

# Clea cuisine a deux ans !



<http://clairejapon.canalblog.com/>

Découvrez pour l'occasion mes 10 principes  
culinaires incontournables !





## Principe numéro 1 : le droit de picorer des biscuits salés à tout ce que j'aime

*Et ce que j'aime, c'est le fromage de chèvre et les noix de cajou... Si, si, au final je vous assure, j'ai bien réfléchi, et ce sont mes deux favoris pour les petites faims ! Bon, je ne les ai pas mis ensemble, hein, parce qu'il faut savoir varier les plaisirs... Un jour cajou, l'autre chèvre... ! En tout cas, le concept, c'est un boudin de pâte à sablée et salée, que l'on coupe en tranchettes et que l'on cuit comme des sablés « normaux ». Ils sont sans beurre, car je préfère utiliser des sources de matière grasse végétales plus saines : purées d'oléagineux, huiles...*



### La recette star : les petits sablés au fromage de chèvre et au thym

Pour 20 sablés



100g de fromage de chèvre  
40g d'huile d'olive  
1 jaune d'œuf

Sel, thym  
100g de farine T80 (bise)

Ecraser le chèvre avec l'huile, le jaune d'œuf, le sel et le thym, pour former une pâte crémeuse. Ajouter la farine en mélangeant bien, puis pétrir pour former une boule. Former un boudin de 25 cm de long environ. Filmer et réfrigérer pendant une heure. Préchauffer le four à 180°. Sortir le boudin, et le découper en rondelles (18 à 20 environ). Déposer les rondelles sur une plaque allant au four. Lorsque le four est à la bonne température (180°C), enfourner pour 12 minutes. Sortir la plaque du four et laisser complètement refroidir avant de déguster.

<http://clairejapon.canalblog.com/archives/2006/05/01/1790302.html>



### Et en guest star : les biscuits 100% cajou

Pour une dizaine

80g de purée de noix de cajou  
50g de farine bise  
Un peu d'eau  
2 poignées de noix de cajou

Mélanger intimement la purée et la farine. Ajouter un peu d'eau de manière à former une boule lisse. Incorporer les noix de cajou en pétrissant. Former un boudin, et découper des rondelles. Cuire 20 minutes à 180°, puis éteindre le four sans ouvrir la porte, et laisser reposer 1 heure. Déguster une fois refroidi, et conserver dans une boîte hermétique.

<http://clairejapon.canalblog.com/archives/2006/10/30/2993617.html>



## Principe numéro 2 : des trucs à tartiner, que plus bio... Tu peux pas !

Les tartines, c'est vraiment un truc génial. Quand on n'a pas d'autre idée, ou pas envie tout simplement, allez hop, on coupe des tranches de pain, on les pose sur la plaque du four, on laisse libre cours à son imagination pour les garnir, et on enfourne ! Avec une salade, finalement, ça ressemblerait presque à un repas... Et puis, le plus sympa c'est qu'à la sortie, on a très certainement inventé une recette. C'est que dans le monde de la tartine, les possibilités sont infinies, voyez-vous ! Pour tartiner bio, je mise sur certains chouchous : le miso (pâte de riz fermentée), le tahin (purée 100% sésame), et bien sûr les fruits et légumes frais !



### La recette star : les tartines aux carottes fondantes et aux chèvres marinés

Pour 4 personnes



- 4 bonnes poignées de carottes râpées
- 6 petits chèvres frais (type Chèvrotines), marinés 3 à 5 jours dans une huile d'olive + thym et laurier,  
Ou bien 6 petits chèvres + 2 ou 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Un peu de lait de soja
- Sel, poivre
- Thym en branches, noix
- 4 belles tranches épaisses d'un pain de campagne à la mie bien dense

Faire cuire les carottes râpées dans une casserole avec un petit peu d'eau et avec un couvercle, pendant 20 mn environ. Egoutter. Dans un grand bol, écraser les fromages de chèvre (éventuellement en ajoutant de l'huile s'ils n'ont pas marinés au préalable), et ajouter du lait jusqu'à ce que la consistance soit crémeuse. Ajouter les carottes et bien mélanger. Saler, poivrer. Etaler le mélange sur les tartines. Décorer avec quelques branches de thym et des cerneaux de noix. Déposer les tartines sur une plaque et passer au four pour 20 minutes à 200°C, en surveillant. Le mélange aux carottes gonfle un peu, et le pain prend une belle couleur dorée.

