d'épaisseur et fais-les cuire à la poêle avec un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et fondantes - prends ton temps, c'est crucial pour la digestion
2. Dans une autre poêle, fais revenir ta viande hachée avec la sauce tomate et tes épices préférées (origan, ail, herbes de Provence)
3. Dans un plat à gratin, alterne les couches : aubergines, mélange viande-tomate, aubergines
4. Mélange la crème entière avec une partie du fromage à gratiner et verse sur le dessus
5. Enfourne à 180°C pendant 30-35 minutes jusqu'à ce que le dessus soit bien doré et gratinant.

Cette moussaka, c'est mon plat réconfort grec revisité. Les aubergines fondantes, la viande parfumée... un voyage culinaire qui nourrit autant le corps que l'âme.

Frites

Ingrédients :

- 200g de Halloumi ou carottes
- Couenne de porc
- Sel
- Paprika
- Huile d'olive

Alternative : remplace par des carottes au paprika pour une version sans porc.



Instructions:

1. Découpe ton halloumi en bâtonnets épais d'environ 2 cm, comme des frites généreuses
2. Tamponne-les délicatement avec du papier absorbant pour retirer l'excès d'humidité
3. Mélange la farine de bœuf carnivore avec une pincée de sel dans une assiette creuse
4. Enrobe chaque bâtonnet de halloumi dans ce mélange pour une couche uniforme
5. Four : Préchauffe à 200°C et dispose tes frites sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Enfourne 12-15 minutes en retournant à mi-cuisson jusqu'à ce qu'elles soient dorées
6. Cuisson à l'air fryer : Préchauffe à 200°C et dispose en une seule couche. Cuis 8-10 minutes en retournant à mi-parcours pour un croustillant parfait

Ces frites de halloumi, c'est mon snack gourmand qui transforme l'apéro. Croustillantes à l'extérieur, fondantes à l'intérieur, et tellement satisfaisantes.

Raclette

Ingrédients :

- Assortiment de fromage à raclette au lait cru (fumée, poivre, bleu..)
- Assortiment de charcuterie de votre choix (attention au sucre caché type dextrose, sirop de maïs..)
- Cornichons
- 200g de légumes de ton choix ou de viande hachée pour un extra de protéine.



Instructions :

1. Préchauffe ton appareil à raclette ou ta poêle selon les instructions
2. Découpe généreusement ton fromage à raclette en tranches épaisses
3. Prépare tes légumes.
4. Place une tranche de fromage dans chaque coupelle individuelle
5. Glisse sous la résistance et attends que le fromage bouillonne et commence à dorer légèrement
6. Verse délicatement le fromage fondu sur tes légumes chauds
7. Accompagne de charcuterie fine (jambon cru, coppa, bresaola) et cornichons selon tes envies.
8. Répète l'opération autant de fois que ton cœur le désire.

Cette raclette aux légumes, c'est ma version allégée mais tout aussi réconfortante. Le fromage qui nappe les brocolis, les courgettes qui se gorgent de cette douceur fondante... un plaisir simple et authentique.

Guacamole

Ingrédients guacamole :

- 2 Avocats mûrs
- ½ Citron vert
- Poivre
- Coriandre fraîche
- 1/4 Oignon rouge
- 1 Tomate

Ingrédients Chips :

- 100 à 200g de n'importe quel fromage râpé (cheddar, parmesan, comté..) tu peux même les mixer.



Pour le guacamole :

- 1.Écrase 1-2 avocats bien mûrs à la fourchette en gardant quelques morceaux pour la texture
- 2.Ajoute le jus d'un demi-citron vert, une pincée de poivre, oignon. et tomate.
- 3.Incorpore de la coriandre fraîche ciselée selon ton goût

Pour les chips de fromage :

- 1.Râpe généreusement du parmesan ou du comté bien sec
- 2.Étale de petits tas de fromage râpé sur une plaque recouverte de papier sulfurisé
- 3.Enfourne à 180°C pendant 8-10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- 4.Laisse refroidir quelques minutes - ils vont durcir en refroidissant. (+ajoute du paprika après la cuisson)

Ce duo guacamole-chips maison, c'est mon apéro sophistiqué onctueux, croquant, et tellement plus savoureux que n'importe quel industriel.

