

«J'adore le thym ! J'en mets trop d'après mon conjoint.»

« Cuisine bien-être »

SAK MI AIM

3 Questions à Audrey Canaguy

Sak Mi Aim est un blog tenu par la pétillante Audrey Canaguy. À 28 ans, cette secrétaire médicale a pris goût tardivement à la cuisine. La Saint-Pierroise se lance dans la blogosphère et crée Sak mi aim en avril dernier. Son but: faire partager sa vision de la cuisine.

• **Femme Magazine :**
Présentez-nous la philosophie de votre blog ?

Audrey Canaguy : Mon blog recense toutes les recettes que je teste. Je me suis mise à manger équilibré depuis un an et je recherche souvent des recettes adaptées, qui me permettent de bien manger sans avoir cette impression de suivre un régime. Je déteste les régimes ! Ce sont essentiellement des recettes à Indices Glycémiques bas mais aussi des recettes sans œuf, des mets créoles...

• **FM : Que ressentez-vous quand vous cuisinez ou «pâtissez»?**

AC : J'imagine déjà les critiques (bonnes ou mauvaises) de ceux qui y goûteront et cela me donne encore plus envie de bien faire et de satisfaire tous les goûts, aussi difficiles soient-ils ! Parfois, je prends une semaine à imaginer quel plat je pourrais bien réaliser pour telle occasion, ou tout

simplement pour le déjeuner... et quand le jour de la réalisation arrive, je n'ai qu'une hâte, celle de montrer le résultat.

• **FM : Cette passion est-elle venue sur le tard ?**

AC : Quand j'étais plus jeune, je ne voulais pas entendre parler de cuisine. Ma mère me disait tout le temps: « Vient apprendre ! ». Plus tard, quand je me suis installée avec mon copain, j'ai bien dû apprendre à faire la cuisine. A chaque fois, je me retournais vers mes parents ou ma mémé pour leur demander conseil. Au bout d'un certain temps, mes plats commençaient à ressembler à quelque chose. Ce n'est que depuis la naissance de ma fille que j'y ai vraiment pris goût. J'étais même allée jusqu'à m'inscrire à des réunions Tupperware ! J'ai beaucoup aimé cette expérience.

sakmiaim.wordpress.com

SAK MI AIM

Tarte aux brèdes chou de chine

Ingrédients :

- 1 paquet de brèdes chou de chine
 - 2 gousses d'ail
 - 1/2 à 1 oignon
 - Du gingembre
 - 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
 - Sel
 - 1 brique crème soja (ou crème 4%)
- Faire fricasser vos brèdes en mettant une cuillère à soupe d'huile d'olive dans une poêle, les oignons émincés et l'ail pilé, le gingembre. Ajouter vos brèdes par dessus et saler à votre convenance. Mélanger et laisser cuire (en ajoutant un peu d'eau si vous voulez). Couvrir. Il faut ensuite faire une pâte à tarte IG bas (en attendant que les brèdes cuisent bien)
- 220 g de farine d'épeautre complète (magasin bio ou carrefour rayon bio)
 - 7.5 cl d'huile d'olive (75ml)
 - 6 cuillère à soupe d'eau
 - 1/2 paquet de levure chimique
 - Sel

Préparation :

- Préchauffer le four à 180°C.
- Mélanger la farine, la levure, une bonne pincée de sel et ajouter l'huile. Pétrir du bout des doigts comme pour une pâte sablée.
- Ajouter l'eau, former une boule et au besoin ajouter de l'eau (1-2 cuillère à soupe).
- Etaler, huiler et fariner un moule et fonder la pâte pour obtenir 1 tarte ou 4 tartelettes. Votre pâte est prête !
- Mettre les brèdes sur le fond de tarte, verser par dessus une brique de crème de soja (ou de crème 4%) et parsemer de gruyère râpé allégé. Enfourner pour 30-35 minutes.

Sak mi aim

<http://sakmiaim.wordpress.com/sak-mi-aim-vegan/>