<http://clairejapon.canalblog.com/archives/2005/12/17/1111858.html>

### Et en guest star : le pâté au miso

- 3 cuillères à soupe de tahin
- 1 cuillère à soupe de miso
- 2 cuillères à soupe d'eau
- 1 cuillère à soupe d'échalote hâchée
- Persil ou ciboulette

Mixer le tout et mettre au frais.



## Principe numéro 3 : des salades oui mais pas tristounettes, avec une tahinette !

*Dans les salades, moi ce que j'aime, c'est la vinaigrette... Oups ! Voilà, je l'ai dit ! Noooooon, c'est pas vrai, en vrai ce que j'aime ce sont les dés d'avocats fondants, les noix croquantes et la fraîcheur des produits de saison... Mais quand même, si la vinaigrette est ratée, c'est toute la salade qui part en vrille. Non ? Ma vinaigrette habituelle, c'est levure maltée + vinaigre de cidre + huile d'olive + algues séchées + sel de sésame. Mais la sauce la plus sympa à faire découvrir aux gens qui ne connaissent pas, c'est la « tahinette » : purée de sésame, eau et sel de sésame, tout simplement.*

### La recette star : la salade de fête

Pour 6 personnes



1 betterave crue	12 noix
2 carottes	2 cuillerées à soupe de tahin
1 endive	4 cuillerées à soupe d'eau
1 pomelo	1 cuillerée à soupe de sel de sésame

Peler et râper la betterave et les carottes. Emincer finement l'endive. Peler à vif le pamplemousse. Délayer le tahin avec l'eau, et ajouter le sel de sésame. Servir la salade à l'assiette, décorée de noix, et de sauce au tahin.

<http://clairejapon.canalblog.com/archives/2006/12/01/3246390.html>

### En bonus : ma vinaigrette pour la salade de chou japonaise!

On me demande régulièrement la recette de la sauce salade qui accompagne le chou râpé dans les restaurants japonais. Je n'ai pas la réponse miracle, mais j'ai néanmoins une petite recette sympathique qui s'en rapproche ! Il suffit de délayer 1 cuillerée à soupe de tahin OU de purée de cacahuètes avec 1 cuillerée à soupe de vinaigre de riz et 1 cuillerée à café de sauce de soja. Ajouter un peu d'eau si besoin, et ajouter une cuillerée à soupe de gomasio.



## Principe numéro 4 : des sandwiches « tout sauf » jambon/ beurre, rillettes/cornichons...

Les sandwiches, ça peut être très bête... Genre le jambon/beurre/cornichons de la sandwicherie du coin, très bon en soi, si on aime le caoutchouc, ou qu'on pense à autre chose en l'avalant. Mais un sandwich, ça peut aussi être sublime ! Avec un pain fait maison, des ingrédients top qualité, du croquant, du frais, du fondant... Non ? Pour les sandwiches, j'use et abuse du pain Essène. Cékoïça ?? Un OVNI ! Il s'agit d'un pain réalisé à partir de graines germées, cuit à très basse température, qui au final fait assez penser à un gâteau, avec une mie humide et dense. Il est naturellement sucré, et moi... J'adore ça ! Juste tartiné de purée d'amandes complètes, c'est le pied au petit dèj. Mais pour le déjeuner, on peut y aller à fond avec la variante miso / graines germées... C'est les collègues qui vont être épatés !