Crêpes

Ingrédients (quantité à adapter)

- Oeufs
- Mascarpone (ou de fromage à la crème)
- Une pincée de sel
- Beurre ou ghee pour la cuisson
- Gélatine de boeuf



Pour la pâte :

1. Bats les œufs avec la mascarpone, gélatine de boeuf et une pincée de sel jusqu'à obtenir un mélange lisse

Pour les garnitures :

1. C'est toi qui choisis mon combo favori : chèvre, miel cru, jambon cru et noix.

Cuisson :

1. Chauffe une poêle antiadhésive avec un peu de beurre ou ghee
2. Verse une louche de pâte en inclinant la poêle pour bien l'étaler en fine couche
3. Cuis 2-3 minutes jusqu'à ce que les bords se décollent légèrement
4. Retourne délicatement et cuis encore 1-2 minutes

Assemblage :

1. Garnis la moitié de ta crêpe avec le chèvre émietté, le jambon cru et les noix
2. Plie en deux et glisse sur l'assiette
3. Arrose d'un filet de miel cru et ajoute quelques cerneaux pour la finition

Cette crêpe, c'est ma version salée-sucrée qui marie parfaitement le fondant du chèvre, le croquant des noix et la douceur du miel. Un équilibre parfait entre réconfort et sophistication.

Tacos

Tacos shell :

- Parmesan rapé
- Cheddar rapé

Garniture :

- 200g viande hâchée
- 1 avocat
- 1 tomate
- Des olives
- Feta
- Crème fraiche



Instructions :

1. Râpe généreusement du parmesan ou du comté bien sec
2. Étale de petits tas de fromage râpé sur une plaque recouverte de papier sulfurisé
3. Enfourne à 180°C pendant 8-10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
4. Laisse refroidir quelques minutes sur les bords d'un saladier - ils vont durcir en refroidissant.
5. Garnis le tout à ton goût à évidemment combiner avec le guacamole !

Tenders Poulet

Ingrédients :

- 200g de filet de blanc de poulet
- Oeufs
- Couenne de porc
- Sel
- Poivre
- Ail en poudre
- Épices de ton choix



Instructions :

1. Découpe tes blancs de poulet en lanières épaisses, comme des tenders
2. Mixe finement la couenne de porc grillée pour obtenir une chapelure croquante
3. Assaisonne cette "chapelure" avec du sel, poivre et épices de ton choix (paprika, ail en poudre)
4. Bats 2 œufs dans un bol peu profond
5. Trempe chaque tender dans l'œuf battu puis enrobe généreusement de couenne mixée
6. Presse délicatement pour que l'enrobage adhère bien

Cuisson au four :

1. Préchauffe à 200°C et dispose sur une plaque avec papier sulfurisé
2. Enfourne 18-20 minutes en retournant à mi-cuisson jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Au airfryer : Préchauffe à 190°C et cuis 12-15 minutes en retournant une fois

Ces tenders à la couenne, c'est mon secret pour retrouver ce croustillant parfait sans compromis. La couenne apporte cette texture incomparable et ce goût authentique qui fait toute la différence.

