LES PANIERS GOURMANDS

DE ROBERT

2022-2023

Le jardin de l'érable

menu

Mercredi 1 juin

Salade composée aux pommes de terre, au thon et aux herbes

-

Clafoutis aux cerises

CLAFOUTIS AUX CERISES

Préparation : 10 min – Cuisson : 30 min

Ingrédients pour 8 personnes :

4 œufs, 600 g de cerises, 1 pincée de sel, du sucre glace, 1 sachet de sucre vanillé, 40 g de beurre demi-sel + 20 g pour le moule, 20 cl de lait,
100 g de farine, 60 g de sucre en poudre.

1. Préchauffez le four à 210°C (thermostat 7). Lavez rapidement les 1. cerises sous un filet d'eau fraîche, équeutez-les et égouttez-les. Personnellement j'enlève les noyaux, mais la recette traditionnelle veut qu'on les laisse, donc c'est à vous de voir si vous les laissez ou pas... Faites fondre les 40 g de beurre dans une petite casserole à fond épais. Mélangez dans un grand bol la farine, le sucre, le sel et le sucre vanillé. Incorporez les oeufs peu à peu puis le lait petit à petit en continuant de mélanger. Ajoutez le beurre fondu.

2. Beurrez grassement le plat, rangez les cerises puis versez la pâte à clafoutis. Mettez au four pendant 10 mn à 210°C puis baissez à 180°C et cuisez encore 20 mn.

3. Servez le clafoutis froid ou tiède, saupoudré de sucre glace.

SALADE DE POMME DE TERRE AU THON

Préparation : 15 min - Cuisson : 10 min

Ingrédients pour 6 personnes/

1 kg de pomme de terre "spéciale salade"
4 œufs durs, 1 boite de maïs,
1 boîte de thon au naturel,
1 tasse à thé de lait écrémé,
4 c. à soupe d'herbes fraîches (ciboulette, aneth...)
1 belle échalote, 2 à 3 c. à soupe de mayonnaise.

1. Faites cuire les pommes de terre et les œufs dans une marmite d'eau: 15 à 20 minutes après ébullition pour les pommes de terre jusqu'à ce qu'elles soient tendres en piquant dedans,
10 minutes pour les œufs dur.
2. Épluchez les pommes de terre encore chaudes et coupez-les en dés dans un saladier.
3. Écalez et coupez les œufs en dés. Ajoutez-les aux pommes de terre.
4. Ajoutez les échalotes finement ciselées et le thon égoutté et le maïs égoutté. Salez, poivrez et mettez 6 c. à soupe de vinaigre d'alcool.
5. Faites chauffer la tasse de lait et ajoutez-la à la préparation. Remuez délicatement le tout.
6. Mettez ensuite 1 c. à soupe d'huile d'olive et 1 c. à soupe d'huile de colza et la mayonnaise.
7. Mélangez le tout délicatement, saupoudrez d'herbes ciselées et servez.

menu
Mercredi 15 juin
Petit cheesecake au kiwi, ciboulette et fromage blanc
Confiture de cerises

PETIT CHEESECAKE AU KIWI CIBOULETTE ET FROMAGE FRAIS

Préparation : 30 min – Cuisson : 5 min - Réfrigérateur : 1h

Pour 4 personnes :
4 kiwis, 10 brins de ciboulette, 150 g de fromage frais, 75 g de beurre, 1 c. à soupe de crème fraîche épaisse, 100 g de biscuits pour l'apéritif type flûtes feuilletées, 100 g de noix, 1 c. à soupe d'huile d'olive, 1 c. à café de miel, poivre.

1. Faire fondre le beurre à feu doux dans une casserole.
Mixez les flûtes grossièrement cassées avec les noix, afin d'obtenir une poudre avec un léger grain.
Ajoutez le beurre et mixez à nouveau légèrement jusqu'à obtention d'un mélange homogène.

2. Réalisez 4 disques d'environ 1 cm d'épaisseur, à l'aide d'un emporte-pièce, sur une feuille de papier sulfurisé. Tassez bien et placez la préparation au frais 1 heure minimum.

3. Mélangez le fromage frais, la crème fraîche, le poivre et la ciboulette ciselée dans un saladier.

4. Pelez les kiwis, détaillez-les en fines tranches et laissez-les mariner dans l'huile d'holive et le miel.

5. Placez l'emporte-pièce sur chaque base de cheesecake. Disposez environ 1 cm de mélange au fromage frais et ajoutez 2 rondelles de kiwi. Etalez une autre couche de fromage frais et terminez avec 2 rondelles de kiwi. Répétez l'opération pour 3 autres cheesecakes.

CONFITURE DE CERISES

1. Laver puis dénoyauter les cerises. Pour cela utiliser un dénoyauteur à cerises.

2. Mélanger les cerises et le sucre dans votre récipient de cuisson, puis porter à ébullition.

3. À partir de ce moment, compter le temps de cuisson : 7 minutes avec un sucre gélifiant, sinon 15 à 20 minutes. Vérifier la cuisson en faisant le test de l'assiette froide.

4. Maintenir un feu vif et remuer souvent. À la fin de la cuisson selon les goûts écraser ou mixer la confiture.

5. Écumer puis procéder sans attendre à la mise en pots, les fermer et les retourner et les laisser refroidir.

menu

Mercredi 6 juillet

Pèches aux thon

-

Tartes aux oignons rouges, au fromage de chèvre et aux lardons

TARTE AUX OIGNONS ROUGES, AU FROMAGE DE CHÈVRE ET AUX LARDONS

Préparation : 30 min – Cuisson : 50 min

Ingrédients pour 6/8 personnes :
150 g de lardons fumés, 3 oignons rouges,
1 brin de romarin, 5 œufs,
1 bûchette de fromage de chèvre,
15 cl de crème liquide,100 g de chèvre frais,
1 pâte feuilletée rectangulaire,
2 c. à soupe d'huile d'olive,
Sel, poivre.

1. Pelez les oignons rouges et émincez-les. Faites les revenir une dizaine de minutes avec l'huile d'olive dans une sauteuse, sans les laisser colorer. Poivrez et ajouter les lardons. Laissez cuire 5 minutes supplémentaires à feu vif. Laissez refroidir.

2. Écrasez le chèvre frais à la fourchette dans un saladier. Ajoutez les œufs, la crème, le romarin effeuillé et finement ciselé, du sel et du poivre. Fouettez jusqu'à obtenir une préparation homogène.

3. Préchauffez le four à 200 °C

4. Déroulez la pâte feuilletée dans un moule à tarte rectangulaire. Piquez le fond à la fourchette.

5. Répartissez le mélange aux oignons et aux lardons, puis versez la préparation aux œufs. Disposez sur le dessus la bûchette de chèvre coupée en tranches. Enfournez pour 35 à 40 minutes.

PÊCHE AU THON

Préparation : 5 minutes

Ingrédients pour 8 personnes :
2 boites de pêche au sirop
2 boites de thon au naturel
6 c. à s. de mayonnaise
ciboulette, persil.

1. Égoutter les pêches et les mettre dans un plat de service.

2. Égoutter le thon et le mettre dans un bol.
   Bien écraser et ajouter la mayonnaise.
   Mélanger.

3. Mettre le mélange sur les oreillons de pêches.
   Ajouter du persil et de la ciboulette.
   Réserver au frais jusqu'au moment de servir.

menu

Mercredi 10 août

Tomates farcies au thon et aux œufs durs

-

Plat de courgettes en brède et riz

TOMATES FARCIES AU THON ET AUX ŒUFS DURS

Préparation : 20 min.

Ingrédients pour 4 personnes :

4 tomates moyennes, 2 œufs durs,
1 boîte de thon (80 g net égoutté),
2 cuillères à soupe de mayonnaise,
paprika, sel, poivre.

1. Couper et réserver le chapeau des tomates.
2. À l'aide d'une cuillère parisienne, les évider.
3. Faire dégorger les tomates : Saler l'intérieur et les retourner sur du papier absorbant.
4. Préparation de la farce :
   Écraser les œufs durs avec la mayonnaise.
   Saler, poivrer et parsemer de paprika. Bien mélanger.
5. Montage :
   Remplir chaque tomate de la farce et déposer le chapeau.
   Réserver au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

COURGETTES EN BREDE

Ingrédients :

Courgettes, oignons, ail et gingembre

1. Coupez les courgettes en petits morceaux et l'oignon en fines lamelles.
2. Écrasez l'ail et le gingembre
3. Faites suer l'oignon avec l'huile d'olive, ajoutez l'ail, puis le gingembre, salez et poivrez.
4. Couvrez et laissez mijoter pendant une quinzaine de minutes. C'est un "fricassée brède"
5. Si vous rajoutez un verre d'eau, c'est un "bouillon brède".

Avec du riz en accompagnement.

Les brèdes sont un ensemble très divers de feuilles et de bourgeons de nombreuses plantes comestibles. C'est un plat que l'on sert surtout le soir, avec du riz, pour accompagner un œuf, un poisson aux autres plats.
Les plantes ainsi consommées sont la morelle, la pariétaire, le lastron, la mafane (spécialité de Madagascar), le cresson et les bourgeons tendres de la citrouille ou des chouchous (christophines, ou chayottes), ou encore du pet saï, du chou chinois etc.
Ici je cuisine la blette, la laitue, la scarole, les épinards, le cresson, le chou chinois et le petsaï que je trouve dans les magasins asiatiques.
Les brèdes ont des qualités rafraichissantes, calmantes et diurétiques, elles nettoient l'estomac, et sont un apport non négligeable de légumes dans la cuisine réunionnaise.