### La recette star : le sandwich Essène



1 morceau de pain Essène aux amandes  
Pâté au miso (voir page 2)  
Graines de poireau germé

<http://clairejapon.canalblog.com/archives/2006/04/04/1630858.html>

### En guest star : le sandwich à l'émulsion de ricotta, noix et feuilles de roquette

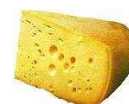
2 tranches de pain complet  
60g de ricotta  
1 petite poignée de feuilles de roquette  
1 cuillerée à café d'huile de noix gourmande

1 autre petite poignée de feuilles de roquette  
Quelques cerneaux de noix



Passer au mixeur la ricotta, les feuilles de roquette et l'huile de noix. Bien mixer pour obtenir une émulsion verte ! Tartiner généreusement le pain de cette émulsion, garnir de feuilles de roquette et terminer avec les cerneaux de noix et la deuxième tranche de pain. Déguster le jour-même.

<http://clairejapon.canalblog.com/archives/2006/02/21/1405780.html>



## Principe numéro 5 : le repas du soir vite fait, bien fait, régressif à souhait

Moi le soir, j'aime rentrer et chez moi et penser au repas... du lendemain ! Oui, du lendemain, car celui du soir même est déjà là, il est prêt, il m'attend et il n'y a plus qu'à le cuire ou le réchauffer. Pendant ce temps, j'ai donc tout mon temps pour penser à l'avenir sans me presser ! Les préparations comme les lasagnes ou les gratins (pour la plupart) peuvent très bien être réalisées à l'avance et réfrigérées pendant 24 heures avant d'être cuites. C'est même parfois bien mieux, car les saveurs ont alors le temps de se rencontrer, de devenir bien copines, et d'exprimer toute leur reconnaissance. Ma recette phare en ce moment, c'est un simplissime gratin de ravioles aux légumes. C'est simple : des ravioles, des légumes, et les premières cuisent dans les seconds... Un régal !

### La recette star : le gratin de ravioles aux légumes

Pour 2 personnes



Légumes au choix : 3 blancs de poireaux, OU 2 bulbes de fenouil, OU 1 courgette et 2 tomates...  
4 plaques de ravioles

Saumon fumé (facultatif)  
4 cuillerées à soupe de crème de soja  
1 cuillerée à soupe de levure alimentaire

Couper les légumes en rondelles et cuire 20 minutes à la vapeur. Déposer les 2/3 des rondelles dans un plat à gratin. Déposer par-dessus 2 plaques de ravioles (et le saumon fumé si l'on en met). Napper de crème de soja. Terminer avec le reste des rondelles légumes et les 2 plaques de ravioles restantes. Saler, poivrer, recouvrir de crème de soja et saupoudrer de levure alimentaire. Passer au four à 200° pendant 20 à 30 minutes.

<http://clairejapon.canalblog.com/archives/2006/08/23/2516760.html>

### Et en guest star : le gratin de pâtes régressif

Cuire 250g de pâtes à l'eau bouillante salée pendant 10 minutes. Faire revenir 350g de champignons surgelés. Couper en dés 2 tranches de jambon cuit. Râper du fromage. Préparer la béchamel : dans une casserole à feu moyen, mélanger 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive et 4 cuillerées à soupe de farine, faire un roux, puis ajouter progressivement du lait de soja pour obtenir la consistance souhaitée. Ajouter sel, poivre et muscade. Egoutter les pâtes, ajouter jambon et champignons, et verser dans un plat à gratin. Recouvrir de béchamel et de fromage râpé. Passer au four 1/4 d'heure, le temps de faire gratiner. Servir sans attendre.



## Principe numéro 6 : la crumble-isation du monde

*Comment faire aimer des épinards à son amoureux(se) ? Comment liquider en une semaine un kilo de brocoli vapeur ? Comment faire un dessert avec trois fois rien ? Mes chers amis, c'est pourtant simple : y'a qu'à les crumble-iser ! Le crumble, ce n'est pas forcément que de la farine, du sucre et du beurre. C'est surtout un truc qui doit croustiller pour donner envie de manger aussi ce qu'il y a dessous ! Alors vive les farines « spéciales », type châtaignes ou épeautre, vive l'huile d'olive bien goûteuse, même pour le sucré, vive les sirops de céréales qui viennent caraméliser le tout... J'en étais où déjà ? Ah oui, le crumble. C'est un vrai concept, finalement. Regardez tout ce qu'on peut en faire !*