Mayonnaise

Ingrédients :

- 3 oeufs durs
- 2 cas de Gras de ton choix (beurre, ghee..)
- 1 cac de Vinaigre de cidre
- Sel à convenance
- 80 ml d'eau



Instructions :

1. Écaille tes 3 œufs durs et place-les dans le blender
2. Ajoute 2 cuillères à soupe de gras de ton choix (beurre ou ghee à température ambiante)
3. Verse 1 cuillère à café de vinaigre de cidre et 80ml d'eau
4. Assaisonne avec du sel selon ton goût
5. Mixe jusqu'à obtenir une texture lisse et homogène
6. Goûte et ajuste l'assaisonnement si besoin
7. Transfère dans un pot hermétique et place au réfrigérateur pendant au moins 1h pour une texture parfaitement crémeuse

Variantes gourmandes :

Ajoute des cornichons finement hachés pour une sauce tartare maison
Incorpore une pointe de moutarde à l'ancienne pour plus de caractère

Cette mayonnaise aux œufs durs, c'est ma version ultra crémeuse et stable qui ne rate jamais. Plus riche qu'une mayo classique, elle accompagne parfaitement tes plats animal based.

Entrecôte

Ingrédients :

- 2 Entrecôtes de 250g chacune
- Beurre
- Sel et poivre

Pour la sauce chimichurri :

- 1 botte de persil plat frais
- 1 botte de coriandre fraîche
- 2 gousses d'ail
- 1 petit piment rouge frais (ou ½ piment rouge séché)
- 1 échalote
- 80 ml d'huile d'olive extra vierge
- 30 ml de vinaigre de cidre
- Sel et poivre



Pour la sauce chimichurri :

1. Hache finement le persil plat, la coriandre, l'ail, l'échalote et le piment rouge
2. Mélange dans un bol avec l'huile d'olive et le vinaigre de cidre
3. Assaisonne avec du sel et du poivre selon ton goût
4. Laisse reposer au moins 30 minutes pour que les saveurs s'infusent

Pour les entrecôtes :

1. Sors tes entrecôtes du réfrigérateur avant cuisson pour qu'elles soient à température ambiante
2. Assaisonne généreusement des deux côtés avec du sel et du poivre
3. Chauffe une poêle en fonte/inox à feu vif avec une noix de beurre
4. Saisie les entrecôtes 3-4 minutes de chaque côté pour une cuisson saignante (ajuste selon ta préférence)
5. Nape généreusement de sauce chimichurri et sers immédiatement
6. Cette entrecôte au chimichurri, c'est mon plat signature. La viande tendre qui rencontre cette explosion d'herbes fraîches... un voyage gustatif en Argentine depuis ta cuisine.

Ribs BBQ

Ingrédients :

- 500g de poitrine de porc
- 1 cube de bouillon gélifié
- 2 cuillères à soupe de beurre
- 1 cuillère à soupe de miel
- Sel selon ton goût



Instructions :

1. Cuis la poitrine de porc dans de l'eau salée jusqu'à ce qu'elle soit bien tendre (idéalement à l'autocuiseur, sinon 1h30-2h à feu doux)
2. Vérifie la tendreté toutes les 10 minutes en fin de cuisson.

Pour la sauce caramélisée :

1. Pendant la cuisson, fais fondre le cube de bouillon avec le beurre et le miel dans une casserole
2. Assaisonne avec du sel selon ton goût et garde au chaud

Caramélisation finale :

1. Une fois la poitrine cuite, sors-la et place-la dans l'air fryer préchauffé à température maximale (ou four à 220°C)
2. Badigeonne avec la sauce toutes les 2-5 minutes pour créer un glaçage brillant et caramélisé
3. Répète l'opération jusqu'à obtenir cette croûte dorée parfaite
4. Laisse reposer légèrement avant de servir

Cette poitrine caramélisée, c'est mon plat réconfort ultime. Fondante à l'intérieur, laquée à l'extérieur, avec ce petit côté sucré-salé irrésistible.

Burger cloud

Ingrédients :

- 3 œufs (séparer les blancs des jaunes)
- 30g de fromage frais (type Philadelphia, à température ambiante)
- 1/4 cac de levure chimique
- Une pincée de sel
- Gélatine de boeuf
- 1 cac de vinaigre de cidre
- steak, cheddar, tomate, laitue, cornichons, oignon..



