

# Faire part d'un nouveau blog de cuisine bien gourmande...

Les bons petits plats de Véronique...

Les belles photos de Yves ...

Des plats gourmands et inventifs...

Tout pour mettre en joie nos papilles !

Je suis heureuse de vous annoncer la naissance de ce nouveau blog de cuisine aux recettes prometteuses dont la catalogue s'enrichira au fil du temps!

Véronique & Yves passionnés de gastronomie depuis des années et œnophiles à leurs heures vous accueillent désormais sur leur blog " [Les ordonnances culinaires des p'tits loups](#) "...Pour partager tout simplement , en toute convivialité, leur amour de la cuisine.

Pour vous donner l'eau à la bouche voici une de leur réalisation bien originale et de saison. Un petit délice à se faire!

## ***Gâteau de potiron et de carottes***



Gâteau de potiron et de carottes

**Ingrédients pour 8 personnes :**

- Environ 700 g de potiron.
- 2 carottes.
- 300 g de sucre.
- 350 g de farine.
- 100 g de raisins secs.
- 100 g de cerneaux de noix.
- 350 ml d'Huile.
- 2 cuillères à café de levure chimique.
- 1 cuillère à café de cannelle.
- 4 œufs.
- Zestes d'agrumes confits.

**Déroulé de la recette :**

1. Préchauffez le four à thermostat 6 (180°C).
2. Lavez et pelez le potiron, coupez-le en cubes.
3. Plongez-le dans de l'eau bouillante salée et laissez-le cuire pendant environ 20 minutes.
4. Égouttez-les morceaux et passez-les au moulin à légumes.
5. Lavez, épluchez et râpez les carottes.
6. Cassez les œufs dans un saladier, battez-les tout en incorporant le sucre et l'huile.

7. Ajoutez la purée de potiron, les carottes, les cerneaux de noix, les raisins secs et la cannelle.
8. Versez la farine et la levure en tamisant.
9. Mélangez bien les ingrédients.
10. Beurrez un moule à manqué et versez-y la préparation.
11. Mettez le plat dans le four et laissez le gâteau cuire pendant 1 heure.
12. Puis laissez-le refroidir un peu et démoulez-le.
13. Décorez-le avec quelques zestes d'agrumes confits.

Si vous le préférez, vous pouvez utiliser des moules individuels comme sur la photo.

Régalez-vous !

Et on se dépêche de retrouver toutes les recettes de Véronique et Yves en cliquant [ici](#).

---

## **Itada kimasu: un blog de cuisine asiatique qui vous étonnera!**

Ce blog est une mine des meilleures recettes d'Extrême Orient. Vous y découvrirez des plats Japonais mais aussi Chinois, Coréens, Thaïlandais, Vietnamiens, etc, que sa créatrice nous a sélectionnés avec soin..

Mais vous y trouverez également des recettes encore plus originales puisque réalisées à base ...d'insectes! Hé oui: n'oublions pas que les insectes sont consommés par les 2/3 de population mondiale, aussi bien en Asie qu'en Afrique et

Amérique de sud. Ils commencent ( timidement) à apparaître dans nos magasins et on peut les découvrir chez certains restaurants ( étoilés en plus) comme “L’Aphrodite” à Nice dans le sud de la France!

Pour vous donner l’eau à la bouche je vous propose ci dessous une des recettes d’Itada kimasu et rendez vous sur l’adresse suivante pour en découvrir tous les trésors culinaires!

[itada-kimasu.over-blog.com/](http://itada-kimasu.over-blog.com/)

Recette du Katsudon



### **Ingrédients :**

- •Du riz gluant
- •2 escalopes de porcs dans l’échine
- •De la farine
- •De la chapelure
- •4 œufs
- •Deux oignons
- •Une cuillère à soupe de sauce soja
- •Une cuillère à café de sucre en poudre
- •De l’eau

### **Préparation :**

- •Préparez votre riz. Lavez-le bien jusqu'à ce que l'eau soit claire puis mettez le dans une casserole avec une fois et demi sa quantité d'eau (voire deux fois) et laissez cuire. Veillez quand même à ce que ça n'attache pas au fond. Quand l'eau s'est quasiment évaporée, retirez la casserole du feu.
- •Occupez vous du porc : trempez les dans de la farine, puis dans de l'oeuf battu. Ensuite, recouvrez l'ensemble de chapelure. Pour avoir une plus belle couche, n'hésitez pas à le re-trempez dans l'oeuf puis la chapelure. Faites les ensuite revenir dans une poêle à feu moyen avec beaucoup d'huile (il ne faut pas que ça attache). Quand c'est cuit, retirez du feu.
- •Dans une poêle, faites revenir les oignons et assaisonnez-les. Versez ensuite la sauce soja, le sucre et un demi verre d'eau et mélangez. Coupez votre porc pané en grosses lamelles et posez-le dans la poêle. Baissez le feu et arrosez la viande de la sauce soja. Il faut que la panure arrive à avoir un teint presque marron.
- •Battez trois œufs dans un bol et recouvrez le tout pour que ceux-ci recouvrent la viande. Recouvrez pour éviter le gluant de l'oeuf et pour que la cuisson soit homogène.
- •C'est presque fini ! Dans un bol, mettez le riz puis la préparation et servez. Bon appétit.