

TATIANA
VOUS
PROPOSE :



CAKE AUX PEAUX DE BANANES

Aujourd'hui on cuisine même les épluchures !

Oui oui vous avez bien lu ! Pour le goûter on prépare un cake aux PEAUX de bananes !

Antidépresseur naturel, la banane apporte une grande dose d'énergie. Mais saviez-vous que sa peau contient bien plus de bienfaits encore que le fruit ? Sans compter que celle-ci peut apporter une petite note fumée à vos desserts. Il serait dommage de jeter des régimes de peaux à la poubelle !!

La recette que j'utilise :

- 3 peaux de bananes bio
- 80 g de pépites de chocolat noir
- 2 œufs
- 40 g de sucre en poudre
- 40 g de sucre cassonade
- 180 g de farine
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 50 g de beurre
- 250 g d'eau

C'est parti !

On préchauffe le four à 220°C.

On coupe les extrémités des peaux de banane et on les lave soigneusement.

On verse l'eau dans une casserole avec les peaux de bananes.

On chauffe à feu assez vif en remuant régulièrement jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'eau.

On mixe les peaux de bananes.

On sépare les blancs des jaunes d'œufs. Les jaunes d'œufs seront fouettés avec le beurre mou et les sucres. Puis on y ajoute la farine, la levure, et les peaux de bananes mixées.

On monte les blancs d'œufs en neige bien ferme et on les ajoute délicatement à la préparation. Et enfin les pépites.

On met la pâte dans un moule à cake préalablement beurré et fariné et au four pour 30 minutes.

C'est prêt, on va se régaler !

TATIANA
VOUS
PROPOSE :



PESTO D'ORTIES AU FROMAGE DE CHÈVRE

Ça pousse dans le jardin !

On en profite pour faire des cueillettes d'orties, avec des gants bien sûr !

Même sans jardin on peut en trouver, lors d'une balade par exemple, en faisant tout de même attention que le lieu de cueillette ne soit pas pollué (pesticides, urine d'animaux...).

La recette que j'utilise :

- Une bonne poignée de jeunes feuilles d'orties
- Une petite poignée de pignon de pin ou de noix de cajou
- Un quart de fromage de chèvre frais
- 3 à 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de jus de citro
- Un peu de sel et de poivre

C'est parti !

On commence par laver les orties qu'on met ensuite dans un torchon. Maintenant on va casser les poils. Rien de plus simple : on replis le torchon sur lui-même avec les orties à l'intérieur et on passe le rouleau à pâtisserie dessus. C'est bon il n'y a plus de risque de se faire piquer !

On finit par mixer tous les ingrédients ensemble, on ajoute plus ou moins d'huile d'olive pour que le pesto ait une bonne consistance, pas trop épais mais pas trop liquide. On ajoute du gomasio (graine de sésame et sel) sur le dessus pour la décoration.

Le pesto peut se conserver longtemps si on le recouvre bien d'huile. Il n'y a plus qu'à se régaler, en tartine, sur un plat de pâtes et profiter des bienfaits de l'ortie : digestive, revitalisante, ses feuilles sont riches en protéines équilibrées en acides aminés (près de 2x plus que le soja), riche en vitamines A et C et en sels minéraux.

Attention : lors de votre cueillette, assurez-vous bien d'avoir les bonnes plantes à l'aide d'un guide d'identification ou d'internet.