Instructions :

1. Sépare tes 3 œufs : blancs d'un côté, jaunes de l'autre
2. Mélange les jaunes avec le fromage frais jusqu'à obtenir une consistance lisse
3. Monte les blancs en neige ferme avec la levure, une pincée de sel et vinaigre.
4. Incorpore délicatement les jaunes au fromage dans les blancs montés en soulevant la masse
5. Forme 6 disques sur une plaque avec papier sulfurisé
6. Enfourne à 150°C pendant 25-30 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés

Assemblage du burger :

1. Laisse refroidir tes cloud breads complètement - ils vont se raffermir
2. Prends une base et un top.
3. Garnis avec ton steak haché, fromage, salade, tomate.
4. Assemble et déguste immédiatement

Ce cloud bread, c'est ma révolution burger. Moelleux, aérien, et qui transforme n'importe quel burger en expérience gourmande sans compromis. Pour une version simplifiée tu peux remplacer les pains par 2 steaks hachés.

Velouté Tomate/Basilic

Ingrédients :

- Tomate
- Onion
- Ail
- Origan
- Basilic
- Sel rose d'himalaya
- Poivre noir
- Bone broth (boeuf/chicken)



Instructions :

1. Émince finement ton oignon et hache l'ail.
2. Dans une casserole, fais revenir l'oignon à feu doux avec un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'il soit translucide
3. Ajoute l'ail et cuis encore 1 minute jusqu'à ce qu'il embaume
4. Incorpore tes tomates (fraîches pelées et concassées ou en conserve) avec l'origan
5. Laisse mijoter 15-20 minutes en remuant régulièrement
6. Verse ton bone broth progressivement selon la consistance désirée
7. Assaisonne avec le sel rose d'Himalaya et le poivre noir
8. Mixe au blender plongeant jusqu'à obtenir une texture veloutée
9. Ajoute le basilic frais ciselé en fin de cuisson et laisse infuser quelques minutes
10. Goûte et ajuste l'assaisonnement si besoin

Ce velouté au bone broth, c'est mon réconfort liquide par excellence. La richesse du bouillon d'os qui sublime la douceur des tomates et l'arôme du basilic... un concentré de bienfaits dans chaque cuillère.

Tartiflette

Ingrédients :

- 200g de lardons fumés
(attention au sucre caché)
- 200g de viande hachée de boeuf
- 1 Reblochon entier
- (environ 450 g), coupé en deux dans l'épaisseur
- 150-200 ml de crème fraîche entière et épaisse
- Cornichons
- Légumes de votre choix



Instructions :

1. Vérifie bien tes lardons fumés pour éviter le sucre caché dans la composition
2. Dans une grande poêle, fais revenir les lardons jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants
3. Ajoute la viande hachée de bœuf et cuis jusqu'à ce qu'elle soit bien saisie
4. Prépare tes légumes : brocolis, chou-fleur, champignons ou selon ton envie
5. Fais cuire tes légumes à la vapeur ou à la poêle pour qu'ils restent légèrement croquants
6. Dans un plat à gratin, dispose une couche de légumes puis le mélange lardons-viande
7. Ajoute une seconde couche de légumes
8. Verse la crème fraîche entière uniformément sur le dessus
9. Coupe ton reblochon en deux dans l'épaisseur et dispose les morceaux croûte vers le haut
10. Enfourne à 180°C pendant 25-30 minutes jusqu'à ce que le fromage soit bien fondu et doré

Cette tartiflette sans pommes de terre, c'est ma version hivernale qui garde toute l'âme savoyarde. Le reblochon qui nappe les légumes, les lardons qui apportent ce fumé irrésistible... un vrai plat réconfortant.

