

LES PANIERS GOURMANDS

DE ROBERT

2023-2024





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 fraîche (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 paraît 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,
150 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.

ALLUMETTES AU FROMAGE

Ingrédients pour une trentaine d'allumettes :

400 g de pâte feuilletée, 2 cuillères à soupe de moutarde, 150 g de fromage râpé de votre choix, poivre, piment (au choix).

Étalez votre pâte feuilletée en forme de rectangle ou carré sur un plan fariné et abaissée-la à 5 mm d'épaisseur.

Étalez la moutarde de façon homogène sur toute la superficie de votre pâte.

Saupoudrez le fromage râpé sur une moitié de la surface. Vous pouvez aussi ajouter du piment ou du poivre, selon vos goûts.

Replier la pâte en ramenant la moitié qui est couverte de moutarde uniquement sur la deuxième, de façon à avoir un effet sandwich.

Aplatissez légèrement votre pâte avec un rouleau ou bien vos mains pour emprisonner le fromage.

Coupez des fines bandes de 5 à 10 cm de long et torsadez-les.

Disposez les bandes sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les à 200 °c pendant 15 à 20 mn.

GASPACHO COURGETTES ET TOMATES

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

Mercredi 18 octobre 2023

GRATIN DE COURGE, DE POMMES DE TERRE ET BACON



Préparation 25 mn - Cuisson 40 à 45 mn

Ingrédients pour 4 à 6 personnes -

1/2 courge butternut (900 g environ), 2 - 4 à 5 pommes de terre (type Roseval ou Franceline - 900 g environ), 2 oignons rouges, 2 gousses d'ail, 10 tranches de filet de bacon fumé, 4 œufs, 2 petites briques de lait de coco (40 cl), quelques branches de thym, sel et poivre.

1 - Peler les pommes de terre et les couper en fines rondelles. Éplucher la courge butternut, la couper en deux, prendre l'une des moitiés, épépiner et tailler en quartiers (utiliser l'autre moitié de courge pour réaliser une soupe, un velouté, un cake, un gâteau ...). Peler et émincer les oignons rouges. Peler, dégermer l'ail et l'émincer.

2 - Mettre le four à préchauffer th 6 (180°). Dans un grand plat allant au four, disposer une couche de légumes, oignons et ail. Couper les tranches de bacon en deux et les répartir sur la couche de légumes. Recouvrir du reste de légumes, oignons et ail. Dans une jatte, battre les œufs en omelette, incorporer le lait de coco, assaisonner avec sel et poivre. Verser la préparation dans le plat, parsemer de thym et enfourner pour 40 à 45 mn th 6 (180°).

TARTE POIRES ET CHOCOLAT



Ingrédients pour 8 personnes :

1 pâte sablée, 2 poires ou plus, 2 œufs, 200 g de chocolat noir à pâtisser, 200 ml de crème liquide.

1. Pelez et coupez les pommes en fins quartiers.
2. Faites chauffer la crème et versez sur le chocolat cassé en morceaux. Mélangez. Ajoutez les œufs.
3. Déroulez la pâte dans un moule à tarte (24cm de diamètre). Ajoutez la préparation au chocolat et répartissez les pommes dessus.
4. Faites cuire en bas de four 25 minutes en mode traditionnel à 200 °C.

Mercredi 15 novembre 2023

Entrée : CHOU-RAVE, CAROTTES RÂPES, POMMES ET NOIX
RÔTI DE FILET MIGNON DE PORC AU COINGS

Préparation : 20 minutes – Cuisson : 30 minutes.

Ingrédients pour 8 personnes :

Sel, poivre, 2 cuillères à soupe de miel, 4 cuillères à café de gingembre en poudre, 4 oignons, 8 coings, 4 filets mignons de 400 g chacun, 2 cuillères à café de cannelle en poudre, 1/2 verre d'eau, 1/2 verre de vin blanc sec.



1. Laver et éplucher les coings.
2. Les couper en tranches et les pocher 10 min dans de l'eau bouillante.
3. Les essorer et les réserver.
4. Trancher les filets en tronçons de 6-8 cm d'épaisseur (attention, ils réduisent à la cuisson - vous pouvez trancher + ou - épais en fonction de vos goûts).
5. Faire revenir les oignons tranchés, ajouter les tronçons de filet mignon à feu vif.
6. Lorsqu'ils deviennent dorés, ajouter les épices, le miel et les coings.
7. Verser 1/2 verre d'eau, 1/2 verre de vin blanc sec, couvrir à feu moyen pendant 30 min.

Conseil : Servir accompagné de riz, de pâtes ou de semoule

PAILLASSE DE POMMES DE TERRE

Préparation : 20 minutes – Cuisson : 25 minutes.

Ingrédients pour 8 personnes :

Sel, poivre, 8 cuillères à soupe d'huile d'olive, 2 cuillères à soupe de thym sec, 2 bouquets de persil, 1,600 kg de pomme de terre, 6 gousses d'ail.



1. Pelez et lavez les pommes de terre. Râpez-les à l'aide d'une grille fine. Pressez-les pour éliminer l'excédent d'eau.
2. Pelez et écrasez l'ail. Lavez et hachez le persil. Incorporez aux pommes de terre le thym, les deux tiers du persil, l'ail, le sel et le poivre.
3. Partagez la préparation en huit parts égales et façonnez huit galettes.
4. Faites chauffer l'huile et faites cuire les galettes. Laissez-les dorer 5 mn sur feu vif. Retournez-les puis faites dorer pendant 5 mn. Baissez le feu et laissez encore 3 mn.
5. Parsemez du reste de persil et servez chaud avec une salade verte ou en accompagnement.

Mercredi 29 novembre 2023

GRATIN DE COURGE SPAGHETTI

Préparation : 15 minutes - Cuisson : 1 heure.

Ingrédients pour 8 personnes :

2 courges spaghetti,
40 cl de crème fraîche, 4 œufs, 200 g de gruyère râpé
100 g de dés de jambon, Noix de muscade



1. Laver la ou les courge(s), la plonger entière dans de l'eau bouillante et la faire cuire pendant 30 minutes.
La sortir de l'eau, laisser refroidir, la couper en deux et ôter les graines.
2. Gratter la chair à la fourchette pour récupérer les fameux spaghetti caractéristiques de cette courge.
Réserver.
3. Battre les œufs dans un bol, ajouter la crème, assaisonner et râper la noix de muscade.
Ajouter le fromage, le jambon et mélanger.
4. Verser les spaghetti dans un plat.
Ajouter l'appareil puis enfourner à 180°C pour 30 minutes.

MOUSSE À L'ORANGE

Préparation : 20 minutes – Cuisson : 5 minutes.

Ingrédients pour 8 personnes :

2,5 c. à s. de féculle de maïs,
133,5 g de sucre en poudre ou sucre semoule,
5,5 gouttes d'eau de fleur d'oranger, 2,5 œufs,
1,5 kg d'oranges à jus.



1. Presser les oranges. Râper les zestes pour en obtenir la valeur de 1 c à soupe.
Faire bouillir 40 cl de jus d'orange.
Casser les œufs et séparer les jaunes des blancs.
Mélanger les jaunes avec le reste du jus d'orange et la féculle de maïs.
Ajouter ce mélange d'un seul coup au jus bouillant.
2. Mettre à feu doux et laisser mijoter pendant 2 ou 3 min tout en remuant jusqu'à ce que le mélange devienne très épais.
Retirer du feu et laisser refroidir.
Battre les blancs d'œufs avec le sucre en neige ferme.
Les incorporer délicatement à la crème froide en essayant de ne pas casser les blancs.
3. Ajouter ensuite l'eau de fleur d'oranger et le zeste d'orange. Mélanger.
Verser la mousse dans des coupes individuelles et laisser au réfrigérateur pendant 4 h avant de servir.

NAVARIN D'AGNEAU À LA CHÂTAIGNE

Préparation : 20 minutes – Cuisson : 1h45.

Ingrédients pour 4 à 6 personnes :

1,2 kg d'épaule d'agneau bio désossée et coupée en cubes d'environ 70 g chacun, 300 g de potiron, 250 g de châtaignes, 1 gros oignon, 5 gousses d'ail, 1 branche de thym, 1 feuille de laurier, 25 cl de vin de noix, 1 c. à soupe de farine, sel et poivre.



1. Chauffez l'huile de tournesol dans une marmite en fonte, colorez-y les cubes d'agneau quelques minutes à feu vif.
2. Salez et poivrez, ajoutez les gousses d'ail écrasées avec la peau, l'oignon pelé et haché, le thym et le laurier. Laissez roussir quelques minutes.
3. Déglacez avec le vin de noix et laissez réduire, puis ajoutez la farine et mélangez. Versez 25 cl d'eau chaude et laissez mijoter 1h15 à feu très doux.
4. Épluchez le potiron et coupez-le en cubes, ajoutez-les dans la marmite ainsi que les châtaignes, mélangez et poursuivez la cuisson 15 minutes, toujours à feu très doux. Salez et poivrez. Hors du feu, ajoutez l'huile de noix et mélangez.
5. Servez le navarin d'agneau directement dans la marmite de c

Préparation : 30 min. Cuisson 35 min.

