

Brochettes tomates-feta

Pour 24 brochettes :

200 g de feta nature ;

12 tomates-cerises ;

12 feuilles de basilic frais ;

2 cuillères à soupe de miel liquide ;

2 cuillères à soupe d'huile d'olive ;

poivre.

Matériel spécifique :

24 petits piques en bois (*cure-dents*).

Préparation :

dans 1 bol, mélangez l'huile d'olive, le miel et le poivre ;

ciselez le basilic et ajoutez-le au mélange. Découpez la feta en 24 carrés et faites-les mariner dans cette préparation au moins 1 heure ;

rincez les tomates-cerises et coupez-les en 2 ;

composez les mini-brochettes avec 1 dé de feta et 1 moitié de tomate-cerise. Laissez au frais jusqu'au moment de servir.

Brochettes de poulet au miel

Pour 4 personnes :

800 g de blancs de poulet ;

5 cuillères à soupe de miel liquide ;

2 cuillères à soupe de jus de citron ;

2 cuillères à soupe de sauce soja ;

2 cuillères à soupe de fécule de maïs (*maïzena*) ;

2 cuillères à café de gingembre en poudre ;

2 gousses d'ail ;

1 poivron vert ;

sel et poivre.

Matériel spécifique :

8 piques à brochettes en bois.

Préparation :

coupez les blancs de poulet en gros dés ;

mettez vos piques à brochettes à tremper dans l'eau pendant 2 h. ;

délayez la fécule de maïs dans 2 cuillères à soupe d'eau tiède. Pelez et hachez les gousses d'ail ;

dans 1 sachet congélation, versez le miel, le jus de citron, la sauce soja, la fécule de maïs délayée, l'ail haché et le gingembre. Salez et poivrez. Ajoutez les morceaux de poulet, fermez le sachet et remuez-le afin de bien imprégner la volaille. Mettez au frais au moins 2 h. ;

1 fois la viande marinée, préchauffez votre four thermostat 6 (180°C) ;

coupez et épépinez le poivron. Détaillez la chair en petits carrés ;

montez les brochettes : alternez les dés de poulet mariné et les carrés de poivron. Placez-les dans 1 grand plat et faites-les cuire 15 à 20 min. en arrosant de temps en temps avec le reste de marinade.

Salade de chèvre chaud aux pommes et miel

Pour 4 personnes :

8 petits fromages de chèvre (type *Rocamadour*) ;

4 grandes tranches de pain de campagne ;

4 cuillères à soupe de miel liquide ;

2 cuillères à soupe d'huile d'olive ;

2 pommes ;

2 tomates ;

1 laitue.

La vinaigrette :

3 cuillères à soupe d'huile d'olive ;

1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique ;

1 cuillère à café de moutarde ;

sel, poivre du moulin.

Préparation :

préchauffez le gril du four ;

coupez les tranches de pain de campagne en 2 et posez 1 petit fromage de chèvre sur chaque. Arrosez d'1 filet d'huile d'olive et poivrez ;

lavez et épluchez les pommes, détaillez-les en lamelles. Lavez les tomates et coupez-les en dés. Préparez la laitue ;

dans 1 bol, mélangez les ingrédients de la vinaigrette ;

mettez les toasts aux chèvres sous le gril du four pendant 5 à 7 minutes ;

dans des assiettes individuelles, répartissez la laitue, les lamelles de pomme et les dés de tomates. Arrosez de vinaigrette ;

dès que les toasts sont dorés, posez-les sur la salade, arrosez chaque toast de ¼ cuillère à soupe de miel. Servez sans attendre.

Smoothie banane-miel-amandes

Pour 1 grand verre :

1 banane bien mûre ;

1 cuillère à café de miel liquide ;

25 cl de lait d'amandes.

Préparation :

mixez la banane avec le miel et le lait d'amandes, jusqu'à obtention d'une consistance homogène. Dégustez bien frais.

Le conseil en plus :

Idéal au petit déjeuner, pour faire le plein d'énergie, ou au goûter.