D'après : http://www.certiferme.com/recette/recette-les-bredes-plat-reunionnais

menu

Mercredi 24 août

Poisson en papillote/riz

-

Tarte tatin aux prunes

POISSON EN PAPILLOTTE

Préparation : 15 min. – Cuisson : 15 min.

Ingrédients pour 6 personnes :

6 dos de cabillaud, 6 carottes nouvelles,

3 tomates,1,5 courgette, 1,5 poivron jaune

1,5 cuil à soupe huile, sel, poivre.

1. Rincez les légumes. Ouvrez le poivron, éliminez les membranes et les graines. Pelez les carottes et la courgette. Éliminez les graines des tomates. Détaillez tous les légumes en tout petits dés. Mélangez les légumes, ajoutez l'huile. Salez, poivrez.

2. Préchauffez le four th. 7 (210 °C). Découpez 4 feuilles de papier sulfurisé. Déposez les dos de cabillaud et répartissez la julienne de légumes. Refermez hermétiquement les papillotes et enfournez 15 min. Servez dès la sortie du four.

TARTE TATIN AUX PRUNES

Préparation : 15 min. – Cuisson : 25 min.

Ingrédients :
Pour la pâte sablée : 150 g de farine, 50 g de sucre, 75 g de beurre et 1 œuf pour lier la pâte.

1. Préchauffez votre four Th7 (210°).

2. Coupez les prunes en deux et ôtez les noyaux.

3. Beurrez le plat à tarte avec 25 g de beurre.

4. Disposez les prunes côté peau au fond du plat et saupoudrez de sucre. Laissez cuire quelques instants sur une plaque électrique ou une gazinière jusqu'à ce que le beurre et le sucre caramélisent légèrement.

5. Hors du feu, ajoutez le reste du beurre en petits morceaux.

6. Déroulez votre pâte à tarte et recouvrez les prunes avec cette pâte.

7. Faites cuire la tarte 25 minutes à four chaud.
   Démoulez et servez très chaud.

menu

Mercredi 7 septembre

Tomates farcies

-

Quatre-quarts aux abricots

TOMATES FARCIES

Préparation : 10 min. - Cuisson : 45 min.

Ingrédients : 1 à 2 tomates par personnes

500 g de préparation de chair pour tomates farcies (mélange porc et veau), 1 œuf, 3 cuillères à soupe de lait, du pain rassi, persil, 2 gousses d'ail, 1 oignon, sel et poivre huile d'olive.

1. Préchauffez votre four à 180°C mode en chaleur tournante.

2. Commencez par ouvrir vos grosses tomates en coupant la partie supérieure à environ 1cm du fond de la tomate. Videz-les à l'aide d'une cuillère à thé. Réservez la pulpe dans un grand bol.

3. Préparez la farce : égermez la gousse d'ail et hachez-la finement. Émincez finement l'oignon. Placez dans le bol du mixer la pulpe de tomate, l'oignon, le pain sec, le lait et les feuilles du bouquet de persil. Salez et poivrez. Puis mixez finement. Mélangez la préparation obtenue avec la chair à saucisse et l'œuf jusqu'à obtenir une farce homogène

4. À l'aide d'une cuillère à thé, remplissez entièrement les tomates avec votre farce. La farce doit dépasser légèrement. Déposez les "couvercles" sur la farce pour reformer les tomates.

5. Enfournez à mi-hauteur pendant 30 à 40 minutes, selon la taille des tomates. Servez vos tomates farcies au four avec un peu de riz, ou des patates cuites à la vapeur. Vous pouvez même faire cuire le riz en même temps que les tomates.

QUATRE-QUARTS AUX ABRICOTS

OU AUTRE FRUITS DE SAISON

Préparation : 15 min. – Cuisson : 40 min.

Pour 6 personnes :

6 beaux abricots (3 belles pommes acidulées), 15 morceaux de sucre, 2 gros œufs, 100 g de sucre en poudre, 100 g de farine, 100 g de beurre, 1 c. à café de levure chimique.

1. Dans une casserole à revêtement antiadhésif, faire un caramel avec les morceaux de sucre et 2 ou 3 cuillérées d'eau.

2. Lorsque le caramel a blondi, le verser dans le moule à manqué. Incliner le moule dans tous les sens pour que les parois soient bien enduites de caramel.

3. Nettoyer les abricots, couper les en deux pour en lever leur noyau. Disposer sur le caramel côté bombé.

4. Dans un saladier, mélanger le beurre ramolli et le sucre, incorporer les œufs entiers, l'un après l'autre, puis la farine et la levure. Bien mélanger. Verser cette pâte sur les abricots.

5. Faire cuire 30 min. à four chaud 210 °C, th. 6. Laisser refroidir avant de démouler.

menu

Mercredi 26 octobre

Tagliatelles à la honfleuraise

-

Gâteau aux pommes plus léger sans sucre avec de la STÉVIA

TAGLIATELLES À LA HONFLEURAISE

Préparation : 15 min. – Cuisson : 15 min.

Ingrédients pour 4 personnes :

410 g de coquilles Saint-Jacques (8) ou des filets de poisson,
510 g de poireaux soit 4,
200 g de crème, 180 g de pomme, 50 g de calvados,
35 g de beurre, 25 g d'huile d'olive, 1,20 g de sel (poireau), 6 g persil frais, 1,40 g sel (crème) 0,40 g de poivre du moulin (crème), rondelle de citron

Tagliatelles fraîches : cuisson 3 minutes dans l'eau bouillante salée.

1. Enlever les racines, garder le blanc du poireau, laver sous l'eau froide très attentivement, couper en rondelles. Préparer un bol avec de l'eau citronnée.
2. Éplucher la pomme, couper en dés, citronner. Laver le persil, éponger. Faire fondre le beurre dans la poêle, ajouter les poireaux.
3. Dans la poêle, ajouter le sel, le poivre, puis verser les pommes, mélanger.
4. Couvrir la poêle et cuire pendant 5 min, goûter, rectifier l'assaisonnement, répartir dans les cassolettes. Dans la même poêle faire chauffer l'huile.
5. Faire légèrement colorer les coquilles Saint-Jacques 1 min sur les deux faces, les disposer sur les poireaux dans les cassolettes.
6. Toujours dans la même poêle, garder le jus à l'intérieur de la poêle et arroser avec le calvados, la crème, le sel, le poivre.
7. Dans la poêle, ajouter le persil, porter à ébullition et cuire pendant 2 min. Stopper la cuisson et répartir dans les cassolettes.
8. Préchauffer le four, thermostat 190°C entre 6 et 7. Enfourner, pendant 5 à 7 minutes, servir rapidement et bien chaud.

GÂTEAU AUX POMMES

Préparation : 13 minutes - Cuisson : environ 45 minutes

Ingrédients :
40 g de beurre
150 g de farine
18 cl de lait
800 g de pommes
½ c. à c. de sel
1 c. à c. de levure chimique
3 œufs, 35 g de stévia

Faire fondre le beurre et le laisser tiédir.

Préchauffer le four à 180 degrés.

Tapisser un moule rond de 25 cm de papier sulfurisé.

Battre les œufs avec la stévia jusqu'à ce qu'ils soient mousseux.

Incorporer le beurre, en continuant à battre.

Tamiser la farine avec la levure.

Les ajouter au mélange, avec le sel.

Bien mélanger le tout, puis verser le lait progressivement, jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Peler et hacher finement les pommes.

Les insérer dans la pâte.

Transférer dans le moule et égaliser avec une spatule.

Enfourner le gâteau aux pommes et au lait sans sucre pour environ trois quarts d'heure.

menu

Mercredi 9 novembre

Gratin de courge à la créole

-

Tarte au citron

GRATIN DE COURGE À LA CRÉOLE

Préparation : 20 min. – Temps total : 20 min.

Ingrédients pour 8 personnes :
1 kg de citrouille mûre,
3 cuillères à soupe d'huile,
1 gros oignon, 4 gousses d'ail écrasées, 1 branche de thym,
300 g de lardons fumés, 100 g de fromage râpé.

Béchamel : 60 g de beurre, ½ L de lait, 60 g de farine.

1. Couper le potiron en cubes en enlevant la peau, rincer. Mettre le potiron dans une marmite avec l'huile, thym, ail écrasé, oignon coupé en lamelles ou petits dés. Saler, poivrez. Cuire sur feu moyen avec un couvercle jusqu'à ce que le potiron soit bien réduit en purée. Ne pas ajouter d'eau car il cuit sans eau. Une fois cuit laisser refroidir.
2. Mettre à ébullition les lardons dans une casserole avec de l'eau. Puis réserver. Faire revenir les lardons sans graisse 2 à 3 minutes. Réserver.
3. Réaliser un roux en faisant fondre le beurre coupé en petits morceaux et en ajoutant la farine. Bien mélanger, ajouter le lait et mélanger à l'aide d'un fouet pour ne pas obtenir de grumeaux et faire bouillir pendant 2 minutes. Ajouter le sel et le poivre.

Pour finir :

Prendre un plat à gratin et mélanger potiron, lardons et béchamel, parsemer de fromage râpé et enfourner jusqu'à ce que le fromage soit un peu gratiné.

TARTE AU CITRON

Préparation : 40 min. – Cuisson : 30 min.

Ingrédients :

1 pâte sablée, 125 g de sucre fin, 1 sachet de sucre vanillé, 2 cuillères à soupe de fleur de maïs MAÏZENA, 1 œuf, 2 citrons.