Ingrédients pour 6 personnes :

1 ananas Victoria, 3 kumquats, 1 kiwi, 100 g de chair de noix de coco, 1 branche de mélisse (facultatif), 3 jaunes d'œufs, 10 g de beurre, 300 g de pâté sablé, 20 cl de crème de coco, 20 cl de lait de coco, 125 g de sucre de coco, 60 g de féculle de maïs, 1 cuillère à soupe de rhum coco type Malibu.



1. Préchauffez le four à 180 °C. Étalez la pâte entre 2 feuilles de papier cuisson, puis foncez-en un moule à tarte beurré. Piquez le fond. Placez 1 feuille de papier cuisson par-dessus et disposez-y des poids. Enfournez pour 15 minutes, retirez les poids et le papier, puis poursuivez la cuisson 20 minutes.
2. Faites chauffer pendant ce temps la crème et le lait de coco dans une casserole à feu vif.
3. Mixez les jaunes d'œufs, le sucre de coco, la chair de noix de coco et la féculle. Versez petit à petit le liquide précédent chaud tout en mixant. Transvaser dans une casserole.
4. Faites chauffer à feu moyen sans cesser de remuer avec une spatule. Lorsque la crème a épaissi, ajoutez le rhum et retirez du feu. Transférez dans un saladier et laisser complètement refroidir avant d'entreposer au réfrigérateur.
5. Pelez le kiwi et taillez-le en rondelles, puis en forme de fleurs à l'aide d'un emporte-pièce. Lavez les kumquats et tranchez-les finement. Retirez l'écorce de l'ananas, puis coupez la chair en fines lamelles.
6. Fouettez la crème pâtissière à la noix de coco au dernier moment pour la détendre, puis garnissez-en le fond de pâte refroidi et démoulé sur un plat de service.
7. Rangez tous les fruits par-dessus. Parsemez éventuellement de feuilles de mélisse et servez sans attendre.

Mercredi 10 janvier 2024

AVOCAT GARNI

Ingédients : 1 avocat pour 2 personnes, 1 œuf dur par personne, 1 oignon par personne suivant la grosseur, 2 citrons pressés.

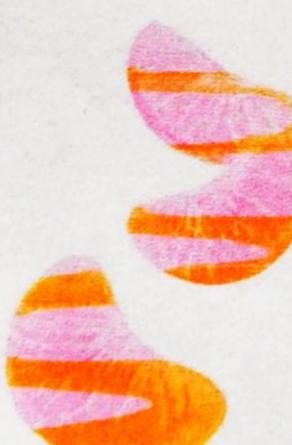
Écraser les avocats à la fourchette, les œufs durs, les oignons revenus à la poêle pas trop dorés. Assaisonner avec du sel, du poivre et du jus de citron.

RÔTI DE LOTTE ET SON SABAYON À LA MANDARINE

		
6 pers.	30 min	30 min

INGRÉDIENTS

- 900 g de filet de lotte désossé
- 150 g de très fines tranches de jambon de Parme
- 800 g d'oignons
- 80 g de beurre
- 5 jaunes d'œufs extra-frais
- le jus d'1 mandarine
- 15 cl de vin blanc sec
- 1 tablette de bouillon de volaille
- 15 cl de crème liquide
- 1 c. à s. d'huile
- 1 branche de thym
- sel et poivre



Préparation :

- 1/ Pelez et émincez finement les oignons. Faites-les revenir dans une sauteuse avec 50 g de beurre, salez, poivrez, mélangez. Régalez le feu au minimum et laissez compoter, sans couvrir, en remuant de temps en temps, pendant que vous préparez la lotte.
- 2/ Poivrez le filet de lotte, enveloppez-le dans les tranches de jambon, maintenez légèrement avec du fil de cuisine. Préchauffez le four à th.7 (210°). Faites chauffer le reste de beurre et l'huile dans une grande poêle.
- 3/ Saisissez le rôti de lotte en le faisant rouler dans la poêle pour qu'il soit uniformément coloré, puis égouttez-le délicatement et mettez-le dans un plat à four. Parsemez de thym et enfournez pour 15 min.
- 4/ Préparez un bouillon en diluant la tablette dans 30 cl d'eau bouillante. Fouettez les jaunes d'œufs dans un saladier posé sur un bain-marie frémissant. Quand les jaunes sont bien mousseux, versez petit à petit, sans cesser de fouetter, le vin, le jus de mandarine puis le bouillon, jusqu'à obtention d'une sauce onctueuse.
- 5/ Ajoutez la crème en continuant de fouetter. Lorsque le sabayon est homogène, retirez du feu et rectifiez l'assaisonnement.
- 6/ Tranchez le rôti de lotte de préférence avec un couteau électrique
- 7/ Disposez-le sur un lit de compote d'oignons dans un plat préchauffé, entouré d'un cordon de sabayon à la mandarine, présentez le reste en saucière.

TIRAMISU EXOTIQUE

Préparation : 10 minutes.

Ingédients pour 4 personnes :

1 feuille de gélatine, 200 g de fruits exotiques (surgelés pour ma part) environ, 4 petits Palmito, 30 cl de crème fraîche épaisse, 100 g de sucre, 200 g de mascarpone, 3 jaunes d'œufs.



1. Crème au mascarpone

Battre les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à blanchiment. Ajouter le mascarpone et la crème fraîche. Mélanger.

2. Miroir aux fruits exotiques

Faire tremper 1 feuille de gélatine dans de l'eau froide. Passer au mixeur 100g de fruits exotiques (pour moi, mangue et ananas) jusqu'à obtention de beau coulis. Passer au tamis afin d'avoir une préparation lisse. Faire chauffer le coulis dans une casserole et y ajouter la gélatine bien essorée). Remuer pour qu'elle fonde et retirer du feu.

3. Dressage

Émietter des Palmito et en mettre dans le fond de votre coupe (ou plat).

Déposer par-dessus quelques fruits exotiques (entiers ou coupés - melon, raisin pour moi), recouvrir d'une couche de crème mascarpone, déposer une nouvelle fois des Palmito émiettés et recouvrir de crème. Déposer délicatement le coulis sur la crème mascarpone (5 mm environ) et déposer quelques fruits en déco dessus. Mettre au frais jusqu'à dégustation.

Mercredi 24 janvier 2024

RAGOÛT DE SANGLIER AU SIROP D'ÉRABLE

Préparation : 15 minutes - Cuisson : 50 minutes.

Ingrédients pour 4 personnes :

Environ 800 g de ragoût de sanglier,

1 oignon,

1 cuillère à soupe d'huile, 2 cuillères à soupe de sauce soja,

1 cuillère à soupe de sauce Worcestershire, environ 8 cuillères à soupe de sirop d'étable, 1/2 L de bouillon de légumes.



1. Faire chauffer l'huile dans une casserole.
2. Y faire dorer le sanglier coupé en morceaux et l'oignon émincé pendant quelques minutes, en remuant régulièrement.
3. Ajouter la sauce soja, la sauce Worcestershire et la moitié du sirop d'étable, saler et poivrer.
4. Faire revenir à nouveau quelques minutes en remuant bien.
5. Ajouter le bouillon et laisser mijoter environ 45 minutes à feu doux.
6. Ajouter le reste du sirop d'étable, saler, poivrer et poursuivre la cuisson quelques minutes.

Accompagnement : tagliatelles et coings.

Dessert : tartes fines aux pommes et aux poires

MOUSSE AUX BONBONS et BISCUITS NOISETTES

Préparation : 15 minutes – Cuisson : 10 minutes – Réfrigération : 2 heures.

Ingrédients pour 6 personnes :

15 cl de crème liquide entière très froide, 3 c. à soupe de lait, 130 g de guimauves roses, 5 bonbons acidulés, 4 c. à café de sirop de fraise.



1. Concassez les bonbons acidulés à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.
2. Faites chauffer le lait avec les guimauves dans une casserole. Arrêtez la cuisson lorsqu'elles ont fondu. Laissez tiédir.
3. Montez la crème en chantilly au fouet électrique. Ajoutez les guimauves fondues et mélanger délicatement en soulevant la préparation avec une maryse. Débarrassez dans une poche munie d'une douille cannelée.
4. Pochez la mousse dans 6 verrines.
5. Versez du sirop de fraise en filet sur la mousse et parsemez de bonbons concassés. Conservez les verrines au frais pendant 2 heures minimum. Servez la mousse aux bonbons avec, par exemple, des bâtonnets au chocolat blanc ou des biscuits à la noisette.

COCKTAIL JUS DE FRUITS :

Clementines, oranges, pommes.

Sirop de grenadine et sucre cristallisé autour du col du verre.