### La recette star : le crumble de choux variés à la mimolette vieille et aux graines

Pour 4 personnes



1 grosse poignée de bouquets de chou-fleur  
1 grosse poignée de bouquets de brocoli  
1 grosse poignée de bouquets de choux romanesco  
70g de mimolette vieille

1 grande tranche de pain complet un peu sec  
1 càs de graines de courge  
1 càs de graines de tournesol  
1 càs de pignons de pin  
2 càs de persil frais haché

Cuire les petits bouquets pendant 15 minutes à la vapeur, et répartir dans le fond d'un plat à gratin. Dans un bol, râper la mimolette et émietter le pain avec les doigts. Ajouter le reste des ingrédients, et mélanger. Répartir sur les choux. Enfourner pour 20 minutes à 180°C, jusqu'à ce que la croûte soit dorée et le fromage fondu. Servir chaud.

<http://clairejapon.canalblog.com/archives/2007/01/22/3745920.html>

### Et en guest star : le crumble oranges dattes

6 oranges

Quelques dattes, pas trop sèches, si possible fraîches  
10 bonnes cuillerées à soupe de petits flocons d'avoine  
4 cuillerées à soupe de sirop d'érable ou de sucre complet  
3 cuillerées à soupe d'huile d'olive

Peler les oranges à vif, et chaque quartier en deux. Mettre dans un plat à gratin. Ajouter les dattes coupées en petits morceaux, mélanger. Dans un bol, verser les flocons d'avoine, ajouter le sirop d'érable et bien remuer. Ajouter enfin l'huile d'olive, toujours en remuant. Répartir la pâte sur les oranges, et enfourner pour 20 à 30mn environ à 180°, jusqu'à ce que le crumble soit doré. Servir tiède.

<http://clairejapon.canalblog.com/archives/2006/02/05/1228325.html>



## Principe numéro 7 : tout peut être entarté, voire embrioché



Les tartes, c'est un peu comme les crumbles. Une manière bien pratique de recycler des restes, de sublimer des légumes, et de s'amuser en inventant toutes les associations du monde... Ma recette de base, c'est une bonne tarte végétarienne : pâte à la farine complète et à l'huile d'olive, garniture riche en légumes et en noix ou autres graines croquantes (les pignons, hmm !), sur une base au tofu. C'est complet, c'est équilibré, c'est sain... Et surtout c'est bon ! De la même manière, je n'hésite jamais à embriocher mon monde. C'est plus long (il faut que la pâte lève), mais pas plus compliqué, et ça permet de varier les plaisirs.

### La recette star : la tarte aux blettes

Pour 4 personnes



Pâte :  
250g de farine bise  
1 verre d'eau  
5 cuillerées à soupe d'huile d'olive  
1 pincée de sel  
un peu de romarin

Garniture :  
1 petit kilo de blettes  
1 bloc de tofu  
1 œuf  
1 cuillerée à café de curry  
Un peu de crème de soja liquide  
Fromage de chèvre ou de brebis frais  
Tomates séchées  
1 poignée de pignons de pin

Laver, couper et cuire les blettes à l'étouffée pendant 20 minutes. Egoutter. Préchauffer le four à 180°. Confectionner la pâte en mélangeant la farine, le sel, le romarin, l'eau et l'huile d'olive. Former une boule, l'étaler au rouleau et en garnir un moule à tarte. Mélanger dans un bol le tofu, l'œuf, le curry, la crème de soja et une pincée de sel. Arranger les blettes sur le fond de tarte et couvrir de la préparation au tofu. Garnir de tomates séchées, de tranches de fromage et de pignons de pin. Cuire au four pendant 45 minutes environ. Se mange chaud comme froid.