1. Prenez un moule à tarte à fond amovible.
2. Pliez en 4 la pâte sablée étalée au rouleau et dépliez-la dans le moule.
3. Faites-la adhérer en pressant du bout des doigts et découpez l'excédent de pâte sur les bords, puis piquez le fond de la tarte.
4. Faites cuire le fond de tarte à blanc 15 min. à four chaud 200°C (th. 6).
5. Puis mélangez dans une casserole 125 g de sucre en poudre, 1 sachet de sucre vanillé, 2 cuillères à soupe de Maïzena, 1 œuf.
6. Ajoutez 1 verre d'eau et un jus de citron. Tournez sans cesse jusqu'à ébullition. Après cuisson, ajoutez une noix de beurre hors du feu.
7. Versez la crème au citron sur le fond de la tarte.
8. Décorez de quelques fines rondelles de citron et passer la tarte au four 15 min. Laissez-la refroidir.

menu

Mercredi 23 novembre

Champignons farcis

-

Gâteau
de patate douce

CHAMPIGONS FARCIS

Temps de préparation : 15 min. – Temps de cuisson : 10 min.

Ingrédients pour 4 personnes :

100 grammes de viande hachée mixte,
250 grammes de champignons de Paris,
1 gousse d'ail, 1 échalote
1 œuf, 3 cuillères à soupe de chapelure,
2 cuillères à soupe de pistaches hachées
poivre, sel.

1. Retirez les pieds des champignons.

2. Hachez les pieds de champignons, les pistaches, la gousse d'ail et l'échalote. Mélangez le tout dans un bol avec la viande et ajoutez la chapelure, le poivre et le sel.

3. Remplissez les champignons avec la farce.

4. Placez les champignons farcis dans un four préchauffé à 180° et cuisez-les pendant 10 minutes.

GÂTEAU DE PATATES DOUCES

Temps de préparation : 45 min. – Temps de cuisson : 45 min.

Ingrédients pour 6 personnes :

1.5 kg de patate douce, 3 œufs,
1 gousse de vanille
Si vous aimez : 1 c. à café de cannelle
100 g de sucre, 20 cl de lait,
100 g de beurre
1 c. à soupe de rhum

1. Épluchez les patates douces, coupez-les en cubes et faites-les cuire dans l'eau bouillante 45 minutes. Égouttez puis réservez les
2. Battez les œufs, le sucre, la vanille et la cannelle si vous en mettez.
3. Ajoutez le lait (cela peut être du lait de vache ou du lait végétal).
4. Dans un grand mixeur, mixez la chair de patate douce, puis ajoutez le mélange liquide.
5. Enfin, ajoutez le beurre mou et mixez encore un peu, la préparation doit être onctueuse.
6. Versez dans un moule beurré et enfournez 45 min à 1 heure à 175°C.
7. Laissez refroidir, badigeonnez avec un petit sirop de sucre vanillé, et réservez au frigo au moins 4 heures.

menu

Mercredi 7 décembre

Colombo de poulet

COLOMBO DE POULET AU LAIT DE COCO

Ingrédients :
1 poulet (ou des cuisses de poulets), 4 gousses d'ail,
½ piment, 1 échalote,
3 c. à s. de colombo en poudre,
1 cf. de coriandre moulue,
250 ml d'eau, 3 c. à s. d'huile,
2 oignons, 3 carottes, 3 pommes de terre,
thym, 2 citrons verts, 200 ml de lait de coco,
sel, poivre.

Préparation

1 - découper le poulet en huit morceaux et les déposer dans un plat pour les faire mariner avec les gousses d'ail pelées et écrasées, le piment finement haché, l'échalote émincé. Saupoudrer d'une cuillère à soupe d'épice à colombo et la coriandre moulue. Arroser d'eau et laisser mariner au moins 2 heures.

2 - Dans une grande cocotte, faire chauffer l'huile puis faire revenir les oignons émincés. Une fois qu'ils ont bien colorés, ajouter la viande (réserver la marinade) et la faire dorer 5 minutes sur toute les faces.

3 - Ajouter les carottes coupées en rondelles ainsi que les pommes de terre coupées en cubes et le thym. Verser la marinade, couvrir la cocotte et laisser mijoter pendant 15 minutes.

4 - Délayer le reste d'épices à colombo dans un peu d'eau et le un citron vert. Verser le tous dans la cocotte et laisser mijoter de nouveau 15 minutes à couvert.

5 - Enfin, ajouter le lait de coco, mélanger et laisser cuire 5 minutes supplémentaire. Goûter et rectifier l'assaisonnement.

menu

Mercredi 4 janvier 2023

Verrines saumon fumé, crevettes, œufs de lump, avocat/verrines champignons, crème de jambon

-

Tourte irlandaise

-

Galettes

VERRINE SAUMON FUMÉ, CREVETTES, ŒUFS DE LUMP, AVOCAT

Préparation : 10 min.

Ingrédients pour 4 portions :

50 g de fromage blanc,
150 ml de crème liquide,
20 crevettes,1 boîte d'œufs de lump (petite),
2 avocats,1 c. à s. de ciboulette hachée,
Poivre, 2 c. à s. de jus de citron
220 g de saumon fumé.

Couper les avocats, retirer leur noyau et mettre la chair dans le bol du mixeur.

Les arroser de la moitié du jus de citron.

Ajouter le fromage blanc et du poivre.

Mixer le tout.

À part, couper le saumon en morceaux et l'arroser du jus de citron restant.

Ajouter la crème fraîche et mixer.

Incorporer la ciboulette.

Découper 8 crevettes en morceaux et les répartir dans les verrines.

Ajouter ensuite le mélange au saumon, puis celui à l'avocat.

Couvrir des œufs de lump et décorer avec 3 crevettes.

VERRINE CHAMPIGNONS, CRÈME DE JAMBON

Ingrédients :

4 gros champignons de Paris frais,
3 tranches de jambon blanc,
1 c. à s. de persil haché,
1 c. à s. de ciboulette ciselée,
2 c. à s. de fromage frais,
1 c. à s. de crème fraîche,
sel, poivre.

1. Commencez d'abord par émincer les champignons et les faire revenir à la poêle avec une noisette de beurre et le persil.

2. Ajoutez sel et poivre selon votre goût.

3. Laisser refroidir un moment.

4. Hacher le jambon.

5. Dans un saladier, mélangez le fromage frais avec la crème fraîche, puis ajoutez la ciboulette et un peu du sel.

6. Dans chaque petit verre, 12 au total, déposez des champignons (environ 1/3 de la hauteur du verre), du jambon haché (environ 1/3 de la hauteur du verre) et napper de la crème à la ciboulette.

7. Décorer d'un brin de ciboulette.

TOURTE IRLANDAISE

Préparation : 45min – Cuisson : 2 h

Ingrédients pour 6 personnes :
1 kg de bœuf à braiser (macreuse),
1 pâte feuilletée ou sablée,
2 oignons, 2 gousses d'ail,
5 pommes de terre, 3 carottes,
300 g petits pois (surgelés),
50 cl de bière brune irlandaise ou autre de qualité,
30 g de cassonade,
1 cuillère à café de 5 épices (anis, fenouil, cannelle, coriandre, cumin),1 bouillon cube viande, laurier, sel et poivre.

1. Émincer et faire revenir vos oignons et la viande en cubes farinés.
2. Après quelques minutes mouiller la viande avec la bière, ajouter les carottes en rondelles, les épices, l'ail, le laurier, la cassonade, sel, poivre. Couvrir et mijoter 1 heure.

3. Ajouter les pommes de terre et continuer 30 minutes de plus, ajouter les petits pois 10 minutes avant la fin.

Pour finir
Le lendemain : Verser le tout dans un plat. Étaler la pâte, faire un trou pour une cheminée, décorer la pâte et enfourner 30 minutes à 210°C.

GALETTE À LA FRANGIPANE

Préparation : 15 min. – Cuisson : 30 min.

Ingrédients pour 8 personnes :
2 pâte feuilletée, 100 g de beurre,
125 g de poudre d'amande,
100 g de sucre, 3 œufs,
1 poignée d'amandes.

1. Dans un saladier, mélangez le beurre mou avec le sucre en poudre et la poudre d'amande. Ajoutez les 2 œufs l'un après l'autre, après les avoir bien incorporés à chaque fois. Pour donner du croquant à la galette, ajoutez une poignée d'amandes entières concassées.
2. Déroulez une pâte feuilletée sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. A l'aide d'un pinceau, humidifiez les bords de la pâte sans déborder vers l'extérieur.
3. Répartissez la crème d'amande au centre de la pâte. Pour les amateurs de tradition, c'est le moment de mettre la fève.
4. Déposez délicatement une seconde pâte feuilletée sur la première. Appuyez sur les bords de la galette avec les doigts pour qu'ils adhèrent bien, puis repliez-les vers l'intérieur jusqu'à la garniture pour bien enfermer cette dernière. Appuyez de nouveau avec les doigts sur les bords, puis chiquetez-les en les entaillant avec la pointe d'un couteau.
5. Mélangez un œuf avec une cuillère à café de lait, puis badigeonnez-en la galette une première fois. Placez-la au réfrigérateur pendant 30 minutes, puis badigeonnez-la de nouveau. Attention à ne pas déborder sur les côtés de la galette en badigeonnant, car cela aurait pour effet d'empêcher la pâte feuilletée de monter.

Pour finir

Avec la pointe d'un couteau, dessinez des diagonales sur la galette, ou tout autre forme que vous souhaitez (épis, couronne, etc.).

GALETTE POMMES, POIRES, CHOCOLAT

Préparation : 30 min. - Cuisson : 25 min. - Attente : 45 min.

Ingrédients pour 8 personnes :
120 g de chocolat noir,
120 g de poudre de noisettes,
80 g de sucre en poudre ou sucre semoule,
80 g de beurre, 2 pâtes feuilletées,
2 poires (conférence de préférence),
2 pommes, 2 œufs,1 jaune d'œuf.