Plateau Sushis

Ingrédients :

- 1 concombre
- Saumon cru
- Thon cru
- Cream cheese (type philadelphia)
- Oeufs de poisson
- Gingembre vinaigré
- Wasabi



Pour les sashimis :

- Découpe ton thon et ton saumon en tranches nettes et épaisses
- Dispose-les élégamment sur un côté de ton plateau de service

Pour les "sushis" concombre :

1. Découpe ton concombre en rondelles épaisses de 1-2 cm pour faire office de base stable
2. Tamponne-les délicatement avec du papier absorbant pour retirer l'excès d'eau
3. Étale une fine couche de cream cheese sur chaque rondelle de concombre
4. Dépose délicatement une lamelle de poisson cru sur le cream cheese
5. Couronne avec quelques œufs de poisson pour la couleur et le croquant

Ce plateau sushi revisité, c'est ma version sophistiquée qui garde toute l'élégance japonaise. Frais, coloré, et tellement plus léger sans le riz.

Cheesecake Bowl

Pour le "cheesecake" :

- 100g de cream cheese (type Philadelphia)
- 50g de mascarpone ou de crème fraîche épaisse
- 1 jaune d'œuf (cru)
- Miel cru
- Extrait de vanille pure (optionnel)

Pour la base "croquante" :

- 30g de noix de macadamia crues, concassées grossièrement
- 1 cuillère à café de beurre fondu ou de graisse de bœuf fondue



Pour la base croquante :

- Concasse grossièrement tes noix de macadamia crues (+ tu peux remplacer cette partie-là par des fruits rouges aussi)
- Mélange-les avec le beurre fondu (ou la graisse de bœuf) pour les enrober légèrement

Pour la crème cheesecake :

- Fouette le fromage frais avec le mascarpone jusqu'à obtenir une texture lisse. Incorpore le jaune d'œuf cru en mélangeant bien
- Ajoute le miel cru selon ton goût et quelques gouttes d'extrait de vanille si tu en as
- Fouette encore quelques secondes pour une consistance aérienne
- Assemble le tout : noix au fond puis dépose ta crème par-dessus.
- Dépose généreusement ta crème sur la base de macadamia
- Laisse reposer au frais 1 à 2h.

Ce cheesecake bowl, c'est ma version ultra gourmande avec ce jaune d'œuf qui apporte cette richesse incroyable. Simple, décadent, et tellement satisfaisant.

Cookie Bowl

Ingrédients

- 14g de beurre fondu
- 21g de graines de lin moulus
- 1 jaune d'oeuf
- Pépites de chocolat noir



Instructions :

- Mélange le beurre fondu avec les graines de lin moulues dans un ramequin qui va au four.
- Incorpore le jaune d'oeuf et mélange jusqu'à obtenir une pâte homogène
- Ajoute les pépites de chocolat noir et mélange délicatement.
- Goûte et ajoute un filet de miel si tu souhaites plus de douceur.
- Enfourne à 180°C pendant 15 à 20 minutes jusqu'à ce que les bords soient dorés et fermes (attention ça cuit vite).

Ce cookie bowl, c'est ma création gourmande pas sucrée qui surprend. Dense, chocolaté, et parfait à garnir avec ta crème préférée ou à déguster tel quel.

Moelleux Chocolat/Banane

Ingrédients

- 14g de beurre fondu
- 21g de farine d'amande
- 1 jaune d'oeuf
- Pépites de chocolat noir
- 1 banane mûre



Instructions :

- Mélange le beurre fondu avec la farine d'amande dans un ramequin qui va au four.
- Incorpore le jaune d'oeuf et 1 banane écrasé, mélange jusqu'à obtenir une pâte homogène
- Ajoute les pépites de chocolat noir et mélange délicatement.
- Enfourne à 180°C pendant 15 à 20 minutes jusqu'à ce que les bords soient dorés et fermes (attention ça cuit vite).

Une alternative plus moelleuse au cookie bowl et beaucoup plus sucré grâce à la banane mûre.