<http://clairejapon.canalblog.com/archives/2006/04/25/1524689.html>

### Et en guest star : la pâte pour brioche farcie

Mélanger ensemble 235g de farine T80, 1 sachet de levure Briochnin, 1 cuillerée à café de sel, 60g d'huile d'olive et 125 ml de lait d'amandes tiédi. Bien pétrir. Préchauffer le four sur le thermostat le plus bas pendant 5 minutes, puis éteindre et placer dedans un plat creux supportant la chaleur, à l'intérieur duquel on place la boule de pâte et que l'on couvre d'un torchon. Laisser reposer 50 minutes. Garnir de la farce de votre choix. Laisser à nouveau reposer 1 heure dans le four éteint. Préchauffer le four, puis cuire 20 minutes à 200°C. Déguster bien chaud.

<http://clairejapon.canalblog.com/archives/2006/09/29/2752227.html>





## Principe numéro 8 : les grands classiques sont faits pour être détournés

*Si vous lisez mon blog, vous trouverez peu de recettes « tradi ». Aucun, en fait. C'est ce qui fait ma fierté ;) Aurais-je été traumatisée par les grands repas festifs en famille, autour du sempiternel poulet rôti – patates – haricots verts – îles flottantes ? Y'a de ça. Ou par « L'École des fans », alors. Mmmf. En tout cas, le fait est que ma plus grande passion, c'est le détournement : vive la blanquette de veau sans veau, la tarte à la rhubarbe sans beurre, et la tarte aux noix sans crème fraîche !*

### La recette star : la blanquette de seitan

Pour 4 personnes



2 échalotes  
2 càs d'huile d'olive  
1 paquet de seitan  
3 grosses pommes de terre  
6 carottes

400ml de bouillon de légumes  
2 feuilles de laurier  
Sel et poivre  
20 cl de crème de soja

Peler l'échalote et l'émincer. Faire revenir dans l'huile, puis ajouter le seitan et laisser revenir 5 minutes. Pendant ce temps, peler les pommes de terre et les carottes et les couper en rondelles. Ajouter au seitan et laisser suer 5 minutes. Ajouter le bouillon de légumes, le laurier, le sel et le poivre. Placer un couvercle sur la cocotte et laisser mijoter 45 minutes à feu moyen puis doux. Enlever le couvercle afin que presque toute l'eau soit absorbée, puis ajouter la crème de soja et remuer doucement pendant 5 minutes à feu moyen. Servir sans attendre.

<http://clairejapon.canalblog.com/archives/2006/12/08/3331201.html>

### Et en guest star : la tarte à la rhubarbe alternative

Pour 6 personnes

280g de farine T80  
1 dl d'huile d'olive  
1 dl d'eau  
1 càc de cannelle en poudre  
1 càs de sirop de maïs



Beaucoup de rhubarbe  
20 cl de crème d'avoine liquide (ou soja)  
40g de sucre complet  
15 cl de lait de riz

Dans un cul de poule, verser la farine et la cannelle, mélanger. Creuser un puits, y verser l'eau, l'huile et le sirop de maïs. Mélanger avec une cuillère puis avec les mains pour former une boule. Etaler et foncer un moule à tarte.

Préchauffer le four à 190°C. Eplucher et laver la rhubarbe, la couper en petits tronçons, et bien remplir le moule à tarte. Mélanger la crème, le lait et le sucre complet, et verser sur la rhubarbe. Enfourner pour 40 mn environ, jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée et la rhubarbe tendre. Laisser refroidir avant de servir.

<http://clairejapon.canalblog.com/archives/2006/05/27/1952723.html>

## Principe numéro 9 : les desserts peuvent être poids plume



*Si je voulais insister, je dirais même qu'ils « doivent » être poids plume. Mais bon, vous me connaissez, et vous savez que je ne dis jamais non à une bonne tarte au citron, aussi peu plumesque soit-elle... Mais tout de même, au quotidien, je ne peux pas m'empêcher de faire des petits desserts minceur, ou tout simplement bons pour la santé – une sorte d'antithèse des pâtisseries industrielles, quoi. Mes produits phares pour cela : l'agar-agar (of course !!), les laits végétaux, l'huile d'olive (en pâtisserie ? Oui et trois fois oui !).*

### La recette star : les biscuits vanillés aux graines de fenouil

Pour 30 pièces



150g de farine de blé T65  
50g de poudre d'amandes  
80g de sucre roux  
1 càc de vanille en poudre