1. Faire fondre le chocolat et le beurre au micro-ondes pendant environ une minute à 650W puis mélanger bien.
2. Dans un cul de poule, mélanger la poudre d'amandes et le sucre. Ajouter le mélange chocolat / beurre puis les œufs entiers. Mélanger afin d'obtenir une préparation homogène.
3. Peler, épépiner et couper les poires et les pommes en dés.
4. Dérouler les pâtes feuilletées. Étaler la préparation au chocolat sur le premier disque jusqu'à environ 1,5 centimètre du bord, ajouter les morceaux de poire, puis la fève vers le bord. Recouvrir du deuxième disque. Souder les deux disques en humidifiant légèrement le bord avec un peu d'eau et appuyer légèrement avec les doigts sans écraser les bords.
5. Façonner le contour de la galette à l'aide du dos de la lame de couteau en repoussant le bord tout le tour, tous les centimètres environ.
6. Réaliser ensuite des motifs sur le dessus de la galette (toujours à l'aide du dos de la lame d'un couteau). Pour ma part j'ai réalisé des arcs de cercles en partant du centre de la galette. Puis percer le centre de la galette de sorte que l'air puisse s'échapper pendant la cuisson.
7. Mélanger le jaune d'œuf avec un peu d'eau et étaler une couche sur la galette, réserver au réfrigérateur 45 minutes.

menu

Mercredi 18 janvier

Boulettes de volaille au lait de coco et aux légumes de saison

-

Gâteau aux châtaignes fraîches

BOULETTES DE VOLAILLES AU LAIT DE COCO

ET AUX LÉGUMES DE SAISON

Ingrédients : pour 4 personnes

Pour les boulettes de poulet
600 g de filet de poulet,
60 g d'oignon,
15 ml huile de sésame
Cumin, curry, sel.
Pour la sauce :
40 g pâte de curry, 400 ml lait de coco, 200 ml bouillon de poule
1 c. à s.de maïzena (optionnel)
Pour la garniture :

500 g de champignons de Paris, butternut, navets, pommes de terre

Commencez par préparer les boulettes : Découpez le poulet en morceaux et mettez-le dans le mixeur avec l'huile de sésame, l'oignon épluché et émincé. Mixez et assaisonnez selon vos goûts avec du sel, curry et cumin. Mixez.

Faites chauffer une poêle sur feu moyen. Mettez un peu d'huile sur le creux d'une main et de l'autre prenez une cuillère à soupe de préparation. Formez des boulettes et faites-les dorer. Réservez.

Coupez les champignons en morceaux. Faites-les revenir dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Réservez. Épluchez les autres légumes coupez-les en morceaux et cuire à la cocotte-minute 10 min environ.

Versez le lait de coco dans un faitout. Ajoutez ensuite la pâte de curry, avec le bouillon de poule. Mélangez bien. Ajoutez les légumes cuits et les boulettes. Laissez mijoter 30 minutes à couvert.

Comme je trouvais que la sauce était trop liquide, j'ai délayé un peu de sauce dans un ramequin avec une cuillère à soupe de maïzena et j'ai versé le tout dans le faitout, mélanger aussitôt. Assaisonnez à votre convenance.

GÂTEAU AUX CHATAIGNES FRAICHES

Préparation : 20 min. – Cuisson : 25 min.

Ingrédients :
800 g de châtaignes fraiches – environ
500 g épluchées
120 g d'eau
40 g de sucre blond de canne bio
Extrait de vanille
100 g de chocolat noir de couverture
(ici Valrhona Caraïbes 66%)
10 g d'huile d'olive bio (ou autre huile)

1. Mettre les châtaignes dans une casserole et recouvrir largement d'eau froide. Faire bouillir 25 minutes. Pour éplucher les châtaignes, les retirer par petites quantité et laisser les autres dans l'eau chaude
2. Couper chaque châtaigne en 2. Creuser avec une cuillère pour récupérer la pulpe
3. Peser la purée de châtaigne obtenue
4. Préparer un sirop de sucre avec 120 g d'eau pour 40 grammes de sucre pour 500 grammes de purée de châtaigne. Ajouter la vanille selon la forme préférée
5. Mouliner la purée de châtaigne à la moulinette manuelle, avec le tamis moyen, en ajoutant le sirop de sucre petit à petit. La purée obtenue doit être assez épaisse pour pouvoir se mouler facilement mais pas trop pâteuse quand même. Ajouter un peu d'eau si besoin.
6. Verser la purée dans un moule très plat ou lui donner une forme à la main ou en la moulant dans un cadre, familial ou individuel
7. Préparer le glaçage au chocolat. Faire fondre le chocolat de couverture au bain marie. Quand il est fondu, ajouter l'huile et remuer. Étaler le chocolat sur le gâteau et laisse durcir à température ambiante ou au frais

menu
Mercredi 1er février
Bugnes lyonnaises

BUGNES LYONNAISES

Préparation : 20 minutes

300 g farine,

75 g de sucre,

1 sachet de levure chimique,

2 c à s de rhum,

50 g de beurre ramolli,

3 œufs battus.

6. Mélangez la levure avec la farine. Ajoutez le sucre. Mélangez, ajoutez les œufs, le beurre, le rhum. Mélangez bien.
7. Laissez reposer couvert d'un linge pendant 3 heures, à température ambiante.
8. Formez une boule et étalez la pâte (incorporez de la farine si la pâte colle trop et farinez légèrement son plan de travail).
9. Découpez des losanges avec une roulette cannelée (6cm sur 3) ou la forme que l'on veut.
10. Faites frire dans un bain à 170°C (huile neutre telle que celle de tournesol) en retournant à mi-cuisson jusqu'à coloration très légère (voir photo) soit environ 1 minute par face. Faire cuire peu de pièces à la fois.

Pour finir

Égouttez, déposez sur un plat recouvert de papier absorbant. Parsemez de sucre glace.

menu

Mercredi 22 février

Courges spaghettis à la feta et au bacon

-

Mousse de marron façon Maronsui's®

COURGES SPAGHETTIS À LA FETA ET AU BACON

Ingrédients pour une courge spaghetti pour 2 à 3 personnes :

1 petite courge spaghetti (temps de cuisson à augmenter si elle est volumineuse)
200 g de feta, 200 g d'allumettes de bacon,
250 g de champignons de Paris, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive,
En option : un peu d'herbes d'aromatiques,
sel, poivre.

Préchauffez le four à 180°C.
Nettoyez la courge spaghetti en la passant sous l'eau.
Coupez-la en 2 dans le sens de la longueur et retirez les graines.
À l'aide d'un pinceau alimentaire, badigeonnez l'intérieur d'huile d'olive. Placez les 2 moitiés de courge sur du papier sulfurisé, chair contre la plaque. Enfournez pour 30 minutes.

Pendant ce temps, faites cuire vos champignons émincés à la poêle avec du sel et un peu d'huile d'olive (une vingtaine de minutes) puis les allumettes de bacon quelques minutes. Réservez.
Au bout des 30 minutes, sortez la courge spaghetti du four (sans l'éteindre), retournez les coques et grattez la chair à l'aide d'une fourchette. Mélangez les spaghettis avec les champignons, le bacon et la feta émiettée.

Farcir les coques de ce mélange et enfournez de nouveau 10 minutes à 180°C.
Laissez refroidir quelques minutes à la sortie du four pour ne pas se brûler et dégustez !

CRÈME DE MARRON

Pour 4 à 5 pots :
2 kg de châtaignes fraîches (ou marrons frais),
sucre en poudre (le poids sera à calculer, 50 cl d'eau,
1 gousse de vanille (ou 1 cuillère à café de poudre de vanille).

Dans une casserole d'eau bouillante, ajouter les châtaignes piquées du bout du couteau puis les égoutter au bout de 15 minutes de cuisson.

Les peler en retirant la peau épaisse puis celle plus fine. Penser à garder l'eau de la casserole.

Mettre l'ensemble des châtaignes pelées à cuire à la vapeur pendant 30 minutes.

Passer les châtaignes cuites au moulin à légumes en hydratant légèrement avec de l'eau de cuisson pour un passage plus facile.

Une fois passée, peser la purée de châtaignes et c'est là que l'on va déterminer le poids en sucre.
Pour ma part, le poids du sucre représente 40% du poids de la purée de châtaignes (exemple : 1 kg de purée = 400 g de sucre).

Verser dans une casserole la purée, le sucre, l'eau et les graines de la gousse vanille.

Mettre à chauffer jusqu'à ébullition et dès ce moment-là, le temps de cuisson est estimé à 30 minutes jusqu'à ce que la préparation s'épaississe.

Une fois prête, mixer la crème pour obtenir une préparation bien lisse.

Verser la crème dans les pots, les fermer puis les retourner jusqu'au lendemain : c'est prêt !

MOUSSE DE MARRON FAÇON MARONSUI'S ®

Pour 6 à 8 personnes :
500 g de crème de marrons,
25 cl de crème fleurette bien froide,
2 blancs d'œufs.

1. Mettre le saladier, ou le bol du robot, avec les branches du batteur au congélateur pendant une dizaine de minutes.

2. Sortir tout ce beau monde du congélateur puis verser le crème fleurette dans le bol bien froid.

3. Battre la crème en chantilly sans rien ajouter puis réserver.

4. Ensuite, monter les blancs en neige jusqu'à ce qu'ils soient bien fermes.

5. Dans un grand saladier, verser toute la crème de marrons puis ajouter la crème chantilly puis mélanger le tout jusqu'à ce que l'ensemble soit bien homogène.

6. À l'aide d'une spatule, incorporer délicatement les blancs en neige à la préparation.

7. Avec une poche à douille, ou simplement une cuillère, remplir des ramequins ou des verrines puis les recouvrir de film alimentaire.