Mercredi 7 février 2024

SOUPE DE PANAIS, CHÂTAIGNE ET TOAST DE BRIE AU MIEL

Pour 4 personnes Préparation 25 min Cuisson 40 min Difficulté 2

• 600 g de panais • 1 oignon • 3 gousses d'ail • 15 g de beurre • 1,2 l de bouillon de poulet • 250 g de châtaignes cuites • 2 c. à soupe de miel • 1 pincée de noix de muscade moulue • Sel et poivre

Pour les **toasts** : • 4 tranches de brie • 4 tranches de pain au levain • 40 g de cerneaux de noix • 4 c. à soupe de miel • Fleur de sel • Poivre

Pour la **garniture** : • Quelques châtaignes cuites • Huile d'olive

1. Pelez l'oignon et l'ail, puis émincez-les. Pelez les panais et coupez-les en morceaux.

2. Faites fondre dans une casserole le beurre à feu moyen, ajoutez l'oignon et faites cuire 5 minutes environ, jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajoutez l'ail et le miel, et faites cuire 2 minutes tout en mélangeant. Incorporez le panais et poursuivez la cuisson 3 minutes environ. Ajoutez les châtaignes et le bouillon. Portez à ébullition, réduisez le feu et laissez mijoter 30 minutes environ à feu moyen-doux.

3. Versez la préparation dans le bol d'un blender, puis mixez jusqu'à l'obtention d'une texture lisse

et homogène. Ajoutez la noix de muscade, salez, poivrez et mélangez. Réservez au chaud.

4. Préparez les toasts : toastez les tranches de pain. Coupez les tranches de brie en deux et disposez-les sur le pain toasté. Parsemez de noix grossièrement hachées, ajoutez 1 cuillerée de miel et 1 pincée de fleur de sel, puis poivrez.

5. Répartissez la soupe dans des bols et procédez à la garniture : parsemez de quelques châtaignes émiettées, ajoutez un filet d'huile d'olive, poivrez légèrement et dégustez avec la tartine.

soupe d'agrumes au champagne

Pour 6 personnes Préparation 25 min Réfrigération 2 h Difficulté 1

• 1 pamplemousse rose • 1 pomelo • 2 clémentines • 1 orange bio • Menthe fraîche
• 30 cl de champagne demi-sec • 6 tranches fines de pain d'épices

1. Prélevez quelques zestes, sur l'orange lavée au préalable, qui serviront à la décoration.

2. Pelez à vif tous les agrumes et découpez leurs suprêmes. Répartissez-les dans 6 verrines. Réservez au frais pendant 2 heures minimum.

3. Taillez des étoiles à l'emporte-pièce dans le pain d'épices.

4. Versez un peu de champagne dans chaque verrine, au moment de servir. Décorez de pluches de menthe, d'une étoile de pain d'épices et de zestes d'orange.

Mercredi 21 février 2024

SALADE DE RADIS NOIR ET RADIS

Préparation : 15 minutes – Repos : 30 minutes.

Ingrédients pour 4 personnes :

1 botte de radis roses, 1/4 de radis noir, ciboulette.

Sauce :

1 cuillerée à soupe de vinaigre, sel, poivre,
1 cuillerée à soupe d'huile (de noix par ex), 1/2 yaourt,
ciboulette.



Éplucher le radis noir, le couper en rondelles le plus fines possible, puis le placer à dégorger dans du sel fin durant 30 mn. Ensuite égoutter les tranches et les éponger et les recouper en 4.

Retirer la racine des radis roses puis les laver et les couper en rondelles

Préparer la sauce : verser dans un saladier vinaigre, sel et poivre. Mélanger puis ajouter l'huile. Terminer avec le yaourt et la ciboulette lavée et ciselée

Mélanger aux radis dans un saladier et servir frais.

NAANS

Préparation : 20 minutes.

Ingrédients pour 10 naans : 500 g de farine, 125 g de yaourts nature, 18 cl d'eau, 7 g de levure de boulanger sèche, 3 c. à s. d'huile, 1 c. à c. de sucre, 1 c. à c. de sel ou sel fin.



1. Dans un bol, mélangez la farine, le sel et le sucre. Faites un puits, ajoutez l'huile, la levure, le yaourt et la moitié de l'eau. Pétrissez à la main ou au robot pâtissier, en ajoutant l'eau petit à petit. La pâte doit être lisse et ne plus coller aux parois du bol. Laissez la pâte doubler de volume dans le bol recouvert d'un torchon, de préférence dans un endroit chaud.
2. Versez la pâte sur une surface farinée et détaillez 10 morceaux de pâte. Roulez la pâte entre vos mains pour former des boules.
3. Sur une surface farinée, étalez les boules de pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.
4. Vous devez obtenir des cercles d'environ 18 cm de diamètre.
5. Déposez les cercles de pâte au fur et à mesure sur une assiette, en les séparant avec des cercles de papier cuisson.
6. Faites chauffer une poêle à fond épais, afin qu'elle soit bien chaude. Ajoutez un cercle de pâte, en vous servant du papier pour le transporter facilement. Retirez le papier.
7. Recouvrez la poêle d'un couvercle, afin d'enfermer la vapeur qui se dégage, c'est ce qui assure un bon résultat à la maison.
8. Au bout de deux minutes, ou quand le naan est bien grillé, retournez-le.
9. Faites-le cuire sur l'autre face, sans couvrir et pendant environ 2 minutes. Il doit être bien doré. Procédez de la même manière avec le reste des cercles.

DAHL DE LENTILLES, PATATE DOUCE ET ÉPINARDS

Avec une sauce au yaourt (de bufflonne) et salade

Temps de préparation : 25 minutes – Total : 40 minutes.



Ingrédients pour 2 personnes :

150 g de patates douces, 2 gousses d'ail, 1 oignon rouge, 1 carotte jaune, 2 cm de gingembre frais, 2 cc. De cumin en poudre, 1 cc. De graines de moutarde 10, 1 cc. De curcuma en poudre, 100 g d'épinards, 10 g persil plat et coriandre frais, 1 paquet de lentilles, 1 pain naan, 100 g de yaourt à la grecque, ½ citron vert, 500 ml de bouillon de légumes, 1 ½ cs. de beurre, ½ cs. d'huile d'olive, poivre et sel selon le goût.

Préparer

1. Préchauffez le four à 200°C. Préparez le bouillon avec de l'eau chaude.

Lavez bien les épinards.

Épluchez la patate douce et coupez-les en dés de 1 à 2 cm.

Faites de même avec la carotte.

Émincez ou pressez l'ail. Émincez l'oignon rouge et râpez le gingembre finement.

Mélangez le cumin, les graines de moutarde et le curcuma dans un petit bol.

Cuire les épices

2. Dans une sauteuse, faites torréfier les épices du bol à sec 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce qu'elles commencent à libérer leur parfum. Ajoutez le beurre, laissez-le fondre puis ajoutez l'oignon rouge, le gingembre et les ¾ de l'ail. Faites cuire 2 à 3 minutes de plus.

CONSEIL : Torréfier les épices à sec permet de libérer plus d'arômes.

Cuire à la poêle

3. Ajoutez les dés de patate douce et de carotte à la poêle et faites cuire 1 à 2 minutes à couvert.

Ajoutez le bouillon, couvrez et laissez le tout mijoter 25 minutes à feu doux.

Retirez le couvercle lors des 5 dernières minutes pour que le bouillon puisse réduire un peu.

CONSEIL : Pour un résultat final moins aqueux, vous pouvez réduire plus longtemps.

Préparer la salade

4. Pendant ce temps, hachez les épinards en petits morceaux. Dans un saladier, préparez la vinaigrette avec de l'huile d'olive vierge extra et le vinaigre de vin blanc. Salez et poivrez. Ajoutez la moitié des épinards dans un saladier et mélangez. Hachez grossièrement le persil et la coriandre. Égouttez les lentilles dans une passoire.

LE SAVIEZ-VOUS ? Les lentilles sont riches en fibres. Et de toutes les légumineuses ce sont les plus riche en fer. Elles contiennent aussi du potassium, bon pour la pression artérielle.

Apprêtez le dahl

5. Ajoutez le reste des épinards ainsi que toutes les lentilles dans la poêle. Remuez bien jusqu'à ce que mes épinards aient réduit. Laissez le tout mijoter 3 à 5 minutes à feu doux. Enfournez les naans 2 à 3 minutes sur une plaque de cuisson. Dans un bol, mélangez le reste de l'ail, la moitié des herbes fraîches et le yaourt à la grecque. Salez et poivrez. Coupez le citron vert en quartiers.

Servir

6. Servez le dahl et présentez la salade en accompagnement. Coupez les pains naans en deux et piquez-les dans le dahl. Garnissez le dahl avec les quartiers de citron vert et le reste d'herbes fraîches.

Mettez la sauce au yaourt sur la table afin que tout le monde puisse en ajouter à sa guise.

TORTILLA AUX ENDIVES ET POMMES DE TERRE

Préparation : 20 minutes – Cuisson : 35 minutes.

Ingrédients pour 6 personnes :

500 g de pommes de terre, 4 endives Perles du Nord, 1 gros oignon, 1 gousse d'ail, quelques brins de persil, 6 œufs, 20 cl de crème épaisse, 4 c. à soupe d'huile d'olive, sel et poivre.

1. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en cubes. Rincez les endives, ôtez les talons. Émincez-en deux et coupez les 2 autres en deux dans le sens de la longueur. Épluchez l'oignon et émincez-le. Épluchez et hachez l'ail, ciselez le persil.
2. Faites revenir les pommes de terre dans l'huile d'olive 10 minutes en remuant régulièrement. Puis, ajoutez les oignons et les endives émincés, l'ail haché, le persil, salez et poivrez et laissez cuire pendant 10 minutes à feu moyen, toujours en remuant.
3. Disposez ensuite les 4 moitiés d'endive face intérieure vers le fond de la poêle en croix.
4. Cassez les œufs dans un bol de service, ajoutez la crème fraîche, salez, poivrez et battez en omelette.
5. Versez délicatement l'omelette sur la préparation, répartissez à la cuillère le mélange pomme de terre, endive, en prenant soin de ne pas les déplacer.
6. Laissez cuire à couvert 10 minutes à feu moyen, puis 5 minutes à feux doux.



Ingrédients : 2 poires William, 170 g de sucre, 160 g de farine, $\frac{1}{2}$ sachet de levure, 150 g de beurre demi-sel, 3 œufs.

Pour le sirop : 100 g de sucre semoule, 10 cl d'eau.

Faites pocher les poires dans le sirop durant 15 minutes.

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Dans un saladier, mélanger la farine, le sucre, la levure, les œufs et le beurre fondu.

Coupez les poires en cubes. Ajouter les poires farinées à la pâte.

Cuisson pendant 40 minutes.

Variantes : ajouter 50 g de pépites de chocolat, 50 g d'amandes en poudre et 20 g d'amandes grillées.



Mercredi 20 mars 2024

Entrée : Mesclun, mâche et radis rose et œufs durs

TARTE RICOTTA PARMESAN AUX LÉGUMES DE PRINTEMPS

Préparation : 30 minutes – Cuisson : 40 minutes.

Ingrédients pour 8 personnes :

60 g de petits pois écossés (ou surgelés), 150 g de fèves écossées (ou surgelées), 4 asperges, 2 carottes, 125 g de ricotta, 60 g de parmesan râpé, 2 œufs, 15 cl de crème fleurette, 50 g de roquette, sel fin et poivre du moulin.

Pour la pâte :

250 g de farine, 120 g de beurre,
1 œuf.



Préparez la pâte : mélangez la farine avec le beurre ramolli, l'œuf et 3 pincées de sel. Pétrissez quelques instants.

Ramassez la pâte en boule, enveloppez-la de film alimentaire et placez-la au frais pour 2 h.

Pelez les carottes et coupez-les en petits dés. Avec une mandoline, taillez les asperges en fines lamelles.

Préchauffez le four à 200°C (th.6-7). Étalez la pâte finement et déposez-la dans un plat chemisé de papier cuisson. Battez les œufs en omelette, versez la crème fleurette, incorporez le parmesan et la ricotta. Salez, poivrez et versez-en la moitié sur le fond de tarte. Répartissez tous les légumes et recouvrez avec le reste de la préparation de fromage.

Enfournez pour 40 min. Servez parsemé de roquette.

Mercredi 3 avril 2024

COCOTTE DE JOUE DE BOEUF À L'OIGNON ET AU CIDRE

Préparation : 25 minutes - Cuisson : 3h15 - Repos : 15 minutes.

Pour 4 personnes : 1 kg de joues de bœuf parées, 500 g d'oignons grelot, 1 grosse carotte, 3 brins de thym, 40 cl de cidre brut, 30 c de fond de veau, 5 cl de calvados, 3 c. à soupe d'huile de tournesol, sel et poivre.

1. Épluchez les oignons grelot en prenant soin de les garder entiers. Pelez la carotte et lavez-la puis coupez-la en petits cubes. Coupez la viande en morceaux.
2. Préchauffez le four à 160 °C. Saisissez dans une cocotte les morceaux de viande de chaque côté à feu vif avec l'huile de tournesol pendant 5 minutes. Réduisez ensuite le feu, ajoutez les oignons et la carotte, puis laissez-cuire 10 minutes à feu moyen en mélangeant. Arrosez avec le calvados, faites flamber. Verser le cidre, salez, poivrez portez à ébullition, ajoutez le fond de veau et les brins de thym et portez à ébullition.
3. Couvrez la cocotte, enfournez pour 3 heures en remuant la viande dans la sauce toutes les 45 minutes.
4. Laissez reposer la viande 15 minutes dans la cocotte avant de servir.



ILES FLOTTANTES AUX PÉCANS, CRÈME AU SIROP D'ÉRABLE

Préparation : 30 minutes – Cuisson : 30 minutes – Réfrigération : 2 H.

Ingrédients pour 6 personnes :
8 œufs, 1 l de lait, 300 g de sucre,
2 c. à soupe de sirop d'érable, 125
g de noix de pécan, 1 c. à café de
jus de citron.



Faites chauffer le lait et le sirop d'érable dans une grande casserole.

Fouettez les jaunes d'œufs avec 80 g de sucre jusqu'à ce qu'ils blanchissent. Versez le lait chaud, reversez l'ensemble dans la casserole et faites cuire sur feu doux en remuant sans cesse jusqu'à ce que la crème nappe la cuillère. Laissez refroidir.

Préchauffez le four à th 6 (180°C).

Dans une casserole à fond épais, préparez un caramel sur feu vif avec 140 g de sucre et 3 cuillerées à soupe d'eau. Hors du feu, ajoutez le jus de citron. Versez dans un moule à manqué et ajoutez les pécan concassés. Battez les blancs en neige ferme en ajoutant le reste de sucre à la fin. Versez-les sur le caramel. Mettez le moule dans un grand plat à four, versez-y de l'eau chaude à mi-hauteur. Enfournez pour 30 min de cuisson au bain-marie.

Sortez le moule du four et laissez refroidir avant de le mettre au frais 2 h ainsi que la crème.

Pour servir, passez le moule sur une source de chaleur (gaz, plaque) pour ramollir le caramel puis démoulez l'île sur la crème.

Mercredi 17 avril 2024

SALADE CROQUANTE DE FÈVES ET PETITS POIS

Ingrédients pour 4 personnes :

200g de petits pois frais écossés ou surgelés (bio de préférence),
200g de fèves surgelées (à remplacer par des petits pois pour les plus fainéants), 8 tranches de lard petit déjeuner remplacé par des crevettes déglacées au jus de citron, 1 poignée d'amandes mondées (sans la peau), un filet d'huile d'olive et quelques feuilles de menthe pour décorer

Pour la sauce aux petits pois :

200g de petits pois frais écossés ou surgelés (bio de préférence)
70g de parmesan râpé, une vingtaine de feuilles de menthe,
le jus d'un demi-citron, 8 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel, poivre.
Faites dégeler les petits pois dans une passoire quelques heures auparavant puis rincez-les. Faites cuire les fèves dans de l'eau bouillante selon les indications sur le paquet (entre 5 et 8min car elles doivent rester croquantes) puis plongez-les immédiatement dans de l'eau froide additionnée de glaçons pour stopper la cuisson. Maintenant il faut retirer la petite peau blanche qui entoure chaque fève. Pour cela, entaillez-les avec la pointe d'un petit couteau et appuyez sur la peau blanche pour faire sortir la fève. Comme je peux comprendre que cette étape soit encore longue pour certains, vous pouvez, si vous le souhaitez, ne pas utiliser de fèves et remplacer la quantité indiquée, par des petits pois. Ce sera tout aussi bon.

Il vous faut ensuite faire la sauce aux petits pois. Pour ceux qui connaissent, il s'agit tout simplement, de réaliser le dip aux petits pois et à la menthe déjà présent sur le blog dans la catégorie « apéritif ». Pendant ce temps-là, mettez votre four à chauffer sur la position grill. Étalez les tranches de lard petit déjeuner sur une feuille de papier sulfurisé et ajoutez les amandes. Enfournez le tout pas trop près de la grille en surveillant régulièrement pour ne pas que les amandes brûlent. Quand le lard est bien grillé sur une face, retournez les tranches et laissez encore griller quelques instants. Sortez la plaque du four et laissez tiédir le tout.

À présent il ne vous reste plus qu'à dresser. Mettez les petits pois et les fèves (si vous en utilisez) dans le fond de chaque assiette ou dans un grand plat de service. À l'aide d'une fourchette, ajoutez des petits amas de sauce aux petits pois comme sur la photo. Coupez le lard en petits morceaux et parsemez-en les assiettes ainsi que des amandes grillées. Ajoutez un filet d'huile d'olive, quelques tours de poivre du moulin et quelques petites feuilles de menthe avant de déguster et de fondre de plaisir.



D'après : <https://www.lacuisinecestsimple.com>

PIZZA TATIN AUX TOMATES CERISES

Mercredi 15 mai 2024

TARTE AU FROMAGE DE CHÈVRE ET TOMATES CERISES

Ingrédients pour 8 personnes :

250 g de farine, 125 g de beurre, 8 cl d'eau, 1 c. à café de sel, une bûche de chèvre, des tomates cerises, 10 cl de crème liquide, 1 œuf, 1 c. à soupe de moutarde à l'ancienne, sel, poivre, des herbes de Provence.



