



MUG CAKE SALÉ

Préparation : 5 à 10 min
Cuisson : 25 min

Un petit-déjeuner « qui cale » pour les matinées spécialement chargées ! Très simple à préparer avec un reste de purée de légumes ou de sauce tomate que vous aurez servi au repas du soir précédent, ce *mug cake* cuit tout simplement... à la casserole !

Pour 1 personne

- ▶ 65 g de farine T130 de grand épeautre
- ▶ 1/2 sachet de poudre à lever sans phosphates
- ▶ 1 bonne pincée de sel
- ▶ 1 œuf
- ▶ 1 c. à soupe d'huile d'olive
- ▶ 3 c. à soupe (80 g) de purée de légumes au choix (brocolis, potimarron, céleri-rave...) ou 3 c. à soupe (80 g) de sauce tomate pas trop liquide
- ▶ 30 g de fromage au choix (parmesan, chèvre sec émietté, tomme de brebis des Pyrénées râpée, etc.)
- ▶ Poivre 5 baies du moulin et/ou autres épices au choix (piment d'Espelette, curry, etc.)

Choisissez une casserole assez haute pour que le mug puisse y tenir sans dépasser une fois que l'on a posé le couvercle. Versez un peu d'eau (de quoi arriver à la moitié de la hauteur du mug, pas plus sinon le mug cake sera éclaboussé pendant la cuisson, pas moins sinon il ne sera pas bien cuit) et portez à ébullition.

Dans un bol, mélanger la farine, le sel et la levure. Faites un puits, ajoutez l'œuf, l'huile, la purée de légumes et le fromage choisi (râpé, ou en petits morceaux). Mélangez, ajoutez éventuellement les ingrédients additionnels (voir ci-dessous), mélangez à nouveau et versez dans un grand mug. Posez-le dans la casserole d'eau à ébullition, couvrez et comptez 25 à 30 minutes de cuisson.

On peut aussi verser la pâte dans 2 mugs plus petits, cela raccourcira la cuisson (15 min), mais la pâte sera toutefois un peu moins levée. Savourez encore chaud.

Quelques idées pour varier...

- ▶ *Mug cake* à la purée de brocoli avec 30 g de picodon de chèvre coupé en petits morceaux, 25 g de cerneaux de noix et du poivre 5 baies.
- ▶ *Mug cake* à la sauce tomate napolitaine avec 30 g de parmesan, de l'origan, quelques olives noires coupées en petits morceaux et des pignons de pin.
- ▶ *Mug cake* à la purée de potimarron avec 30 g de tomme de brebis (type Etorky) râpée, 25 g de jambon cru taillé en petits « lardons » et une pincée de piment d'Espelette. Pour le repas de midi seulement, sinon, cela ferait trop de protéines pour un petit-déjeuner.
- ▶ *Mug cake* au jambon, avec une tranche de 30 g de jambon cru détaillée en tous petits morceaux, ou autre ingrédient additionnel gourmand au choix (anchois, lardons de saumon, jambon blanc, etc.), à déguster avec une salade (à midi seulement).

SALADE DE POIVRONS GRILÉS AUX COPEAUX DE JAMBON CRU ET BREBIS

Préparation : 20 min
Cuisson : environ 20 min

Nul besoin de servir cette entrée en grandes portions bien copieuses... car elle est au contraire de celles que l'on savoure par petites touches, les papilles en émoi tant chaque parcelle de cette salade est une ode à la saveur !

Pour 4 personnes

- ▶ 4 poivrons rouges de saison, mûrs à point
- ▶ 2 tranches fines de jambon de Bayonne, ou de tout autre bon jambon cru bio ou fermier
- ▶ 40 g de fromage de brebis basque de type Etorky ou Osso Irary ou Petit Basque
- ▶ 2 c. à soupe de pignons de pin
- ▶ Une poignée de feuilles de basilic
- ▶ 1/2 gousse d'ail
- ▶ 4 c. à soupe d'huile d'olive
- ▶ 2 c. à soupe de vinaigre balsamique bio
- ▶ 2 poignées de mesclun
- ▶ Fleur de sel, piment d'Espelette

Préchauffez le four à 220 °C en position grill.

Ouvrez les poivrons en deux, et posez-les, face bombée tournée vers le haut, sur une plaque de four chemisée de papier cuisson.

Enfournez pour 10 à 20 minutes (tout dépend de chaque four), jusqu'à ce que la peau des poivrons noircisse légèrement par endroits, gonfle et se boursoufle.

Retirez alors les poivrons du four et laissez un peu refroidir.

Pendant ce temps, hachez la moitié du fromage de brebis avec une cuillerée à soupe de pignons, le basilic, la demi-gousse d'ail, l'huile, le vinaigre, un peu de fleur de sel et de piment d'Espelette.

Détaillez les tranches de jambon en gros pétales, et réalisez à l'épluche-légumes de très fins copeaux de brebis.

Lavez et essorez le mesclun.

Quand les poivrons ont assez refroidi pour que l'on puisse les éplucher sans se brûler les doigts, retirez leur peau toute fripée et la jeter.

Redécoupez les poivrons épluchés en grosses lanières, puis disposez tout joliment dans quatre assiettes : mesclun, lanières de poivrons grillés, copeaux de jambon cru et de brebis, pignons, puis sauce verte en petites touches régulières.