Mousse Au Chocolat

Ingrédients

- 150 g de chocolat noir à 85% de cacao
- 4 gros œufs (séparer les blancs des jaunes)
- 20g de beurre clarifié (ghee)
- Une pincée de sel



Instructions :

- Casse ton chocolat noir 85% en morceaux et place-le dans un bol avec le ghee. Fais fondre au bain-marie en remuant régulièrement jusqu'à obtenir un mélange lisse
- Laisse tiédir légèrement hors du feu
- Sépare tes 4 œufs : jaunes d'un côté, blancs de l'autre
- Fouette les jaunes jusqu'à ce qu'ils blanchissent légèrement
- Incorpore délicatement le chocolat fondu tiédi aux jaunes en mélangeant bien
- Montage des blancs :
- Dans un bol parfaitement propre, monte les blancs en neige très ferme avec une pincée de sel
- Incorpore un tiers des blancs dans la préparation chocolatée pour la détendre
- Ajoute le reste des blancs délicatement en soulevant la masse avec une spatule pour garder l'aérien
- Place au réfrigérateur au moins 3-4 heures, idéalement une nuit entière

Cette mousse au chocolat 85%, c'est mon dessert intense et profond. Pure, sans compromis, et cette amertume noble qui se marie parfaitement avec la texture aérienne.

Glace Crèmeuse

Ingrédients

- 4 jaunes d'œufs
- 200 ml de crème entière à fouetter (min. 35% de matière grasse) ou crème de coco pour les intolérants.
- Miel cru
- Une pincée de sel (réhausse les saveurs)
- Gousse de vanille/ extrait de vanille pur ou Fruits rouges



Préparation sans sorbetière :

- Prépare un bol avec des glaçons et du gros sel pour créer un bain glacé
- Place un second bol au-dessus des glaçons
- Sépare tes jaunes d'œufs des blancs, dans le bol refroidi, verse la crème entière avec les jaunes d'œufs
- Ajoute le miel cru, une pincée de sel et la vanille si tu choisis la glace à la vanille (gousse grattée ou extrait)
- Bats au batteur électrique 10 minutes en vitesse basse (ou 15 min au fouet à la main)
- Couvre d'un torchon et place le tout 45 minutes au congélateur
- Pour la version fruits rouges, écrase légèrement tes fruits et ajoute-les maintenant
- Bats à nouveau 5 minutes au batteur électrique en vitesse moyenne (ou 7 min au fouet)
- Transvase dans un récipient hermétique
- Congèle pendant 4 à 5 heures.

Cette glace animal-based, c'est mon dessert glacé sans compromis. Crémeuse, riche, et cette méthode maison qui donne ce goût authentique incomparable.

Mugcake

Ingrédients

- 1 œuf
- 2 cas de farine d'amande
- 1 cas de cacao en poudre non sucré
- 20g de chocolat noir à 85%, haché (ou en pépites)
- 2 cuillères à soupe de beurre fondu ou d'huile de coco
- 1/4 cuillère à café de levure chimique
- Une pincée de sel



Préparation express :

- Dans un grand mug micro-ondable, fais fondre le beurre quelques secondes au micro-ondes
- Ajoute l'œuf entier au beurre fondu et fouette énergiquement à la fourchette jusqu'à obtenir un mélange homogène
- Incorpore la farine d'amande, le cacao en poudre, la levure chimique et une pincée de sel
- Mélange bien à la fourchette pour éliminer tous les grumeaux
- Ajoute le chocolat noir haché et mélange une dernière fois
- Place au micro-ondes et cuis 60 à 90 secondes à pleine puissance selon ton appareil
- Le centre doit rester légèrement humide pour garder ce moelleux parfait
- Laisse tiédir quelques instants avant de déguster
- Si tu préfères, enfourne dans un petit ramequin à 180°C pendant 8-10 minutes

Dense, fondant, et prêt en moins de 3 minutes.