8. Mettre le tout au réfrigérateur au moins 4 heures avant la dégustation : c'est prêt !

menu

Mercredi 8 mars

Salade d'endives aux noix et aux pommes

-

Navarin d'agneau

SALADE D'ENDIVES AUX NOIX, COMTÉ ET AUX POMMES

Préparation : 15 minutes.

Ingrédients pour 6 personnes :

4 endives, 2 pommes, 110 g de Comté,

20 cerneaux noix une bonne vingtaine.

Vinaigrette :

1 c. à soupe de vinaigre de vin, de cidre ou vinaigre balsamique,

2 c. à soupe huile d'olive ou un mix huile d'olive et huile de colza,

1 c. à café de moutarde à l'ancienne, sel et poivre du moulin.

Lavez et coupez les endives en tranches. Épluchez, épépinez et coupez les pommes en cubes. De même coupez le fromage en cubes de la même taille que les pommes.

Préparez la vinaigrette en mettant en premier le vinaigre et le poivre. Le poivre se dissout mieux dans le vinaigre seul. Ajoutez la moutarde et le sel, mélangez. Verser l'huile d'olive en remuant.

Mettez tous les ingrédients dans un grand bol. Mélangez avec la vinaigrette au moment de servir.

NAVARIN D'AGNEAU

Préparation : 20 minutes - Cuisson : 2h.

Ingrédients pour 8 personnes :
16 carottes en botte, 24 oignons, 1 L de bouillon,
6 c. à c.de gros sel, 2 c.à.s. de farine (complète ou bise, si possible),
6 c.à.s. d'huile d'olive, 2 bouquets de persil,
2 kg d'épaule d'agneau, 16 navets en bottes,
20 pommes de terre moyennes,16 gousses d'ail frais ou 4 sèches,
150 g de double concentré de tomates.

1. Faire revenir l'agneau dans une sauteuse dans 2 cuillères d'huile d'olive, ajouter des épices couscous et un peu de sel.
2. Quand les morceaux sont dorés, ajouter l'ail écrasé et le concentré de tomates.
3. Retirer la viande et la réserver, faire dorer la farine dans le jus et ajouter le bouillon chaud en le fouettant.
4. Mettre la viande dans cette sauce, qui ne doit pas être trop liquide, en ajoutant le bouquet garni. Faire cuire à feu doux, au four ou dans une cocotte.
5. Au bout de 3/4 d'heure, couper les carottes et les navets en deux, les faire sauter avec les oignons dans 1 cuillère d'huile d'olive, avec des épices à couscous et du sel.
6. Quand ils sont dorés, les rajouter à la viande et prendre une louche de sauce de cuisson pour déglacer la sauteuse, remettre ce jus dans le plat de cuisson.
7. La sauce ne doit pas être trop liquide et doit juste couvrir les légumes et la viande. Cuire à feu doux pendant 1/2 heure.
8. Rajouter les pommes de terre coupées en deux si nécessaire, et vérifier l'assaisonnement.
9. Au bout de 3/4 d'heure, dégraisser la sauce et servir avec un hachis de persil frais.

menu
Mercredi 22 mars
Cassoulet de poireau

CASSOULET DE POIREAU

Préparation 15 minutes – Cuisson : 45 minutes.

Ingrédients pour 4 personnes :

4 poireaux, 125 g de champignons de Paris, 3 gousses d'ail, 1 bouquet de thym, 4 feuilles de laurier, 2 boîtes de 400 g de haricots blancs cuits, 2 c. à s. d'huile d'olive, ½ c. à soupe de concentré de tomate,1 c. à café de sel, poivre.

1. Coupez les parties les plus vertes des poireaux, lavez-les soigneusement puis émincez-les. Rincez les blancs de poireau et coupez-les en tronçon de 5 cm.
2. Épluchez la carotte et les gousses d'ail et émincez-les. Lavez les champignons et coupez-les en deux.
3. Faites chauffer l'huile dans une sauteuse et faites-y revenir le vert de poireau, la carotte et l'ail pendant 5 minutes. Ajoutez les tronçons de blanc de poireau, les champignons, le concentré de tomate, le thym, le laurier et le contenu des boites de haricots sans les égouttez. Salez, poivrez et mélangez. Laisser cuire à petits bouillons pendant 40 minutes.

menu

Mercredi 5 avril

Soupe de pommes de terre au canard fumé

-

Tarte mousseuse au chocolat spécial Pâques

SOUPE DE POMMES DE TERRE AU CANARD FUMÉ

Préparation : 20 min.- Cuisson : 45 min.

Ingrédients pour 4 personnes :

200 g de magret de canard fumé en tranches fines, 750 g de pommes de terre, 150 g d'oignons grelots, 2 oignons jaunes, 2 gousses d'ail, 150ng de crème fraîche, 50 g de beurre, 1,5 L de bouillon de légumes, 100 g de noix, noix de muscade, sel, poivre.

1. Pelez les pommes de terre, lavez-les et coupez-les en cubes. Épluchez les oignons jaunes et l'ail, hachez-les. Faire frire les oignons jaunes et l'ail environ 5 minutes dans une casserole avec le beurre.
2. Ajoutez les pommes de terre et faîtes-les revenir environ 2 minutes. Versez le bouillon de légumes et portez à ébullition. Faire cuire les pommes de terre 40 minutes à feu doux.
3. Mixez la soupe. Salez, poivrez et saupoudrez de noix de muscade râpée. Ajoutez 100 g de crème fraîche et mélangez à nouveau.
4. Répartissez la soupe dans des assiettes, déposez dans chacune 1 ou 2 tranches de magret fumé, quelques noix, 1 cuillérée à soupe de crème fraîche et des oignons grelots grillés.

TARTE MOUSSEUSE AU CHOCOLAT

SPÉCIAL PÂQUES

Préparation : 20 min.- Cuisson : 20 min.- Repos : 2h.

Ingrédients pour 6 personnes :

1 pâte feuilletée, 200 g de chocolat noir,

6 blancs d'œufs,

12 petits œufs en chocolat,

2 c. à café de cacao en poudre non sucré.

1. Préchauffer le four à 180 °C.
2. Étaler la pâte feuilletée dans un plat à tarte, papier vers l'extérieur. Garnir ce dernier de billes de cuisson ou de légumes secs, puis enfourner pendant 20 minutes.
3. Mettre le chocolat à fondre.
4. Battre les blancs en neige, puis en incorporer 1/3 au chocolat. Incorporer ensuite délicatement le reste des blancs.
5. À l'aide d'une poche à douille, garnir le fond de pâte de mousse au chocolat. Saupoudrer celle-ci de cacao en poudre et décorer de petits œufs.

menu

Mercredi 19 avril

Raviolis au fromage de chèvre et herbes aromatiques/raviolis à la chair à saucisses et à la viande de veau

-

Tarte à la rhubarbe

PÂTE À RAVIOLI

Préparation : 60 min. – Cuisson : 4 min.

Ingrédients pour 4 personnes :

Pour la pâte :
500 g de farine,
1 1/2 cuillère(s) à soupe d'huile,
4 beaux œufs ou 5 petits,
12 g de sel, eau froide.
Pour la farce :
350 g de viande cuite sans déchets ou un mélange de farce veau et porc,1 oignon, 1 œuf, sel, poivre.

1. Mélangez la farine avec l'huile, les œufs, le sel. Pétrissez et ajoutez de l'eau froide progressivement, la pâte doit être assez dure.
2. Abaissez la pâte sur 1 mm d'épaisseur, en la laminant plusieurs fois et en farinant les bandes entre chaque passage au laminoir. Étendez la pâte au rouleau une dernière fois, pour l'affiner encore plus.
3. Posez-la sur une feuille de papier sulfurisé. À l'aide d'une règle, marquez des carrés de 4 x 4 cm environ.
4. Préparez la farce des raviolis, soit avec la viande d'un reste de daube, soit avec du pot-au-feu, rôti de veau, de porc, etc…, voire du jambon. Hachez fin tous les éléments de la farce, liez-les avec l'œuf entier, salez, poivrez.
5. À la poche à douille, déposez au centre de chaque ravioli une petite noix de la farce de votre choix. Recouvrez d'une seconde bande de pâte aussi fine que la première. Appuyez avec la règle ou les doigts entre les tas pour souder les pâtes, et coupez les raviolis au coupe-pâte.
6. Laissez reposer les ravioli 1h. Faites chauffer une casserole remplie d'eau, dès que l'eau frémit, faites cuire les ravioli 3 à 4 mn. Égouttez avec une écumoire et servez.

RAVIOLIS AU FROMAGE DE CHÈVRE FRAIS ET HERBES AROMATIQUES

Ingrédients pour 2 personnes :
200 g de semoule fine de blé dur, 2 œufs,
40 g de farine.
La farce
200 g de fromage de chèvre frais,
mélange d'herbes aromatiques à votre convenance,
sel et poivre.
La farce :
1- Mélangez tous les ingrédients.
2- Réservez au frais.

La pâte :
1-Mélangez la semoule avec les œufs et complétez avec la farine pour obtenir une pâte homogène. La pâte doit sembler souple et pas sèche. Auquel cas, rajoutez de l'eau ou de la farine pour rééquilibrer.
2- Laissez la pâte reposer à température ambiante pour 30min.
3- Coupez la pâte en 2 puis passez la première moitié dans votre machine à pâte jusqu'au cran 5 (l'avant-dernier). Passez toujours votre pâte 2 fois à chaque cran.
4- Égalisez la largeur de votre pâte avec le rouleau (vendu avec la machine à ravioli). Et coupez la pâte en 2.
5- Farinez la machine. Déposez votre première pâte sur le rouleau de gauche (en ayant pris soin de fariner le côté extérieur de la pâte). Puis déposez la seconde pâte sur le rouleau de droit (an ayant pris soin de fariner le côté extérieur de la pâte.)
6- Répartissez la farce et faites tourner la manivelle assez rapidement. Ajoutez la farce au fur et à mesure.
7- Séparez les raviolis et laissez-les sécher sur une plaque recouverte de semoule ou de farine.
8- Recommencez l'opération depuis le début avec la seconde moitié de pâte réservée à l'étape 3.

