Carpaccio de rabioles et pommes vertes

* 5-6 rabioles finement tranchés
* 1pomme verte coupée en tranches
* 1 petite échalote française hachée
* 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
* 2-3c .à soupe d’huile d’olive
* Sirop d’érable au goût
* Sel et poivre
* Quelques garnitures au goût : j’aime utiliser des noix, amandes, graines de citrouille haché ou quelques copeaux de parmesan ou du feta en petit morceau.

Dans un petit bol, mélanger le vinaigre, l’huile, le sirop, le sel et le poivre. Placer dans une assiette de service les rabioles et les pommes en alternant les tranches. Saupoudrer de la garniture choisie et verser la vinaigrette en filet sur la préparation.

Parfois, j’ajoute aussi des radis en fines tranches pour un peu plus de piquant.

Pain de zucchini, double chocolat et pacanes

Ingrédients

* ½ tasse babeurre
* ½ tasse huile végétale
* 1 c. à thé extrait de vanille
* ½ c. à thé café espresso instantané
* 1 courgette jaune ou verte moyenne
* 2 gros œufs
* 1¼ tasse farine tout usage ou ¾ de tasse farine tout usage et ½ tasse farine de blé entier.
* 1 tasse sucre
* ¼ tasse cacao non-sucré
* 1 c. à thé poudre à pâte
* ½ c. à thé bicarbonate de soude
* 1 c. à thé sel fin
* 1 tasse pacanes hachées (noix de pécan)
* ½ tasse pastilles de chocolat noir ou 350 grammes de chocolat noir concassé

Instructions

Huiler un moule à pain de 9 x 4 pouces (22 x 10 cm) et préchauffer le four à 350°F / 180°C.

Couper la courgette sur le long afin d’enlever la partie du centre et n’en garder que la chair. Râper, puis presser afin d’enlever l’excès d’eau.

Mélanger ensemble le babeurre, l’huile végétale, les œufs, l’extrait de vanille et le café instantané, puis incorporer les courgettes râpées.

Mélanger la farine, le sucre, le cacao, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel dans un bol.

Mélanger doucement les ingrédients secs aux ingrédients liquides jusqu’à ce qu’ils soient à peine intégrés.

Ajouter les noix et les pastilles de chocolat.

Transférer dans le moule.

Cuire jusqu’à ce qu’un cure-dent inséré au centre en ressorte presque propre, soit environ 60 à 70 minutes.

Laisser refroidir complètement si vous voulez le démouler.

Retrouvez la recette originale sur le blogue d’Anaïs et toutes ses autres recettes sur son site Nana Marmelade et sa page Facebook.

Salade de chou kale au fromage bleu

• Un sac de mesclun de kale

• 1 fleur d’ail, hachée finement

• 3 c. à soupe de vinaigre de cidre (ou de jus de citron)

• 1 c. à soupe de moutarde de Dijon

• 1c. à soupe de sirop d’érable

• Sel et poivre au goût

• ¼ de tasse d’huile d’olive

• ¼ de tasse de fromage bleu émietté (remplacé par du feta si vous n’êtes pas amateur)

• ½ tasse de noix de Grenoble

• 1 pomme coupée en dés

Dans un saladier, mélanger la fleur d’ail, le vinaigre, la moutarde, le sirop, le sel et poivre et l’huile. Ajouter le kale. Avec vos mains mélanger la salade, à la manière d’un massage, pendant 1 ou deux minutes. Laisser reposer une dizaine de minutes. Ajouter les condiments, fromage, noix et pommes puis servir

Salade croquante de légumes cuits et crus façon Jérôme Ferrer

Ingrédients:

Basilic, betterave, carotte, chou-rave, concombre, rabiole laitue, orange, tomate, à préparer cru

Courgette, fleur d'ail, haricot, pois mange-tout, à préparer cuit.

Préparation

Tous les légumes qui se font cuire : trancher et mettre sur le BBQ, avec une bonne huile d’olive, de l'ail écrasé (ou de la fleur d’ail du Québec) et un peu d'huile de sésame

Tout ce qui se mange cru : trancher ou râper, au goût, et assaisonner d'huile de pistache et de graines de tournesol

Mélanger les deux préparations, pour une salade croquante et goûteuse de cuit et de cru, façon Jérôme Ferrer.