1 càc de graines de fenouil  
1 oeuf  
40g de lait de riz  
40g d'huile d'olive

Dans un cul de poule, mélanger la farine avec la poudre d'amandes, le sucre, la vanille et les graines de fenouil. Creuser un puits au milieu et y verser l'oeuf battu, le lait et l'huile. Mélanger pour former une boule. Former ensuite un boudin en s'aidant d'une feuille de papier cuisson. Placer le boudin au congélateur pour 30 minutes. Préchauffer le four à 180°C. Découper le boudin en tranches de 5 mm d'épaisseur et les disposer sur la plaque du four. Enfourner pour 12-15 minutes. Laisser refroidir (le biscuit durcit en refroidissement). Ils se conservent plusieurs jours dans une boîte hermétique.

<http://clairejapon.canalblog.com/archives/2007/02/13/3985612.html>

### Et en guest star : « the » gâteau au fromage blanc 0%

500 g de fromage blanc 0%  
60g de maïzena  
80g de sucre roux  
1 cuillerée à soupe de vanille en poudre

Le zeste d'un citron  
2 œufs  
75g de fruits rouges surgelés

Préchauffer le four à 175°C. Dans un bol, battre le fromage blanc, les jaunes d'œufs, la maïzena, le sucre, la vanille, et le zeste de citron. Dans un autre récipient, battre les blancs en neige. Ajouter les blancs battus et les fruits au mélange de fromage blanc et mélanger très délicatement pour ne pas casser les blancs. Verser dans un moule avec du papier cuisson. Mettre au four (175°) pendant 45 mn.

<http://clairejapon.canalblog.com/archives/2005/08/02/693234.html>



## Principe numéro 10 : un dessert au citron est forcément bon !

Ça... C'est un principe qui vaut ce qu'il vaut, parce que hein, les goûts et les couleurs... ! Mais bon. On ne se refait pas. Le citron et moi, c'est pour la vie !

### La recette star : la tarte mangue et citron

Pour 8 personnes



Pour la pâte :  
150g de farine  
75g de margarine végétale "cuisson"  
75g de sucre roux  
un peu de lait de soja

Pour la garniture :  
1 mangue bien mûre  
4 citrons non traités  
100g de sucre roux  
1 bonne cuillerée à soupe de maïzena  
3 œufs

Préparer la pâte : mélanger du bout des doigts le sucre et la margarine coupée en morceaux. Ajouter la farine et continuer à malaxer du bout des doigts jusqu'à obtention d'un mélange sablonneux. Ajouter juste assez de lait pour former une boule. Etaler cette boule dans un moule à tarte avec la paume des mains. Cuire à blanc pendant 20 mn à 180°.

Peler et couper la mangue en morceaux, mixer finement la pulpe. Prélever le zeste de deux citrons et presser les quatre. Dans une casserole, verser la maïzena et diluer petit à petit avec le jus des citrons. Ajouter les zestes et le sucre, puis cuire quelques instants à feu très doux en remuant. Batta les œufs dans un bol et les ajouter au mélange. Cuire à feu vif en remuant jusqu'à ce que la crème épaississe. Ajouter la mangue et bien remuer. Verser sur la pâte, et laisser refroidir. Déguster bien frais.

<http://clairejapon.canalblog.com/archives/2006/03/05/1465425.html>

### Et en guest star : le crumble au citron gourmand

Pour 4 accros au citron

Dans un bain-marie, battre doucement 2 œufs entiers, 1 cuillerée de sucre roux, 30g de beurre, et 40 ml de jus de citron, jusqu'à ce que le mélange nappe la cuillère. Dans un plat à gratin, couper 2 bananes en rondelles et verser dessus la crème au citron. Dans un grand bol, mélanger du bout des doigts 4 cuillerées à soupe de farine, 2 cuillerées à soupe de sucre, 2 cuillerées à soupe de poudre d'amandes et 30g de beurre. Cuire 20 mn au four à 200°.

<http://clairejapon.canalblog.com/archives/2006/01/06/1183616.html>