TARTE À LA RHUBARBE

Préparation : 25 min. – Cuisson : 45 min. + 3 min.

Pour 6 personnes :

Pâte 300 g de de pâte brisée.

Garniture
2 œufs, 150 g de sucre en poudre, 2 cuil. à soupe de crème fraîche,
3 cuil. à soupe de farine, 1 dizaine de tiges de rhubarbe.

1. Préparez les tiges de rhubarbe : lavez-les soigneusement ; essuyez-les ; coupez-les en petits tronçons de 2 cm environ.
2. Battez la crème fraîche avec la farine et 75 g de sucre ; ajoutez un œuf entier et 1 jaune. Mélangez bien pour avoir une crème bien lisse.
3. Étalez la pâte ; garnissez un moule à tarte de 25 cm de diamètre. Mélangez les tronçons sucrés de rhubarbe avec la crème ; étalez l'ensemble sur le fond de pâte.
4. Enfournez au milieu, à four chaud (220°C, thermostat 7/8). Faites cuire 45 min.
5. Sortez la tarte ; laissez le four allumé (240°C, thermostat 8/9). Battez les blancs d'œuf qui reste en neige ferme ; poudrez de 25 g de sucre. Couvrez la tarte avec cette meringue et passez au four très chaud ou au grilloir pendant 3 min.
6. Dégustez cette tarte tiède. Elle peut être consommée froide également.

La crème qui enrobe la rhubarbe contient beaucoup de farine : c'est pour absorber l'humidité de la rhubarbe, sinon votre tarte serait vraiment trop molle.

menu

Mercredi 3 mai

Poulet rôti aux légumes de printemps

POULET RÔTI AUX LÉGUMES DE PRINTEMPS

Préparation : 25 min. – Cuisson : 1h45

Ingrédients pour 6 personnes :

1 poulet fermier vidé (1,8 à 2 kg), 500 g de pommes de terre grenaille, 200 g de petit pois frais, ½ botte de radis longs, 2 oignons frais, 1 tête d'ail, 1 petit bouquet d'estragon frais, 25 g de beurre pommade, 1 cube de bouillon de volaille, fleur de sel et poivre du moulin.

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Lavez les pommes grenaille et coupez-les en deux. Coupez la tête d'ail en deux dans le sens de l'épaisseur sans l'éplucher.
3. Massez le poulet avec le beurre pommade, salez et poivrez. Faites dissoudre le cube de bouillon dans 20 cl d'eau chaude.
4. Posez le poulet dans un grand plat à gratin. Répartissez les pommes grenaille, les demi-têtes d'ail et le bouillon autour. Enfournez pour 1h10 en mélangeant les pommes de terre de temps en temps.
5. Coupez les oignons frais en deux dans le sens de la longueur en conservant la partie verte. Retirez les feuilles des radis. Écossez les petits pois. Effeuillez l'estragon.
6. Sortez le poulet du four une fois qu'il est cuit, puis disposez les légumes sur les pommes de terre et parsemez d'estragon. Mélangez pour enrober le tout du jus de cuisson (ajoutez un filet d'eau si nécessaire).
7. Enfournez 35 minutes supplémentaires.
8. Assaisonnez de fleur de sel et donnez quelques tours de moulin à poivre à la sortie du four, puis dégustez chaud.

menu

Mercredi 17 mai

Flan aux asperges blanches et au parmesan

-

Panacotta au yaourt, granité à la rhubarbe

FLAN AUX ASPERGES BLANCHES ET AU PARMESAN

Préparation : 15 min. – Cuisson : 55 min.

Ingrédients pour 4 personnes :

500 g d'asperges blanches, 2 c. à soupe de ciboulette hachée, 4 œufs, 25 cl de crème épaisse, 150 g de parmesan râpé, huile (pour le moule), sel et poivre.

1. Préchauffez le four à 200°C. Cassez la tige des asperges à 2 ou 3 cm de leur base, épluchez-les en tronçons. Faites chauffez une casserole d'eau bouillante salée et faites-les cuire 3 minutes. Égouttez-les, puis réservez.
2. Battez les œufs avec la crème fraîche épaisse. Dans un cul-de-poule. Ajoutez le parmesan, la ciboulette, salez modérément et poivrez, puis mélangez. Ajoutez les tronçons d'asperge, puis mélangez délicatement.
3. Huilez un plat allant au four, puis versez-y l'appareil. Enfournez au bain-marie pour 50 minutes environ (la lame de couteau plantée dedans doit ressortir sèche).

PANNACOTTA AU YAOURT, GRANITÉ A LA RHUBARBE

Préparation : 10 min. - Cuisson : 25 min. - Congélation : 2h

Ingrédients pour 6 personnes :
Pour la pannacotta : 220 g de yaourt à la grecque,
10 cl de lait entier, 5 cl de crème liquide entière très froide, 60 g de sucre en poudre, 2 feuilles de gélatine,
quelques pistaches.
Pour le granité à la rhubarbe : 300 g de rhubarbe,
60 g de sucre en poudre.

1. Hydratez la gélatine dans de l'eau froide.
2. Préparez le granité : retirez les fils de la rhubarbe, lavez-la et coupez-la en cubes. Portez-la à petite ébullition dans une casserole avec le sucre en poudre et 10 cl d'eau, puis laissez sur feu doux jusqu'à ce que la rhubarbe soit cuite.
3. Préparez la pannacotta : faites chauffez, dans une casserole, le lait, la crème et le sucre en poudre. Ajoutez la gélatine bien essorée. Laissez tiédir et ajoutez le yaourt à la grecque en mélangeant vivement pour lisser la préparation.
4. Répartissez la pannacotta dans des petits pots en verre et réservez au frais pendant 4 heures.
5. Mixez la compotée de rhubarbe, versez dans un bac et réservez au congélateur. Laissez durcir pendant 2 heures en veillant à gratter la préparation toutes les 30 minutes avec une fourchette pour former le granité.
6. Disposez le granité sur la pannacotta au moment de servir et parsemez d'éclats de pistache.

menu

Mercredi 31 mai

Poisson
au gingembre
-

Pavlova aux fruits variés

POISSON AU GINGEMBRE

Préparation : 1h – Cuisson : 1h.

Ingrédients pour 6 personnes :

1.5 kg de filet de Bourgeois ou Vivaneau
500 g de carottes, oignons verts,
50 g de farine, vermicelle de riz,
huile, sel, poivre
Pour la sauce :
200 g de gingembre, 200 g de sucre,
100 ml de vinaigre, 100 ml de sauce aux prunes,
40 g de concentré de tomates, 3 cuillères à café de fécule de manioc.

1. Peler et couper en julienne les carottes et le gingembre. Ciseler les oignons verts.

2. Couper les filets de poisson en petits morceaux. Assaisonner de sel et de poivre. Mettre les morceaux dans la farine et les faire sauter. Réserver. Faire sauter les carottes et réserver.

3. Mettre dans une casserole le sucre avec un peu d'eau et le gingembre. Porter à ébullition et laisser cuire jusqu'à l'obtention d'une couleur caramel. Hors du feu, ajouter le vinaigre, mélanger puis mettre la sauce aux prunes et le concentré de tomates et mélanger à nouveau.

4. Diluer la fécule de manioc dans de l'eau et ajouter au mélange. Remettre au feu et porter à ébullition jusqu'à obtenir la texture de sauce désirée.

PAVLOVA AUX FRUITS VARIÉS

Préparation : 20 min. – Cuisson : 1h15

Ingrédients pour 8 personnes :

350 g de sucre, 2 cuillères à café de vinaigre de malt de préférence, 2 cuillères à soupe de maïzena, 30 g de sucre glace, 8 blancs d'œufs, 33,5 cl de crème liquide et de fruits divers : fraises, kiwis, myrtilles, mandarines, kiwis…

ÉTAPE 1
Battre les blancs en neige très ferme. Ajouter le sucre peu a peu. Battre encore. Ajouter le vinaigre et la Maïzena. Battre encore. Le mélange doit être très ferme et brillant.

ÉTAPE 2
Mettre sur une plaque très, très légèrement huilée (mieux encore, sur du papier cuisson). On doit le mettre en forme de cercle assez haut (8 à 10cm).

ÉTAPE 3
Cuire au Four à 130°C pendant 1h15.

ÉTAPE 4
Laisser refroidir. Mettre au frigo. Une heure avant de servir, monter la crème en chantilly en ajoutant le sucre glace, répartir sur la meringue et disposez les fruits par-dessus.

menu

Mercredi 28 juin

Crème fraîcheur à la betterave

-

Rôti de veau aux kiwis

5€

Crème fraîcheur à la betterave

Préparation : 10 mn • **Cuisson** : 5 mn pour l'eau

Ingrédients

- 400 ml d'eau
- 1 bouillon concentré de bœuf
- 400 g de betteraves rouges cuites et épluchées
- 5 oignons blancs nouveaux
- 25 ml de jus de citron
- 75 ml de crème épaisse
- 50 ml de coriandre fraîche ciselée
- Sel et poivre

1. Dans la **Casserole 1 l Chef Series™**, faites chauffer l'eau avec le bouillon concentré de bœuf.
2. Dans le **Bol mélangeur 3.5 l**, versez les betteraves et les oignons coupés en dés avec le **Coup' Chef**, muni de la **Lame 15 mm**. Ajoutez le jus de citron, le bouillon et mixez au mixer plongeant.
3. Ajoutez la crème et mixez à nouveau. Poivrez et salez modérément.
4. Glissez au moins 4 h au réfrigérateur avant de déguster.

