

# Les recettes de Vanessa

## Les boules de chèvre

Ingrédients	Préparation
2 fromages de chèvres frais Herbes et épices : Ciboulette, coriandre, basilic, persil Paprika, cumin, curcuma Huile d'olive	Badigeonner les boules de chèvre d'un peu d'huile puis enrober d'herbes et d'épices au choix. Réserver au frais.

## Buche de concombre au thon

Ingrédients	Préparation
Un concombre Une grosse boîte de thon ou 2 petites 100 grammes de fromage frais (genre Saint-Moret ®) 1 cuillère à soupe de ciboulette ciselée 1 cuillère à soupe de persil Sel, poivre	Laver le concombre, l'éplucher, puis le couper en tronçons de 2 cm d'épaisseur. Éviter chaque tronçon au 3/4 à l'aide d'une cuillère parisienne ou d'une petite cuillère.  Préparer la farce : écraser le thon à l'aide d'une fourchette, puis ajouter le fromage frais, les herbes, saler et poivrer. Remplir chaque tronçon de farce au thon, décorer avec des herbes, puis réserver au frais jusqu'au moment de servir.

## Verrines de lentilles corail au lait de coco

Ingrédients	Préparation
250 g de lentilles corail 1 oignon 1 boîte (400 g) de tomates concassées 1 brique (200 ml) de lait de coco 10 g (1 cuillère à café) de cumin 10 g (1 cuillère à café) de curcuma 1 cuillère à soupe d'huile d'olive eau, sel, poivre	Dans un wok ou une poêle à bords larges, faire chauffer l'huile et y faire revenir l'oignon émincé. Ajouter le cumin et le curcuma jusqu'à imprégnation totale de l'oignon. Ajouter les lentilles puis les tomates concassées et enfin le lait de coco. Compléter si nécessaire avec de l'eau pour recouvrir la préparation. Laisser mijoter à feu doux environ 1/2 heure. Server dans des verrines.

## Blinis au saumon

# Les recettes de Vanessa

Ingrédients	Préparation
2 œufs 2 yaourts naturels (type velouté) 2 pots de yaourts de farine 1 sachet de levure chimique 1 pincée de sel	Mélangez tous les ingrédients puis laissez reposer la pâte 30 minutes environ avant de faire cuire les blinis à la poêle. Avant de les déguster, déposez un morceau de saumon et des herbes.

## Roulé épinards et fromage frais

Ingrédients	Préparation
-600 g d'épinards hachés (peuvent être surgelés) - 3 œufs - 1 petite faisselle de fromage blanc - 1 fromage type boursin (ou autre fromage ail et fines herbes)	La veille, faire décongeler et égoutter les épinards hachés (si nécessaire). Battre les œufs en omelette, y incorporer les épinards et 100 g de fromage en faisselle (égoutté). Saler, poivrer. Etaler cette mixture en couche fine sur une poêle et faites cuire à feu doux. Lorsque la cuisson est correcte, tartiner le fromage ail et fines herbes ramolli. Rouler ensuite (comme un gâteau roulé) puis entourer le 'boudin' ainsi formé avec un film plastique, mettre ensuite au réfrigérateur au moins 1 heure. Couper ensuite en tranches épaisse et déguster... C'est délicieux

## Smoothie minceur

Ingrédients	Préparation
8 kiwis 4 citrons 4 sachets de thé vert	Mettre tous les ingrédients dans un mixer et servir bien frais

# Les recettes de Vanessa

## Rose des sables choco-pistache

Ingrédients	Préparation
150g de flocons d'avoine 200g de chocolat au lait 50g d'amandes effilées 30g de pistaches non salées	Enrober les céréales, amandes et pistaches avec le chocolat fondu. Déposer des tas sur du papier sulfurisé et laisser prendre au froid.

## Céréales survitaminées

Ingrédients	Préparation
Flocons d'avoine ou de châtaigne Noix Graines de lin ou de sésame Myrtilles ou abricots séchés Pollen ou açai si disponible 1L de lait d'amande ou de riz	Préparez votre muesli survitaminé ! La base sera les flocons le reste est à adapter en fonction des goûts de chacun

**Excellente dégustation !!!!**