**Mardi 15 octobre 2019**

**Tomates à la mousse de thon**

Ingrédients pour 6 personnes :

1 c à s de moutarde

1 c à c de sauce soja

2 c à s d'huile d'olive

Sel

6 olives noires

1 citron non traité

2 boites (2x160g) de miettes de thon à l'huile

100g de fromage frais

½ botte de ciboulette

6 tomates mûres

Recette :

1. Monder (enlever la peau) et concasser (couper en petits morceaux) les tomates. Les mélanger dans un saladier avec la sauce soja et l'huile d'olive et réserver au frigidaire.
2. Laver le citron et râper finement son zeste
3. Ciseler finement la ciboulette.
4. Égoutter le thon et le mélanger dans un autre saladier avec le fromage frais,  
   la moutarde, le zeste du citron, 1 c à soupe de jus de citron, les ¾ de ciboulette ciselée et 1 pincée de sel, votre rillette de thon est prête.
5. Dans une verrine garnir d'1/6 des tomates marinées puis de rillette de thon.
6. Parsemer d'un peu de ciboulette restante et décorer d'une olive.
7. Recommencer l'opération pour les 5 autres verrines.
8. Servir bien frais.

**Cheesecake**

Ingrédients pour 6 personnes :

1 boîte de lait condensé sucré

250 g de Philadelphia

130 g de  spéculoos

1 Jus de citron

40 g de beurre fondu

Pour la compote de framboises :

250 g de framboises

25 g de sucre

Recette :

1. Emietter les biscuits.
2. Mélanger les biscuits émiettés au beurre fondu, presser ce mélange dans des verrines, laisser refroidir tout en préparant le remplissage.
3. Mélanger le fromage philadelphia jusqu'à consistance crémeuse, y ajouter le lait concentré. Incorporer le jus de citron (le volume de jus de citron dépend de votre goût).
4. Verser sur la base de biscuit et réfrigérer pendant au moins 1 heure. Préparer la compote de fruits. Mélanger les framboises au sucre mettre au microonde, mélanger petit à petit pour obtenir une compote et laisser refroidir pendant quelques minutes. Retirer les verrines du réfrigérateur et verser la compote refroidie sur la préparation.
5. Servir frais.

**Jeudi 17 octobre 2019**

**Houmous de betterave**

Ingrédients pour 6 personnes :

1 gousse d’ail

400 g de betterave rouge cuite coupée en morceaux

1 boîte de 265 g de pois chiches

1 yaourt à la grecque

1 citron

½ cuillère à café de cumin en poudre

2 c à s d’huile d’olive

Sel et poivre

Recette :

1. Mettre dans le mixeur l’ail, la betterave, les pois chiches égouttés, le jus du citron, le yaourt, le cumin, l’huile d’olive, sel et poivre si nécessaire pus mixer 1 min.
2. Déguster avec du pain complet ou des gressins

**Pain complet et gressins**

Nous fabriquerons notre propre pain à l’aide de la machine à pain et j’achèterai des gressins.

**Gâteau au chocolat sans cuisson**

Ingrédients pour 6 personnes :

300 g de chocolat à cuire

100 g de sucre (glace de préférence)

5 jaunes d'œuf

200 g de beurre

1 paquet de petit beurre

1 moule à charlotte

1 crème anglaise

Recette :

1. Faire fondre le chocolat concassé dans un peu d'eau. Y ajouter le [sucre](https://www.marmiton.org/magazine/tendances-gourmandes_le-gout-des-sucres_1.aspx) et le [beurre](https://www.marmiton.org/magazine/diaporamiam_pur-beurre-c-est-meilleur_1.aspx) ramolli ou fondu.
2. Hors du feu, ajouter les cinq jaunes d'oeuf.
3. Concasser tous les petits beurres à l'aide d'une cuiller en bois dans un grand plat (ne pas les réduire à l'état de poussière quand même...).
4. Mélanger dans votre casserole, la préparation de chocolat et les petits beurres en morceaux.
5. Mettez le tout dans un moule à [charlotte](https://www.marmiton.org/magazine/tendances-gourmandes_charlottes-mania_1.aspx) (style tupperware, sinon exercer une pression sur une assiette posée sur le moule à l'aide d'une [boite de conserve](https://www.marmiton.org/magazine/dossiers-marmiton_tous-en-boite_1.aspx)).
6. Placer le tout 1h 1/2 au freezer puis 2h au réfrigérateur.
7. C'est prêt ! Dégustez avec de la [crème anglaise](https://www.marmiton.org/pratique/techniques-culinaires-video-cuisine_creme-anglaise.aspx)... Très calorique, mais extra !!

**Vendredi 18 octobre 2019**

**Salade de tomate, maïs, thon**

Ingrédients pour 6 personnes :

1/2 salade

1 boîte de thon

3 tomates

1 boîte de maïs

1 c.s de moutarde

2 c.s d’huile

1 c.c de vinaigre

Sel

Poivre

Recette :

1. Coupez les tomates en tranches.

2. Les versez dans un saladier avec le maïs.

3. Coupez la salade en lanière.

4. La rajouter aux tomates.

5. Ensuite émiettez le thon.

6. Mettez-le dans le saladier.

7. Faire une vinaigrette avec le sel, le poivre, la moutarde, l'huile et le vinaigre.

8. Versez dans le saladier, c'est prêt.

**Taboulé sucré aux fruits**

Ingrédients pour 12 personnes :

200 g de semoule à couscous (ici moyen)

1 pomme

10 belles dattes (facultatif)

2 pêches

2 poires

1 grosse orange

5 feuilles de menthe

1 citron

35 g de miel

2 cuillères à soupe d'eau de fleur d'oranger (facultatif)

5 cuillères à soupe d'amandes effilées

Recette :

1. Verser la semoule de couscous (ici moyen) au fond d'un grand saladier.
2. Couper la pomme pelée en petits dés et l'ajouter.
3. Couper les dattes dénoyautées en tout petits dés. (facultatif)
4. Ajouter les dattes sur les dés de pomme. (facultatif)
5. Peler les pêches, les couper en petits dés et les ajouter dans le saladier.
6. Couper les poires pelées en petits dés et hop dans le saladier.
7. Lever les suprêmes d'orange et les couper en deux (c'est à dire ne garder que la chair sans la peau ni extérieure ni intérieure) : dans le saladier.
8. Laver les feuilles de menthe et les ciseler finement avant de les ajouter aux fruits (j'ai fait ça avec la paire de ciseaux).
9. Presser un citron et verser le jus dans le saladier.
10. Peser le miel liquide directement dans un verre.
11. Verser l'eau de fleur d'oranger dans ce verre. (facultatif)
12. Remplir le verre d'eau tiède et remuer pour faire fondre le miel et lorsque celui-ci est bien fondu arroser le tout.
13. Bien mélanger les fruits à la semoule humide couvrir d'un film alimentaire et mettre au frais. Remuer le mélange à la fourchette au bout d'une heure et laisser encore une heure au réfrigérateur.
14. Au moment de servir faire griller les amandes à sec dans le microonde 1 min de chaque côté.
15. Verser les amandes croquantes sur le taboulé mélanger et servir aussitôt pour que cela croustille !