Pour servir : parsemez de coriandre fraîche ciselée.

Conseil cœur et artères :
Le persil cru est très riche en vitamine C. n'hésitez pas à en parsemer salades et autres plats.

RÔTI DE VEAU AUX KIWIS

Préparation : 40 minutes – Cuisson : 40 minutes.

Ingrédients pour 6 personnes :

10 kiwis, 20 cl de crème fraîche épaisse,
1,2 kg de rôti de veau,
1.5 cube de bouillon de légumes (ou volaille)
Le jus d'1 ½ citrons jaunes ?
3 échalotes, 30 g de beurre demi-sel, 3 c à s d'huile d'olive.

Éplucher les échalotes et les couper en fines rondelles.

Dans un faitout ou une cocotte en fonte, faire chauffer le beurre et l'huile à feu doux. Y faire revenir le rôti de veau sur toutes ses faces jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Déposer ensuite les rondelles d'échalotes et les faire revenir jusqu'à ce qu'elles soient translucides.

Délayer le cube de bouillon dans 25 à 30 cl d'eau et le verser dans la cocotte de manière à ce qu'un tiers du rôti soit immergé dans le bouillon.

Éplucher les kiwis. Couper 5 kiwis en morceaux et les déposer dans la cocotte avec le jus de citron.

Couvrir et laisser mijoter pendant 50 min à 1 heure environ (compter environ 30 min de cuisson par livre de viande).

Retirer le rôti et mixer la sauce (le jus de cuisson). Assaisonner selon votre goût. Ajouter la crème fraîche et bien mélanger.

Couper le rôti en tranches et les déposer dans la sauce. Prolonger la cuisson de 15 min.

Couper les 2 kiwis restants en tranches.

Servir le rôti de veau aux kiwis, décoré avec des tranches de kiwi frais cru.

menu

Mercredi 12 juillet

Curry d'œufs durs

-

Soupe de fruits rouges au crémant

CURRY AUX ŒUFS

Préparation : 30 minutes - Cuisson : 40 minutes

Ingrédients pour 6 personnes :

12 gros œufs, 3 oignons,
1 boite (1/2 format) de pulpe de tomates,
30 cl de lait de coco, 2 gousses d'ail,
1 morceau de gingembre de 3 cm,
2 cuil. à café de coriandre moulue,
1 cuil. à soupe de paprika,
1 cuil. à soupe de graines de fenouil,
2 cuil. à café de graines de cumin,
1 cuil. à soupe de curcuma,
1 petit bâton de cannelle, jus de 1 citron vert,
3 cuil. à soupe d'huile, sel.

1. Faites cuire les œufs à l'eau bouillante salée (le sel facilite « l'écalage ») pendant 10 min pour qu'ils soient durs.
2. Pelez et émincez finement les oignons, l'ail et le gingembre. Mixez ensemble la poudre de coriandre, le curcuma, le paprika, le cumin, l'ail et le gingembre avec 2 ou 3 cuillerées à soupe d'eau, pour obtenir une pâte homogène.
3. Faites chauffer l'huile dans une cocotte. Mettez les graines de fenouil et la cannelle à revenir 1 min ; puis ajoutez les oignons et faites-les dorer en remuant. Ajoutez ensuite la pâte d'épices, remuez 1 min et versez la pulpe de tomates. Faites mijoter 5 min en remuant de temps en temps.
4. Mouillez avec le lait de coco et 40 cl d'eau. Salez, remuez et laissez mijoter 20 min environ en remuant de temps en temps, pour obtenir une sauce onctueuse.
5. Passé ce temps, écalez les œufs et coupez-les en deux dans la longueur.
6. Ajoutez le jus de citron dans la cocotte, goûtez pour vérifier l'assaisonnement et posez délicatement les œufs, face coupée vers le haut, dans la sauce. Laissez-les réchauffer 3 min et servez.

SOUPE DE FRUITS ROUGES AU CRÉMANT

Préparation : 20 minutes – Cuisson : 5 minutes – Repos : 1 heure.

Ingrédients pour 6 personnes :
200 g de cerises, 200 g de fraises, 100 g de framboises, 100 g de groseilles, 60 g de sucre « édulcoré », 1 cuil. à café d'extrait de vanille, 1 pincée de gingembre moulu, 1 pincée de cannelle en poudre, 4 dl de crément d'Alsace ou… Cerdon.

1. Dénoyauter les cerises. Les cuire avec le sucre et un verre d'eau pendant 5 minutes. Laisser refroidir.

2. Mixer les cerises, les fraises et les framboises. Passer ce velouté au chinois ou au tamis. Parfumez à la vanille. Verser le crémant. Mélangez et réservez au frais.

3. Dresser en coupelles. Parsemer de groseilles rouges. Saupoudrer de gingembre et de cannelle.

4. Servir très frais.

menu

Mercredi 26 juillet

Cari de lapin

-

Clafoutis aux fruits jaunes et aux amandes

CARI DE LAPIN

Préparation : 20 minutes – Cuisson : 30 minutes

Ingrédients pour 4 personnes :
500 g de filets de lapin (en barquette, en supermarché),
2 cuil. à soupe d'échalotes ciselées (fraîches ou surgelées),
1 gousse d'ail, 2 cm de gingembre, 1/2 cuil. à café de curcuma moulu, 1 brin de thym, 10 cl de vin blanc sec, 1/2 tablette de bouillon de volaille, 1 cuil. à soupe de concentré de tomates 20 g de farine, 2 cuil. à soupe d'huile d'olive, 20 g de beurre, sel, poivre.

1. Pelez l'ail et le gingembre. Mixez-les avec le curcuma, les échalotes et le thym. Détaillez les filets de lapin en cubes et farinez-les légèrement. Préparez du bouillon avec la tablette et 25 cl d'eau très chaude.

2. Dans une sauteuse, faites dorer les cubes de lapin avec l'huile et le beurre. Ajoutez le hachis d'épices, et faites revenir 5 min à feu moyen.

3. Versez le vin, donnez un bouillon, puis ajoutez le concentré de tomates et le bouillon. Laissez mijoter à feu doux 20 min environ sans couvrir, jusqu'à ce que la viande soit bien tendre et la sauce suffisamment épaisse. Servez bien chaud.

CLAFOUTIS AUX FRUITS JAUNES ET CRÈME DE COCO

Préparation :

Voici donc une recette de clafoutis aux brugnons et pêches, sans lait et sans gluten.

Ingrédients :

600 g de fruits jaunes : pêches, brugnons etc., 200 g de crème de coco, 2 cs. de maïzena, 3 cs. de sucre roux, 60 g de poudre d'amande, 1 cs. de levure, 4 œufs entiers.

1. Préchauffer le four à 150°C.
2. Fouetter les œufs, ajouter la crème de coco, mélanger puis ajouter le reste des ingrédients secs. Mélanger et réserver.
3. Éplucher et couper en morceaux les fruits au-dessus d'un bol pour récupérer le jus qui sera ajouter dans la préparation. Réserver les fruits dans un bol.
4. Beurrer et fariner un plat, ajouter le jus des fruits dans la préparation, fouetter et verser la préparation dans le plat. Ajouter les fruits et enfourner pendant 45 minutes environ.
5. Sortir du four et laisser refroidir à température ambiante.
6. Déguster tiède ou froid.

menu

Mercredi 9 août

Crème de courgettes
au mascarpone

-

Tomates farcies/riz

menu

Mercredi 23 août

Gratin de ravioles aux courgettes

-

Crumble de mirabelles caramélisées

GRATIN DE RAVIOLES AUX COURGETTES

Préparation : 15 minutes – Cuisson 40 minutes

Ingrédients pour 4 personnes :

4 plaques de ravioles du Dauphiné, 3 courgettes moyennes, 250 g de ricotta, 10 cl de crème liquide UHT, 2 c. à soupe de parmesan fraîchement râpé, sel, poivre du moulin.

Pour la sauce au basilic : 1 bouquet de basilic, ½ bouquet de persil plat, 1 gousse d'ail, 1 c. à soupe de parmesan fraîchement râpé + un peu pour la fin, 10 cl d'huile d'olive.

1. Coupez 2 courgettes en petits dés et la troisième en lanière à l'aide d'un rasoir à légumes ou d'une mandoline. Dans un bol, à l'aide d'un fouet, assouplissez la ricotta avec la crème et le parmesan.
2. Pour la sauce au basilic : effeuillez les herbes. Mixez-les avec les dés de courgette, la gousse d'ail et le parmesan. Ajoutez l'huile d'olive en filet.
3. Huilez un plat à gratin de 22 x 22 cm. Garnissez-le avec une plaque de ravioles et couvrez de la moitié de la ricotta. Salez et poivrez. Posez une deuxième plaque de ravioles et couvrez de la moitié de la sauce au basilic.
   Répétez l'opération en terminant par la sauce au basilic. Alignez dessus des lanières de courgette. Saupoudrez de parmesan. Enfournez à 180 °C pour 40 minutes.

CRUMBLE DE MIRABELLES CARAMÉLISÉES

Préparation : 15 minutes – Cuisson : 20 à 25 minutes

Ingrédients pour 4 personnes : 600 g de mirabelles, 1 gousse de vanille, 150 g de sucre semoule, 150 g de beurre, 100 g de farine.