1. Préparer la pâte brisée, dans un cul de poule, mélanger la farine et le beurre préalablement coupé en morceaux, du bout des doigts jusqu'à obtenir une consistance sableuse. Former un puits et ajouter l'eau petit à petit en mélangeant jusqu'à ostension d'une pâte. Former une boule, filmer et placer au réfrigérateur 30 minutes.
2. Préchauffer le four à 180°C.
3. Étaler la pâte sur un plan de travail préalablement fariné, et foncer le moule à tarte beurré.
4. Mélanger la crème liquide, l'œuf puis la moutarde, saler et poivrer au goût. Répartir la préparation dans le fond de tarte.
5. Couper la bûche de chèvre en tranches et les tomates cerises en deux, garnir la tarte et saupoudrer d'herbes de Provence.
6. Enfourner environ 30 minutes. Déguster chaud ou froid !

Ingrédients (pour un moule de 30 cm) :

700 g de tomates cerises rondes multicolores, 2 c. à s. d'huile d'olive, 1 c. à s. bombée de cassonade, 1/2 pâte à pizza, crème de (ou vinaigre) balsamique, persil ou basilic haché, sel, poivre.



Préchauffer le four à 200°.

Laver les tomates cerises, les essuyer et les couper en 2.

Huiler généreusement un moule à tarte antiadhérent, puis le saupoudrer de sucre.

Disposer les tomates, face coupée contre le moule, en les serrant le plus possible car elles vont se rétracter à la cuisson. Saler et poivrer.

Enfourner le moule pour 15 minutes environ. Les tomates doivent colorer, et le mélange huile-sucre-jus de tomates bouillir et caraméliser. Sortir le moule du four.

Abaïsser la pâte à pizza en un cercle un peu plus grand que le diamètre du moule. La poser sur les tomates et rabattre la pâte excédentaire à l'intérieur du moule.

Réenfourner le moule pour 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit cuite et que le jus épaississe sur les bords.

Sortir le moule du four, poser un plat dessus et retourner la tarte sur le plat. Quelques tomates peuvent rester collées au fond du moule, dans ce cas, les décoller et les replacer sur la pâte.

Arroser d'un trait de vinaigre balsamique et parsemer de persil ou de basilic haché. Servir nature ou avec une salade verte.

Mercredi 29 mai 2024

RIZ AUX BLETTES

SAUTÉ DE DINDE À LA CRÈME, AUX CHAMPIGNONS ET CAROTTES

Préparation : 15 minutes – Cuisson : 1 heure.

Ingrédients pour 8 personnes :

800 g de sauté de dinde, 4 échalotes, 12 carottes, de l'huile d'olive,
500 ml de vin blanc, 500 ml d'eau, 400 ml crème fraîche liquide et légère, sel et poivre.



1. Couper le sauté de dinde en petits cubes et les faire revenir avec les échalotes hachées dans une sauteuse huilée.
2. Éplucher, laver et couper les carottes en fines rondelles et les incorporer au sauté de veau. Saler, poivrer et continuer la cuisson sur feu moyen.
3. Lorsque les carottes ont rendu un peu de jus, arroser avec le vin blanc et l'eau. Laisser mijoter toujours sur feu moyen.
4. Lorsque les carottes sont presque cuites, ajouter la crème fraîche liquide et saupoudrer d'une cuillère à soupe de maïzena, pour obtenir une sauce onctueuse. Bien mélanger et surveiller la fin de cuisson.

Servir très chaud.

TARTE À LA RHUBARBE

Préparation : 25 minutes – Cuisson : 45 minutes + 3 min au grill

Ingrédients pour 6 personnes :

300 g de pâte brisée.

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



1. Préparez les tiges de rhubarbe : lavez-les soigneusement ; essuyez-les et coupez-les en petits tronçons de 2 cm environ. Poudrez de sucre (50 g) et gardez en attente.
2. Battez la crème fraîche avec la maïzena et 50 g de sucre ; ajoutez les deux jaunes d'œufs. Mélangez bien pour avoir une crème lisse.
3. Étalez la pâte ; garnissez un moule à tarte de 25 cm de diamètre. Mélangez les tronçons sucrés de la 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 minutes.
5. Sortez la tarte ; laissez le four allumé (240 °C, thermostat 8/9). Battez les blancs d'œufs en neige ferme ; poudrez de 25 g de sucre. Couvrez la tarte avec cette meringue et passez au four très chaud ou au grill pendant 3 minutes.
6. Dégustez cette tarte tiède. Elle peut être consommée froide également.

LA CAILLETTE

Ingrédients pour 6 personnes :

300 g de feuilles de blettes, 300 g d'épinards, 400 g d'échine de porc, 200 g de lard, 400 g de foie de porc, 30 g de beurre, 1 petite cuillère à café de thym, 1 gousse d'ail, 1 ou 2 belles crêpines de porc, sel, poivre.

1. Lavez et retirez la tige des épinards, plongez-les avec les feuilles de blettes dans l'eau bouillante salée.
2. Dès que l'ébullition reprend, égouttez et rincez à l'eau froide.
3. Pressez dans vos mains les épinards et feuilles de blettes pour en extraire toute l'eau.
4. Coupez les viandes en cubes et passez-les au hachoir avec l'ail et les légumes.
5. Ajoutez le thym, le sel, le poivre et mélangez bien ensemble.
6. Pour voir si le dosage en sel est bon, formez une petite boule de viande un peu aplatie, passez-la 5 minutes à la poêle dans du beurre, puis goûtez-la.
7. Trempez les crêpines 5 minutes dans de l'eau froide, rincez-les à l'eau courante, et pressez-les.
8. Sur une planche en bois, coupez 12 carrés de crêpine de 14 cm de côté environ, répartissez le hachis entre chacun des carrés en formant entre chacun des carrés en formant des boules de la taille d'une orange. Bien les entourer dans la crêpine, en doublant celle-ci si elle semble trop fragile.
9. Placez les 12 caillettes dans un plat à gratin beurré, bien serré, bien les serrer entre elles, et faites cuire à thermostat 6-7 (200°C) 45 minutes environ, à surveiller. Les caillettes doivent être bien dorées.



Mercredi 26 juin 2024

BROCHETTES DE CHIPOLATA AUX POIVRONS

Préparation : 25 minutes – Cuisson : 15 minutes.

Ingrédients pour 4 personnes :

Huile, sel, poivre.

Pour les brochettes :

8 chipolatas, 1 oignon, $\frac{1}{2}$ poivron rouge, $\frac{1}{2}$ poivron vert, quelques pincées de paprika.

Pour la salade de tomate : 8 tomates, 1 c. à soupe de vinaigre balsamique blanc.

Pour le pesto : 1 gousse d'ail, 1 bouquet de basilic, 40 g de parmesan, 30 g de pignons de pin.

1. Réalisez le pesto : effeuillez le basilic, déposez dans un bol mixeur avec les pignons de pin et le parmesan coupé en petits morceaux. Ajoutez la gousse d'ail pelée et coupée en deux ainsi que 4cl d'huile d'olive. Mixez par à-coups, puis ajoutez petit à petit 4 cl d'huile (si l'ensemble est trop sec, ajoutez-en un peu plus). Salez et poivrez.
2. Préparez les brochettes : pelez l'oignon, coupez-le en quartiers. Détaillez les poivrons en lamelles. Coupez les chipolatas en 4 à 5 morceaux, selon leur longueur.
Réalisez des brochettes en alternant poivrons, chipolata et oignon. Badigeonnez les brochettes d'un peu d'huile.
3. Faites chauffer une plancha ou un barbecue (à défaut, une poêle ou au four). Faites cuire les brochettes jusqu'à ce que les chipolatas soient bien dorées. Parsemez d'un peu de paprika.
4. Préparez la salade de tomate : lavez les tomates et coupez-les en tranches. Mélangez le vinaigre, 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, du sel et du poivre. Assaisonnez les tomates de la vinaigrette.
5. Servez les brochettes bien chaudes avec le pesto et la salade de tomate.



RATATOUILLE RAPIDE

Ingrédients pour 10 personnes :

4 poivrons (rouge, jaune, orange, vert), 4 aubergines, 5 grosses courgettes et 8 tomates, poivre, sel, ail, 1 peu de piment, thym, laurier, 1 boîte de concentré de tomate, (1 verre de riz).

Émincez les oignons et écrasez l'ail faire revenir dans une cocotte avec un peu d'huile d'olive. Ajoutez le concentré de tomate quand les oignons sont translucides puis $\frac{1}{2}$ verre d'eau pour que cela ne colle pas.

Ajoutez dans l'ordre : les poivrons, les aubergines, les courgettes et les tomates coupés en morceaux. Laissez cuire à feu doux tout en remuant.

GÂTEAU AUX FRUITS ROUGES

Préparation : 20 minutes – Cuisson : 30 minutes.

Ingrédients pour 4 personnes :

300 g de fruits rouges (myrtilles, framboises, mûres, groseilles...), 3 œufs, 100 g de beurre, 150 g de farine, 100 g de sucre, 40 g de poudre d'amande, 1 sachet de levure chimique, 1 gousse de vanille.