Crème Tiramisu

Ingrédients

- 250 g de mascarpone
- 2 gros jaunes d'œufs
- 2 cas de miel cru
- Cacao en poudre non sucré



Instructions :

- Dans un bol, fouette la mascarpone jusqu'à ce qu'elle soit bien lisse
- Incorpore le jaune d'œuf en mélangeant énergiquement pour éviter les grumeaux.
- Ajoute le miel cru selon ton goût et mélange délicatement
- Fouette ta crème entière en chantilly bien ferme dans un autre bol
- Incorpore délicatement la chantilly au mélange mascarpone en soulevant la masse pour garder l'aérien
- Répartis ta crème tiramisu dans des ramequins individuels
- Lisse la surface avec le dos d'une cuillère
- Saupoudre généreusement de poudre de cacao au-dessus
- Place au réfrigérateur au moins 2 heures pour que la crème se raffermisse
- Juste avant de servir, ajoute une dernière touche de cacao pour l'intensité

Cette crème tiramisu, c'est toute la magie du dessert italien concentrée dans un ramequin. Onctueuse, parfumée, et cette amertume du cacao qui sublime la douceur de la mascarpone.

Crème Brûlée

Ingrédients

- 4 oeufs
- Lait entier
- Miel cru (pour la caramélisation)



Instructions :

- Casse 3 œufs entiers + 1 jaune supplémentaire dans un bol
- Ajoute le lait en proportion égale aux œufs battus
- Incorpore le miel selon ton goût
- Mélange délicatement pour obtenir une préparation homogène
- Verse ta préparation dans des ramequins individuels
- Place les ramequins dans un plat à gratin et ajoute de l'eau bouillante jusqu'à mi-hauteur
- Couvre et cuis à feu doux 10-20 minutes jusqu'à ce que la crème soit prise mais encore légèrement tremblante au centre
- Sors délicatement les ramequins du bain-marie et laisse refroidir
- Place au réfrigérateur jusqu'à ce que la crème soit complètement prise
- Attends au moins 2-3 heures pour une texture parfaite

Caramélisation finale :

- Juste avant de servir, nape généreusement de miel cru
- Utilise un chalumeau pour caraméliser délicatement le miel
- Il ne durcira pas comme le sucre mais deviendra fumé et parfumé

Cette crème brûlée au miel, c'est ma version sophistiquée qui garde toute l'élégance du dessert classique. Le miel caramélisé apporte cette complexité aromatique incomparable.

Dattes & Beurre

Ingrédients

- Dattes
- Beurre



Instructions :

- Ouvrir des dates en 2 et toujours vérifié l'intérieur car elles peuvent être pourries ou contenir des bestioles (oui cela arrive).
- Garnir l'intérieur de la date avec un morceau de beurre.

Cette datte au beurre, c'est ma petite folie sucrée-salée qui surprend à chaque fois. Ça peut paraître étrange au premier regard, mais cette alliance entre la douceur fondante de la datte et l'onctuosité du beurre... c'est une révélation gustative. Fais-moi confiance et goûte, tu ne le regretteras pas.

Crumble Pomme

Ingrédients

- 4 pommes
- 2 cas de beurre
- 2 cas de miel cru
- Pincée de sel
- 1 cas de farine d'amande
- 100g de beurre
- 1 cas de miel cru
- 100ml de crème épaisse entière



Instructions :

- Fais fondre 2 cuillères à soupe de beurre dans une poêle à feu doux
- Ajoute le miel cru et une pincée de sel en mélangeant bien
- Incorpore tes tranches de pommes et cuis 10-12 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres, dorées et parfumées
- Dans un bol, mélange le beurre ramolli avec la farine d'amande
- Travaille jusqu'à obtenir une texture sableuse et grumeleuse
- Ajoute une pincée de sel pour rehausser les saveurs
- Préchauffe ton four à 180°C
- Répartis les pommes caramélisées dans un plat à gratin
- Parsème uniformément du mélange crumble en pressant légèrement
- Enfourne 15 minutes jusqu'à ce que le dessus soit doré et croustillant
- Laisse tiédir quelques minutes après cuisson
- Sers avec une généreuse cuillerée de crème fouettée

Les pommes fondantes au miel, ce crumble croquant... la douceur parfaite pour terminer un repas en beauté.

thank you

N'hésite pas à me tagger sur instagram : @meetmny
si tu fais ces recettes, j'ai hâte de les voir !



contact : support@themeatdiary.com