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Dénoyautez les mirabelles.
3. Faites fondre 50 g de sucre dans une poêle sur un feu doux. Lorsqu'il commence à blondir, ajoutez 50 g de beurre, les grains de vanille puis les mirabelles.
   Roulez-les dans le sucre et le beurre pour les caramériser puis mettez-les dans des plats creux individuels. Laissez refroidir le temps de préparer la pâte à crumble.
4. Incorporez le reste du beurre froid coupé en petits morceaux à la farine. Lorsque le mélange est sableux, incorporez le reste du sucre sans trop travailler la pâte.
   Recouvrez les mirabelles caramélisées de pâte à crumble et enfournez pour 20 à 25 minutes dans le haut du four.
5. Une fois les crumbles bien dorés, sortez-les du four et laissez refroidir avant de déguster.

menu

Mercredi
6 septembre

Caponata, rôti de porc et riz

-

Soupe de fruits rouges au crémant

CAPONATA

Préparation : 20 minutes – Cuisson : 50 minutes.

Ingrédients pour 4 personnes : 4 aubergines, 4 tomates Roma, 1 oignon jaune, 2 branches de céleri, 100 g d'olives vertes, 1 c. à soupe de raisins secs, 2 cuillères à soupe de pignons de pin, 1 c. à soupe de câpres, 3 c. à soupe de vinaigre de vin, 2 c. à soupe de sucre roux, 15 cl d'huile d'olive, sel, poivre.

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Mondez les tomates et coupez-les en cubes.
3. Rincez puis coupez les aubergines en dés d'environ 1,5 cm de côté. Épluchez l'oignon, émincez-le ainsi que les branches de céleri.
4. Mélangez tous les ingrédients sauf les raisins secs, les olives, les câpres et les pignons de pin. Salez et poivrez.
5. Enfournez sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et laissez cuire 40 minutes.
6. Baissez le four à 140 °C. Ajoutez le reste des ingrédients et enfournez 10 minutes.
7. Dégustez chaud, tiède ou même froid avec du riz, des pâtes ou en accompagnement d'une viande, d'un poisson ou d'une mozzarella au lait de bufflonne.

SOUPE DE FRUITS ROUGES AU CRÉMANT

Préparation : 20 minutes – Cuisson : 5 minutes – Repos : 1 heure.

Ingrédients pour 6 personnes :
200 g de cerises, 200 g de fraises, 100 g de framboises, 100 g de groseilles, 60 g de sucre « édulcoré », 1 cuil. à café d'extrait de vanille, 1 pincée de gingembre moulu, 1 pincée de cannelle en poudre, 4 dl de crément d'Alsace ou… Cerdon.

1. Dénoyauter les cerises. Les cuire avec le sucre et un verre d'eau pendant 5 minutes. Laisser refroidir.

2. Mixer les cerises, les fraises et les framboises. Passer ce velouté au chinois ou au tamis. Parfumez à la vanille. Verser le crémant. Mélangez et réservez au frais.

3. Dresser en coupelles. Parsemer de groseilles rouges. Saupoudrer de gingembre et de cannelle.

4. Servir très frais.

menu

Mercredi
20 septembre

LA TOMATE et la visite de la chèvrerie des Dames Douces

Chèvrerie des Dames Douces

Villiers - Louis / 06.78.19.11.64

COULIS DE TOMATES

Préparation : 10 minutes. – Cuisson : 20 minutes.

Ingrédients pour 6 personnes :

9 tomates mûres à point, 6 c. à s. d'huile d'olive,
1 c. à s. de sucre, poivre, sel,
3 gousses d'ail, 6 feuilles de basilic, origan, thym, oignon.

1. Peler et épépiner les tomates : pour cela, les tailler en croix à la base et les plonger 30 secondes dans une casserole d'eau bouillante, la peau se retire alors très facilement.

2. Faire chauffer l'huile dans une grande casserole, ajouter les tomates, les gousses d'ail écrasées, le basilic et le sucre. Saler et poivrer, couvrir, et laisser mijoter 20 min à petit feu.

3. Mixer le coulis plus ou moins finement selon les goûts.

4. Conserver en bocaux stérilisés, au congélateur (congeler dans des bacs à glaçons pour portionner) ou bien utiliser de suite sur des pâtes fraîches par exemple.

TOMATES SECHEES

Ingrédients : Tomates cerises, gousses d'ail, huile d'olive, fleur de sel, poivre du moulin, herbes de Provence moulues.

1. Laver et essuyer les tomates. Les mettre entières (pour les tomates cerises) ou coupées (pour celles en grappe) dans un plat. Hacher très fin les têtes d'ail. Saler, poivrer, parsemer d'une tête d'ail hachée fin. Arroser d'huile d'olive.
2. Mettre au four moyen pendant 2 heures. Laisser refroidir 1 heure.
3. Laver vos bocaux, bien les essuyer, préparer les caoutchoucs.
4. Mettre délicatement vos tomates dans les bocaux, en répartissant équitablement. Verser un peu de jus de cuisson. Mettre votre restant d'ail haché fin et le thym, ajouter de l'huile d'olive dans les bocaux.
5. Installer les bocaux dans le stérilisateur, faire stériliser 1 heure. Laisser refroidir.
6. Vérifier l'étanchéité des bocaux, les laver, les étiqueter, et les ranger.
   La soupape devra à peine chuchoter pour conserver une pression à 100°.

Remplir l'autocuiseur d'1/3 d'eau.
Déposer un torchon au fond de la cocotte et entre les bocaux (afin d'éviter que les bocaux ne se s'entrechoquent et contre le fond pendant la cuisson).
Fermer le couvercle et mettre en pression.
Compter environ 40-50 minutes de stérilisation en faisant à peine chuchoter la soupape.
La cuisson terminée, laisser la soupape, ne pas enlever la vapeur.
La pression doit retomber seule,
La cocotte doit être complètement refroidie avant ouverture.
À froid, vérifier l'étanchéité des bocaux en essayant de les ouvrir sans tout de même trop forcer. (www.lesfoodies.com)

menu

Mercredi
27 septembre

Cake aux courgettes
et fromage
de la chèvrerie des
Dames Douces

CAKE AUX COURGETTES ET FROMAGE DE CHÈVRE

Préparation : 20 minutes – Cuisson : 45 minutes.

Ingrédients pour 6 personnes :

1 courgette, 3 œufs, 1 sachet de levure chimique,
180 g de farine, 200 g de bûche de chèvre, 10 cl de lait,
50 g de noisettes ou de pignons de pins,
1 c. à soupe de basilic ciselé, 2 c. à soupe d'huile d'olive, poivre.

1. Préchauffez le four à thermostat 6 (180°c). Coupez les extrémités de la courgette, lavez-la, coupez-la en rondelles fines et faites colorer à l'huile d'olive à feu très vif. Salez et poivrez.
2. Faites dorer les pignons de pin dans une poêle ou cassez les noisettes en petits morceaux.
3. Mélangez la farine, la levure et les œufs, ajoutez peu à peu le lait chaud. Ajoutez les rondelles de courgette, le chèvre en dés, les pignons, le basilic ciselé et un peu de poivre.
4. Faites cuire pendant 45 minutes au four dans un moule à cake beurré et fariné.

menu

Repas des adhérents

Mercredi 4 octobre

Cake aux herbes

-

Poulet et
ses petits légumes,
purée gratinée

CAKE AUX HERBES DE MARIE

Pour la recette, c'est une recette de cake "normal", à laquelle j'ajoute largement (mais au pif), coriandre fraiche (gros bouquet haché), sauge (gros bouquet haché), sel, poivre, cumin (grosse cuillère à soupe de poudre, + grosse cuillère à soupe de graines), et tout ce que tu as sous la main, qui te parait aller bien.

La base pour un cake :

15 cl de vin blanc, 15 cl d'huile d'olive,
4 œufs, 100 g de gruyère râpé,
250 g de farine, un sachet de levure pâtissier.

Battre ensemble œufs, vin, huile jusqu'à bonne émulsion,
Ajouter l'emmental puis farine et levure mélanger ensemble
et enfin toutes les herbes et aromates, hachées fin.

Cuire 45 mn thermostat 7.

BOULETTES DE VOLAILLE AU LAIT DE COCO ET AUX LÉGUMES

Préparation : 35 minutes – Cuisson : 35 minutes.

Pour les boulettes pour 6 personnes :

750 g de blancs de poulet hachés, 1 échalote, 6 brins de coriandre, 1 œuf, 10 cl de lait, 2 tranches de pain de mie, sel et poivre.

Pour l'accompagnement : 3 carottes, 2 blancs de poireau, 1 courgette, 1 poivron vert, 1 fenouil, 1 citron vert (jus), 1 oignon, 1 gousse d'ail, 1 c. à soupe de gingembre râpé, 40 cl de lait de coco, 2 c. à soupe d'huile de tournesol, du piment en poudre (paprika fumé).

1. Préparer les boulettes : trempez le pain de mie dans le lait. Pelez l'échalote et l'ail et hachez-les. Mettez-les dans un saladier. Ajoutez le poulet, l'œuf, le pain de mie essoré, la coriandre ciselée, du sel et du poivre. Mélangez. Humidifiez vos mains et formez les boulettes.
2. Préparez l'accompagnement : nettoyer les légumes. Pelez les carottes, coupez-les en bâtonnets, ainsi que la courgette et le poivron. Émincez le poireau et le fenouil.
3. Pelez l'oignon et l'ail et hachez-les. Faites-les revenir 5 minutes dans la sauteuse avec un filet d'huile. Ajoutez les boulettes, faites revenir le tour 5 minutes supplémentaires. Mouillez avec le lait de coco, ajoutez le reste de légumes, le gingembre, le jus de citron, du sel, du poivre et quelques pincées de piment. Laissez cuire 25 à 30 minutes à feu doux.