1. Préchauffez le four à 180 °C. Cassez les œufs dans un saladier et battez-les avec le sucre. Dans un bol, faites fondre le beurre coupé en morceaux au micro-ondes (30 à 50 secondes). Attendez qu'il refroidisse un peu et incorporer dans le mélange précédent.
2. Ouvrez la gousse de vanille en deux et grattez les graines à l'aide d'un couteau au-dessus d'un saladier. Mélangez-les avec la farine, la levure et la poudre d'amande, puis incorporez progressivement à la préparation précédente jusqu'à obtenir une pâte homogène et bien lisse.
3. Ajoutez les fruits (conservez-en quelques-uns pour la décoration), mélangez puis répartissez la pâte dans 6 bocaux avec couvercle. Attention à ne pas dépasser la moitié du bocal car, en cuisant, la pâte va gonfler et prendre du volume.
4. Enfournez pour environ 30 minutes, sans les couvercles.
5. Laissez refroidir à la sortie du four, puis décorez des fruits rouges crus réservés.



Mercredi 10 juillet 2024

SALADE DE COURGETTES

Préparation : 10 minutes – Cuisson : 10 minutes.

Ingédients pour 4 personnes :

2 courgettes, 20 g de pignons de pin, 40 g de parmesan, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel et poivre, jus de citron (facultatif).

1. Lavez soigneusement les courgettes et coupez-les en lanières à l'aide d'un épluche légumes.
2. Salez, poivrez et arrosez d'huile d'olive. Laissez mariner 1h au réfrigérateur.
3. Parsemez de copeaux de parmesan et de pignons de pin.

Si vous aimez les sauces légèrement acidulées, ajoutez deux cuillères à soupe de jus de citron au dernier moment.

Astuce :

Plutôt que d'acheter les copeaux de parmesan tout faits, découpez-les vous-même sur le bloc de parmesan à l'aide d'un épluche légumes, ils auront plus de goût et vous coûteront moins cher !



COURGETTES FARCISSÉES AU FOUR

Préparation : 20 minutes - cuisson : 30 minutes.

Ingédients pour 4 personnes :

3 pincées de gruyère râpé, 1 pincée de poivre, 1 pincée de sel, 1 cube de bouillon de poule, 2 carrés de sucre, 1 filet d'huile d'olive, 1 oignon, 1 courgette, 2 gousses d'ail, 250 g de bœuf haché, 480 g de tomates pelées, 1 cuillère à café de herbes de Provence.

- 
1. Laver la courgette, en couper les extrémités, puis la couper en deux dans le sens de la longueur.
 2. Enlever les pépins du centre avec une cuillère, puis creuser la courgette. Récupérer la chair, la détailler en cubes.
 3. Faire revenir la chair quelques instants dans une poêle avec un peu d'huile d'olive, saler, poivrer.
 4. Dans une casserole, faire fondre l'oignon haché. Lorsqu'il est blond, ajouter le haché de bœuf, le laisser cuire (à couvert) en remuant souvent pour bien défaire la viande.
 5. Ajouter la boîte de tomates pelées, couper grossièrement les tomates avec un couteau dans la casserole, ajouter 2 morceaux de sucre, une poignée d'herbes de Provence, le cube de bouillon de poule et l'ail pressé.
 6. Laisser mijoter le tout environ 15 min, saler, poivrer. La sauce doit être épaisse.
 7. Ajouter les dés de courgettes. Beurrer un plat allant au four, y déposer les courgettes côté à côté, les remplir de la préparation viande + cubes de courgettes.
 8. Parsemer de gruyère râpé, mettre au four moyen pendant 30 min à 180 °C.

Mercredi 24 juillet 2024

GRATIN DE COURGETTES

Préparation : 5 minutes – Cuisson : 35 minutes.

Ingédients pour 6 personnes :

1 kg de courgettes, 250 g de crème fraîche, 3 œufs, 3 cuillères à soupe rase de Maïzena, 50 g de beurre, 100 g de gruyère, 100 g de muscade râpée, sel et poivre.



1. Lavez les courgettes sans les éplucher. Essuyez-les et coupez-les en rondelles de 1 cm ou en gros cubes.

Vous pouvez vous passer de l'étape 2 mais allongez le temps de cuisson.

2. Faites-les cuire 15 à 18 minutes dans 3 litres d'eau bouillante salée. Égouttez dans une passoire et pressez-les avec une écumeoire pour extraire le trop plein d'eau.

3. Versez les courgettes dans un plat à gratin beurré. Hachez-les grossièrement à la fourchette.

4. Dans un saladier, battez les œufs en omelette, ajoutez la crème, la Maïzena, le gruyère râpé, le sel, le poivre et saupoudrez de muscade râpée.

5. Pour finir :

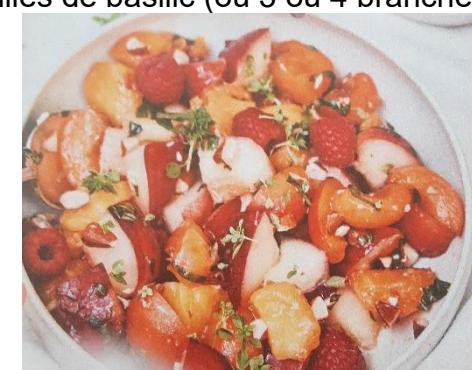
Versez cette préparation sur les courgettes, mélangez et faites gratiner à four chaud 15 minutes à 180°C.

SALADE DE FRUITS À L'AMANDE ET AU BASILIC

Préparation : 15 minutes – Cuisson : 10 minutes.

Ingédients pour 4 personnes :

3 pêches jaunes, 3 nectarines blanches, 6 abricots, 16 framboises, 4 c. à soupe de jus de citron, 1 dizaine de feuilles de basilic (ou 3 ou 4 branches de basilic petit marseillais), 40 g d'amandes.



1. Préchauffez le four à 170 °C. Répartissez les amandes sur la plaque du four tapissée de papier cuisson. Enfournez pour 10 minutes, en remuant à mi-cuisson. Laissez les amandes refroidir quelques instants, puis concassez-les.

2. Lavez les fruits. Épluchez les pêches. Retirez les noyaux des pêches et des nectarines, coupez-les en quartiers et recoupez chaque quartier en deux. Retirez les noyaux des abricots, coupez-les en deux, puis chaque oreillon en deux ou trois selon leur grosseur.

Mélangez tous les fruits frais et les amandes dans un saladier, ajoutez le basilic préalablement ciselé et réservez au réfrigérateur.

3. Arrosez la salade de jus de citron au moment de servir.

ENTRÉE À LA TRUITE AUX BAIES ROSES

Cuisson : 6 minutes – Préparation : 15 minutes.

Ingrédients pour 6 personnes :

2 filets de truite, $\frac{1}{2}$ citron vert, 1 échalotte,
1 botte de ciboulette,
100 g de crème fraîche épaisse,
40 g de beurre mou,
1 c. à soupe d'huile d'olive, 10 g de baies roses,
3 pincées de fleur de sel, poivre.



1. Préchauffez le four à 210 °C. Placez les filets de truite dans un plat à four, arrosez-les d'un filet d'huile d'olive et faites-les cuire 6 à 8 minutes.
2. Émincez la ciboulette et l'échalotte pelée au préalable. Pressez le demi-citron.
3. Émiettez dans un saladier la truite froide à l'aide d'une fourchette et incorporez le beurre mou. Mélangez bien et ajoutez la crème épaisse, la ciboulette, les baies roses et le jus de citron. Assaisonnez de fleur de sel, de poivre et mélangez le tout. Remplissez un pot en verre puis réservez au frais 1 heure minimum.

AUBERGINE FARCIÉE

Préparation : 20 minutes – Cuisson : 30 minutes.

Ingrédients pour 4 personnes :

200 g de chair à saucisse,
2 aubergines, 1 oignon, 6 tomates cerise,
1 gousse d'ail, 3 brins de persil,
1 branche d'origan, 1 boule de mozzarella,
1 c. à soupe d'huile d'olive,
quelques câpres, sel et poivre.



1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Lavez et équeutez les aubergines, coupez-les en deux dans le sens de la longueur et évidez-les délicatement en conservant la chair. Lavez et hachez le persil. Lavez et coupez les tomates cerise en deux.
3. Pelez et émincez très finement l'oignon et l'ail. Faites revenir avec l'huile d'olive dans une poêle à feu doux jusqu'à ce que les oignons deviennent translucides. Versez dans une poêle à feu doux jusqu'à ce que les oignons deviennent translucides. Versez dans un saladier, puis ajoutez-y le persil haché, la chair à saucisse et la chair des aubergines. Salez, poivrez et mélangez.
4. Farcissez les aubergines avec cette préparation, ajoutez la mozzarella coupée en tranches, quelques câpres, l'origan effeuillé et les tomates ; Enfournez pour 25 minutes.

SALADE D'ARTICHAUT, POMME DE TERRE ET TOMATE CONFITE

Préparation : 25 minutes – Cuisson : 25 minutes

Ingrédients pour 6 personnes :

6 tranches de bacon, 400 g de petites pommes de terre type Sirtema, 6 petits artichauts, 200 g de fèves, ½ bouquet de coriandre (ou du basilic à la place de la coriandre et quelques copeaux de parmesan), 4 c. à soupe d'huile d'olive, 8 à 10 tomates confites, 1 c. à soupe de vinaigre balsamique, poivre du moulin, fleur de sel.