Servez encore tiède, et si possible ne réfrigérez pas car cela gâcherait un peu la saveur des poivrons grillés.



POUJET BASQUAISE AU PETIT ÉPEAUTRE

Préparation : **15 à 20 min**
Cuisson : **45 min** pour le petit épeautre, environ **10 min**
au four pour les poivrons, puis **1 h** en cocotte

On peut manger sain et léger sans pour autant se priver des bons petits plats mijotés : démonstration avec cette succulente recette estivale, cuisinée dans les règles de l'art. Le poulet, cuisiné sans sa peau, évite de surcharger le plat en graisses inutiles, et permet que sa chair, directement en contact avec la sauce durant tout le temps de la cuisson, soit encore plus parfumée !

Pour 6 personnes

- ▶ 500 g de petit épeautre en grains
- ▶ 1 poulet bio (ou fermier), blanc de préférence (les jaunes sont plus gras)
- ▶ 2 poivrons rouges, ou 3 piments doux du Pays basque
- ▶ 2 oignons
- ▶ 1 talon de jambon cru d'environ 100 g
- ▶ 4 tomates Cœur-de-bœuf (c'est vraiment la variété idéale, donnant une sauce bien épaisse)
- ▶ 2 feuilles de laurier
- ▶ 4 gousses d'ail
- ▶ 2 poivrons verts
- ▶ 4 c. à soupe d'huile d'olive
- ▶ 1 c. à café de piment d'Espelette (inutile si vous utilisez des piments doux frais)
- ▶ Sel

La veille, mettez le petit épeautre à tremper.

Le jour J, égouttez et rincez-le. Faites-le cuire dans un faitout environ 45 minutes dans une bonne quantité d'eau légèrement salée.

« Déshabillez » le poulet en lui retirant toute sa peau comme une chaussette, puis coupez-le en morceaux (2 pilons, 2 hauts de cuisse, 2 morceaux de blanc et 2 ailerons accompagnés d'un peu de blanc d'aile).

Dans une grande cocotte en fonte, faites revenir à l'huile d'olive les oignons découpés en cubes et le jambon cru détaillé en « lardons » jusqu'à coloration des sucs. Surveillez bien pour ne pas faire brûler (ne salez surtout pas, le jambon cru suffit.). Ajoutez le poulet et faites légèrement dorer les morceaux.

Épluchez les tomates (si ce sont de vraies Cœur-de-bœuf, la peau s'enlève très facilement, même sans les ébouillanter) et coupez-les en petits cubes. Rajoutez-les dans la cocotte avec l'ail et le laurier. Mélangez, posez un couvercle, et laissez mijoter 35 minutes à feu très doux.

Pendant ce temps, coupez les poivrons en deux, déposez-les sur une plaque de cuisson chemisée de papier (face bombée dessus), puis faites-les griller une dizaine de minutes au four à 240 °C, jusqu'à ce que la peau noircisse et se boursoufle.





COUSCOUS LÉGER ET FACILE

Préparation : 15 min
Cuisson : 25 min

Quand on pense couscous, on imagine de grandes tablées, beaucoup de convives, une grande matinée de préparation... Or, on peut réaliser un succulent couscous pour quatre qui sera en outre un *must* en matière d'équilibre alimentaire. Que rêver de mieux pour un repas de midi bien convivial et gourmand ?

Pour 4 personnes

- ▶ 2 cuisses de poulet (cuisse + haut de cuisse)
- ▶ 2 oignons
- ▶ 500 g de sauté d'agneau pas trop gras
- ▶ 2 poivrons rouges
- ▶ 2 carottes
- ▶ 2 panais
- ▶ 2 courgettes
- ▶ 2 navets
- ▶ 4 gousses d'ail
- ▶ 1 grosse boîte de tomates pelées au jus
- ▶ 1 feuille de laurier
- ▶ 1 petite boîte de pois chiches
- ▶ 300 g de semoule complète d'épeautre
- ▶ 6 c. à soupe d'huile d'olive
- ▶ Sel, poivre, un peu de piment
- ▶ Épices à couscous (facultatif)

Dépecez les cuisses de poulet et retirez la peau. Recoupez-les en deux à la jointure, de façon à obtenir 4 morceaux de poulet.

Dans un grand wok, (ou une très grande cocotte en fonte, ou à défaut un faitout), faites revenir les oignons émincés dans 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive avec le poulet et l'agneau jusqu'à obtention d'une appétissante coloration des sucs. Salez, poivrez.

Ajoutez les poivrons taillés en lanières, les carottes, panais, courgettes détaillées en tranches épaisses, les navets coupés en quatre, les gousses d'ail en chemise et les tomates pelées.

Salez, ajoutez le laurier, mélangez, posez un couvercle et faites mijoter 25 minutes, en ajoutant les pois chiches bien rincés et égouttés quelques minutes avant la fin de la cuisson.

Pendant ce temps, préparez la semoule de couscous : portez à ébullition le même volume d'eau salée que celui du couscous. Dès que l'eau bout, jetez le couscous en pluie, ajoutez 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, posez un couvercle et laissez gonfler 5 minutes. Aérez ensuite la semoule à la fourchette.

Au moment de servir, versez le jus de cuisson dans un bol, ajoutez un peu de piment et éventuellement d'autres épices au choix.

Servez le ragoût de viande et de légumes avec la semoule, en laissant à disposition la sauce épicée pour assaisonner le tout.