

PANCAKES GOOD MOOD

Petit bonheur matinal : le petit-déjeuner. En ces moments de confinement, je ne sais pas chez toi, mais chez moi, on prend le temps de se préparer un bon petit-déjeuner, quelque chose qui nous fait plaisir.

En général, il commence par un jus de légumes fraîchement pressés, avec une pointe de gingembre et de curcuma frais pour l'immunité.

Ensuite, c'est très variable, mais ce matin, le mini sceptique avait très envie de pancakes. J'ai improvisé avec ce que j'avais et le résultat était assez satisfaisant. Et pour le garnir, j'ai préparé des petits légumes, du chou vert avec des oignons et de l'ail, puis une couche de saumon fumé et pour finir un oeuf sur le plat. Résultat à la hauteur de mes espérances, on s'est régalés.



Les pancakes

Les variantes sont nombreuses, j'ai pris ce que j'avais sous la main. Donc, voici ma version de la chose:

Pour une quinzaine de pièces :

100 gr de sarrasin ou de farine (j'ai simplement mixé le sarrasin et miracle, j'ai obtenu de la farine)

100 gr de flocon d'avoine mixés

1,5 banane

3 c à s d'huile d'olive

3 oeufs

1 c à c de poudre à lever

1 c à s de purée d'amande

De l'eau

Une pincée de sel



Place le sarrasin et les flocons d'avoine dans le blender et mixe finement. Ajoute tous les autres ingrédients et mixe le tout. Ajoute de l'eau petit à petit jusqu'à ce que tu obtiennes une pâte un peu plus épaisse qu'une pâte à crêpe.

Fais chauffer une poêle avec un filet d'huile d'olive, et dépose des petits ronds de pâte. Fais cuire 2 à 3 minutes de chaque côté.

La garniture

J'ai simplement cuit du chou vert à feu doux, avec un gros oignon et j'ai ajouté une gousse d'ail pressée en fin de cuisson.

Puis, j'ai disposé des petits bouts de saumon fumé et un oeuf sur le plat par-dessus et le tour est joué!

Et chez toi, à quoi ressemblent les petits-déjeuners confinés ?



DES CHOUX-FLEURS À LA BÉCHAMEL VEGAN

Mon amie S est probablement la personne sur terre la plus difficile à contenter culinairement parlant. Depuis que j'ai changé mes habitudes alimentaires, il y a peu de plats que nous apprécions en commun. Je me suis donc lancé un défi de taille : l'inviter à manger ! Normalement, on trouve que le resto est une solution simple et efficace, mais cette fois-ci, nous avons décidé de rester à la

maison. Je me suis souvenue qu'elle adore les choux-fleurs à la béchamel. Comme je limite drastiquement les produits laitiers et le gluten dans mes préparations, j'ai tenté le coup avec une béchamel sans farine, ni beurre, ni lait ! Et le résultat fut à la hauteur de mes espérances : elle a adoré et je lui dédie cette recette qu'elle me réclame depuis à cors et à cri.

Pour un grand plat à gratin, il te faut :

1 chou-fleur (ou tout autre légume de ton choix, ça se marie très bien avec des brocolis par exemple, mais à toi de trouver le légume qui te ravira)

1 tasse de noix de cajou trempées 6h minimum

1/2 tasse d'eau

2 c à c d'arrowroot

1/2 c à c de sel

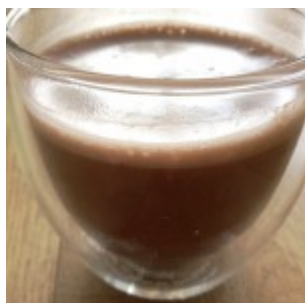
2 c à s de levure noble

1/4 de c à c de noix de muscade

Poivre

Mixe tous les ingrédients de la béchamel. Détaille ton chou-fleur en bouquets et blanchis-le (pour simplifier cette tâche, je verse de l'eau bouillante sur mes choux-fleurs directement dans le plat à gratin que je vide immédiatement). Dispose par-dessus une délicieuse chapelure à base d'oléagineux dont je t'ai parlé [ici](#). Verse la préparation sur les légumes et enfourne à 180° pendant 30 à 40 minutes.

Mon amie S m'a confié avoir super bien dormi après ce repas ! La vie est légèèèèère !



UN CHOCOLAT CHAUD RÉCONFORTANT !

Puisque l'hiver a visiblement décidé de s'installer, nous n'allons pas nous laisser abattre par le froid. Une bonne boisson chaude, réconfortante, tombe à pic en ces temps frileux, comme ce chocolat

chaud préparé uniquement avec de très bons nutriments qui te donneront de la bonne énergie.

Il est excessivement simple à préparer ce chocolat chaud, et bien plus léger que son lointain cousin au lait de vache, souvent lourd et indigeste. Je rencontre, autour de moi, de plus en plus de gens qui sont intolérants ou carrément allergiques au lactose. Rien de bien étonnant à cela, les produits laitiers actuellement consommés sont tellement transformés que les ancêtres de nos ruminants doivent en beugler de dégoût.

Il est difficile, voire impossible selon l'avis de certains, de se passer des produits laitiers tellement leur consommation est ancrée dans notre manière de nous alimenter. Oui, mais lorsque des solutions plus digestes sont proposées, le sevrage semble du coup moins compliqué. Je ne te cache pas que je regarde toujours de façon aussi gourmande un bon plateau de fromage sur lequel je craque à de rares occasions. Un peu de volonté, une dose d'imagination, et hop, adieu ballonnements et inconforts liés à cet indigeste jus blanc ! On dit souvent qu'il faut consommer des produits laitiers pour avoir sa dose de calcium journalière mais savais-tu que le calcium n'est pas assimilé par notre organisme s'il est accompagné de graisses ? Donc, le calcium contenu dans les produits laitiers n'est pas assimilable... Mon but ici n'est pas d'essayer de te convaincre de ne plus consommer de produits laitiers, mais simplement, si tu es victime d'inconfort au moment de leur digestion, tu peux toujours te faire plaisir avec de bons laits végétaux !

Allez, assez bavardé, que met-on dans ce délicieux cacao ?

1 tasse de noix de cajou trempées (minimum deux heures, tu peux les faire tremper la veille pour le lendemain sans souci)

3 tasses d'eau chaude (de la bouilloire pour que le mélange reste chaud plus longtemps)

1 grosse c à c de cacao cru (tu peux en ajouter si tu trouves que ce n'est pas assez « chocolat »)

3 dattes et un peu de miel (rectifie en fonction de ton goût pour le sucré)

Tu mixes le tout et tu verses dans une tasse. Une petite mousse s'est formée sous l'action du robot qui n'est pas sans me déplaire.

Alors, quelles sont tes résolutions alimentaires pour cette nouvelle année ?