1. Lavez et brossez les pommes de terre puis plongez-les dans une grande casserole d'eau bouillante salée.

Comptez 10 minutes de cuisson dès la reprise de l'ébullition, puis égouttez-les et laisser refroidir. Retirez la peau et coupez-les en quartier. Réservez au froid.

2. Faites cuire les fèves 10 minutes à la reprise de l'ébullition dans cette même casserole.

Trempez dans l'eau froide et retirez la peau.

3. Plongez les artichauts tête en bas dans l'eau bouillante salée pendant 25 minutes puis coupez-les en quatre.

Détaillez les tomates confites en deux et le bacon en lanières.

Regroupez tous les ingrédients dans un saladier.

4. Rincez, séchez et émincez la coriandre.

Émulsionnez l'huile et le vinaigre à l'aide d'un petit fouet et salez.

Arrosez la salade et donnez un à deux tours de moulin à poivre.

TARTE TATIN MELON ET CITRON VERT

Préparation : 15 minutes – Cuisson : 30 minutes

Ingrédients pour 6 personnes :

1 melon charentais, 1 citron vert, 1 pâte brisée ou sablée, 200 g de yaourt à la grecque, 20 g de beurre mou, 3 c. à soupe de cassonade, 1 à 2 c. à soupe de miel, quelques tiges de menthe fraîche.



1. Préchauffez le four à 180 °C.

2. Coupez en deux le melon puis pelez-le et retirez les graines. Taillez-le ensuite en tranches fines.

3. Badigeonnez de beurre le fond et le pourtour d'un moule à tarte puis saupoudrez de cassonade.

Disposez les tranches de melon en formant une rosace et en les superposant pour couvrir entièrement le fond. Déroulez la pâte sur le melon et faites rentrer le pourtour dans le moule.

4. Enfournez pour 30 minutes. Pendant ce temps, effeuillez la menthe et pressez le citron. Dans un bol, mélangez le yaourt, le miel et le jus de citron.

5. Démoulez immédiatement la tarte sur un plat de service et laissez refroidir. Au moment de déguster, râpez les zestes du citron sur la tarte, décorez de pluches de menthe et servez avec le yaourt.

MOUSSAKA

Ingédients pour 6 personnes :

300 g de bœuf haché, 3 aubergines,
2 boîtes de pulpe de tomate,
35 g de concentré de tomate,
1 oignon haché, 1 gousse d'ail
hachée, du jus de citron,
2 œufs, 1 poignée d'emmental râpé,
1 botte de persil hachée, 1 c. à café de cumin en poudre, de l'huile
d'olive, sel et poivre.



1. Lavez les aubergines, enlevez leur pédoncule, et coupez-les en tranches dans le sens de la longueur (1 cm d'épaisseur). Placez-les sur une plaque de four, avec un papier cuisson, badigeonnez-les d'huile d'olive au pinceau, salez et poivrez.
2. Enfournez sous le grill pendant 5 à 10 minutes. Surveillez afin que les tranches d'aubergines ne brûlent pas, et retournez-les lorsqu'elles sont dorées. Renouvez l'opération avec le reste des légumes, car 3 aubergines représentent environ 2 fournées.
3. Dans une grande cocotte, faites chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Faites revenir 3 minutes l'oignon et l'ail hachés à feu moyen. Lorsqu'ils sont translucides, ajoutez la pulpe de tomates, le concentré, le persil haché et le cumin. Salez et poivrez à votre convenance.
4. Laissez mijoter pendant 20 minutes à couvert, puis 5 minutes à découvert. Vous pouvez continuer vos fournées d'aubergines pendant que la sauce mijote. Ajoutez le bœuf haché dans la sauce, remuez et laissez cuire encore 5 minutes.
5. Dans un grand plat à gratin, mettez une couche d'aubergines grillées sur le fond, de la viande en sauce par-dessus, une deuxième couche d'aubergines, puis une deuxième couche de viande. Terminez par une couche d'aubergines. Versez sur l'ensemble les œufs battus en omelette préalablement mélangés au jus de citron, et parsemez d'un peu de gruyère râpé.

Pour finir

Enfournez à 210°C (thermostat 7) pendant 10 minutes, le temps aux œufs de cuire, et au gruyère de fondre et de gratiner légèrement.

VERRINE MERINGUÉE À L'ABRICOT ET AU YAOURT

Préparation : 20 minutes – Cuisson : 10 minutes

Ingédients pour 6 personnes :

800 g d'abricots, 2 blancs d'œufs,
800 g de yaourt grec, 100 g de biscuits type
petits-beurre, 80 g de sucre roux,
60 g de sucre en poudre,
60 g de sucre glace,
pâquerettes pour la présentation (facultatif).



1. Lavez les abricots et coupez-les en morceaux en veillant à retirer les noyaux. Mettez-les dans une casserole avec le sucre roux et faites cuire à feu doux 10 minutes en remuant de temps en temps (ajoutez de l'eau si nécessaire).
2. Fouettez les blancs d'œufs dans le bol d'un robot pâtissier équipé d'un fouet. Dès qu'ils commencent à mousser, ajoutez le sucre en poudre progressivement en continuant à fouetter à vitesse moyenne jusqu'à obtention d'une meringue blanche, brillante et qui forme un bec d'oiseau lorsqu'on soulève le fouet. Débarrassez dans une poche munie d'une douille cannelée.
3. Concassez les biscuits plus ou moins grossièrement à l'aide d'un rouleau à pâtisserie ou d'un mixeur.
4. Répartissez la chapelure de biscuit dans les verrines en verre. Déposez le yaourt, ajoutez la compotée d'abricot, puis pochez de la meringue. Brulez la meringue au chalumeau, décorez de pâquerettes et servez.

TIRAMISU À LA TOMATE ET AU BOURSIN

Ingédients pour 3 tiramisus :

3 tomates, ail en semoule ou frais,
100 g de mascarpone,
100 g de Boursin ail et fines herbes, crème
liquide, 1 beau filet d'huile d'olive,
croûtons à l'ail, ciboulettes, sel et poivre.



Pelez vos tomates, pour cela très simple, faites une entaille dans vos tomates et il suffit de les plonger dans l'eau bouillante pendant une dizaine de seconde

Détaillez vos tomates en petit dés, ajoutez un peu d'ail en semoule, un tour de moulin à poivre, sel, mélangez et réservez

Dans un saladier, mélangez le Boursin, le mascarpone, un peu de crème liquide poivre et l'huile d'olive afin d'obtenir un appareil bien homogène.

Disposez des croûtons dans le fond d'un verre, ajoutez les dés de tomates, une couche de crème au Boursin et finissez par des dés de tomates

Déposez quelques croûtons pour la décoration au moment de servir
Mettez au frais

COOKIES SALÉS EN 2 VERSIONS

Préparation : 25 minutes – Réfrigération : 1 h – Cuisson : 15 minutes.

Ingédients pour 6 personnes :

Pâte à cookies : 2 œufs, 100 g de beurre $\frac{1}{2}$ sel, 150 g de farine, $\frac{1}{2}$ sachet de levure chimique, poivre,

Pour la version comté/noisettes : 3 branches de thym frais effeuillées, 150 g de comté, 70 g de noisettes, 50 g de noisettes en poudre.

1. Pour la version mimolette/lardons : 80 g de lardons, 150 g de mimolette, 1 c. à café de sésame noir.

Réalisez la pâte à cookies : dans un saladier, mélangez la farine, la levure et 3 tours de moulin à poivre. Incorporez les œufs, le beurre fondu et mélangez bien.

Coupez le pâton en deux pour réaliser les 2 versions.

2. Hachez grossièrement les noisettes, râpez le comté, effeuillez le thym et mélangez le tout avec les noisettes en poudre et l'une des boules de pâte.

3. Râpez grossièrement la mimolette, ajoutez les lardons, mélangez avec l'autre boule de pâte.

4. Réservez les 2 boules au réfrigérateur 1 heure.

5. Préchauffez le four à 180°C. Chemisez une plaque de four avec du papier sulfurisé. Faites des boules de toutes tailles avec les deux pâtes à cookies, parsemez de sésame celle à la mimolette et enfournez 15 minutes.

GALETTES POMMES DE TERRE ET COURGETTES

Préparation : 15 minutes – Cuisson : 10 minutes – Repos : 1 heure.

Ingédients pour 6 personnes :

3 pommes de terre, 1,5 courgettes,
1,5 bouquets de persil, 1,5 oignons,
3 c. à soupe de farine, 3 œufs, huile, sel et
poivre.



Lavez la courgette, épluchez-la et râpez-la. Salez puis laissez dégorger dans une passoire pendant 1h environ.

Pelez les pommes de terre et râpez-les également. Nettoyez le persil, épluchez l'oignon et hachez finement le tout.

Mélangez les pommes de terre, les courgettes, l'oignon et le persil, la farine, et les œufs battus. Salez et poivrez.

Faites cuire des cuillères de mélange dans une poêle chaude avec un peu d'huile. Retournez-les lorsqu'elles commenceront à doré puis terminez la cuisson. Égouttez les galettes sur du papier absorbant avant de servir.

Mercredi 2 octobre 2024 : Repas des adhérents

KIR'OTHE, JUS DE POMMES COOKIES SALÉS EN 2 VERSIONS

Préparation : 25 minutes – Réfrigération : 1 h – Cuisson : 15 minutes.

Ingrédients pour 6 personnes :

Pâte à cookies : 2 œufs, 100 g de beurre ½ sel, 150 g de farine, ½ sachet de levure chimique, poivre.

Pour la version comté/noisettes : 3 branches de thym frais effeuillées, 150 g de comté, 70 g de noisettes, 50 g de noisettes en poudre.

Pour la version mimolette/lardons : 80 g de lardons allumettes (dessalés et dégraissés en les faisant bouillir dans de l'eau), 150 g de mimolette, 1 c. à café de sésame noir (je n'en avais pas trouvé !).

Réalisez la pâte à cookies : dans un saladier, mélangez la farine, la levure et 3 tours de moulin à poivre. Incorporez les œufs, le beurre fondu et mélangez bien.

Coupez le pâton en deux pour réaliser les 2 versions.

2. Hachez grossièrement les noisettes, râpez le comté, effeuillez le thym et mélangez le tout avec les noisettes en poudre et l'une des boules de pâte.

3. Râpez grossièrement la mimolette, ajoutez les lardons, mélangez avec l'autre boule de pâte.

4. Réservez les 2 boules au réfrigérateur 1 heure.

5. Préchauffez le four à 180°C. Chemisez une plaque de four avec du papier sulfurisé. Faites des boules de toutes tailles avec les deux pâtes à cookies, parsemez de sésame celle à la mimolette et enfournez 15 minutes.

TOMATES MIMOJOJO

Ingrédients : 1 tomate par personne, 1 œuf dur par personne, 2 échalotes par personne suivant la grosseur, 2 citrons pressés.

Écraser, à la fourchette, les œufs durs, les échalotes revenues à la poêle pas trop dorés. Assaisonner avec du sel, du poivre, du jus de citron et de la mayonnaise.

SAUTÉ DE VOLAILLE À LA CRÈME, AUX CHAMPIGNONS ET CAROTTES

Préparation : 15 minutes – Cuisson : 1 heure.

Ingrédients pour 8 personnes :

800 g de sauté de dinde ou de poulet de la « Ferme de Floriane », 4 échalotes ou 2 oignons pour le repas des adhérents, 12 carottes, de l'huile d'olive, 500 ml de vin blanc, 500 ml d'eau, 400 ml crème fraîche liquide et légère, 1 bouillon de volaille, sel et poivre.

1. Couper le sauté de dinde en petits cubes et les faire revenir avec les échalotes hachées dans une sauteuse huilée.

2. Éplucher, laver et couper les carottes en fines rondelles et les incorporer au sauté de veau. Saler, poivrer et continuer la cuisson sur feu moyen.

3. Lorsque les carottes ont rendu un peu de jus, arroser avec le vin blanc, l'eau et le bouillon de volaille. Laisser mijoter toujours sur feu moyen.

4. Lorsque les carottes sont presque cuites, ajouter la crème fraîche liquide et saupoudrer d'une cuillère à soupe de maïzena, pour obtenir une sauce onctueuse. Bien mélanger et surveiller la fin de cuisson.

Servir très chaud avec **UN ACCOMPAGNEMENT DE RIZ mais ne pleure pas !**

BRIE DE MEAUX et quelques feuilles

SALADE DE FRUITS, jolie, jolie

Pommes, poires, grappe de raisins Italia, kiwis, 1 ananas Victoria Sweet, jus de citron, d'orange et d'ananas et 1 boîte de fruits aux sirops.

PALETS AUX RAISINS SECS ET AU RHUM

Préparation : 20 minutes – Cuisson : 10 minutes.

Ingrédients :

Battre le beurre en mousse. Ajoutez le sucre, le sucre vanillé et les œufs. Incorporez le mélange farine-levure. Ajoutez les raisins au rhum.

Recouvrir la plaque de cuisson de papier sulfurisé beurré.

À l'aide de deux petites cuillères, disposez des petits tas sur le papier. Cuire 10 minutes à four moyen, 150°C (th. 5).

Décoller les palets encore chauds et les laisser refroidir sur une grille.



Mercredi 16 octobre 2024

PESTO DE BLETTES

Ingrédients pour 1 pot de 300ml (la taille des pots de confiture Bonne maman) :

un bouquet d'une bonne quinzaine de jeunes feuilles de blettes,
un bouquet de basilic, 50 g de noix, 3 belles gousses d'ail, sel et poivre,
huile d'olive, 40 g de pecorino frais ou de parmesan frais que vous râpez, les zestes d'un citron vert bio (ou un jaune si vous ne trouvez pas), 30g d'amandes émondées que vous pouvez remplacer par des pignons ou des noisettes ou les deux (faites selon votre inspiration).



Laver les feuilles de blettes et épongez les bien avec du papier absorbant.

Enlevez les cardes (les parties blanches) ne conservez que la partie verte des feuilles. Rincez le basilic.

Dans une poêle bien chaude, à sec, versez les noix et les amandes quelques instants, juste le temps de les torréfier (sécher).

Épluchez l'ail, enlevez le germe.

Dans le bol mixer (ou à l'ancienne comme belle-maman, avec un hachoir à deux mains) : mettez les fruits secs, les feuilles de blettes ainsi que les feuilles et les tiges de basilic, l'ail et une pincée de sel un tour de poivre (ou deux si vous aimez plus) et ajoutez pour commencer 15 cl d'huile d'olive puis mixer.

Vérifiez la consistance, elle doit être crémeuse rajoutez de l'huile jusqu'à ce que tout soit bien mixé et homogène et que votre pesto ait la consistance onctueuse voulue.

Je zeste le citron vert pour ajouter une touche de peps à ce pesto. Puis un petit coup de mixer ... et n'oubliez pas de goutter pour rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

TARTE AU POTIMARRON, ECHALOTES ET COMTÉ

Ingrédients pour 8 personnes :

1 potimarron d'environ 2.5 kg, 1 pâte feuilletée, 3 grosses échalotes, 1 gousse d'ail, 20 noix, 3 œufs, 20 cl de crème liquide, 75 g de comté râpé, huile d'olive, sel, poivre, muscade.



J'ai pris le parti de garder la peau de mon potimarron, elle était bien tendre ; néanmoins, comme ce n'est pas toujours le cas, épluchez le vôtre si nécessaire ! Ou si la peau forme une vraie carapace, n'hésitez pas à faire cuire le potimarron coupé en gros morceaux à la vapeur puis à raceler la pulpe avec une cuillère.

Laver le potimarron, le couper en 4 et tailler de fines lamelles. Disposer dans le panier d'une cocotte et faire cuire à la vapeur juste 10 à 15 minutes pour l'attendrir, mais pas pour avoir une purée.

Éplucher les échalotes et la gousse d'ail, les émincer et les faire revenir dans un filet d'huile d'olive jusqu'à ce que ce soit bien tendre.

Casser les noix.

Étaler la pâte feuilletée (un moule à charnières pour moi pour avoir une belle hauteur de tarte) et disposer les lamelles de potimarron en rosace.

Étaler la moitié du mélange échalotes-ail, du comté et des noix, saler poivrer et ajouter un peu de muscade.

Recommencer l'opération jusqu'en haut du moule. Battre les œufs avec la crème et répartir dessus. Terminer avec le comté et les noix.

Enfourner 30 minutes à four chaud et servir chaud avec une salade verte.

Mercredi 30 octobre 2024

DAUBE DE POISSON, LAIT DE COCO ET TOMATES

Préparation : 45 minutes.

Ingrédients pour 6 personnes :

600 g de cabillaud, 1,5 oignons rouges ciselés, 1,5 carottes en dés, 600 ml de fond de poisson, 1,5 poivrons rouges en dés, 3 gousses d'ail écrasées,

600 g de tomates en dés en boîte, 60 g de purée de tomates, 3 cuillères à café de paprika, 1,5 cuillères de cumin, 600 ml de lait de coco en boîte, 1,5 quelques brins de coriandre, le jus et le zeste d'un citron vert, poivre et sel.



Découpez le filet de cabillaud en gros morceaux, déposez-les dans un saladier et ajoutez le sel, le zeste et le jus de citron vert.

Mélangez bien et réservez.

Faites chauffer un peu de matière grasse dans une poêle et faites-y revenir l'oignon rouge pendant quelques minutes.

Ajoutez ensuite les dés de carotte, les dés de poivron rouge, l'ail, la purée de tomates, le paprika et le cumin. Versez le fond de poisson et laissez mijoter 30 minutes à feu doux.

Ajoutez ensuite les dés de tomate et le lait de coco. Poivrez et salez. Ajoutez éventuellement un peu de jus de citron vert.

Ajoutez enfin les morceaux de cabillaud à la sauce et laissez mijoter.

Accompagnez de riz et garnissez de coriandre.

POIRES AU VIN

Préparation : 5 minutes - Cuisson : 18 minutes

Ingrédients pour 6 personnes :

30 cl de vin rouge (Bordeaux de préférence)
3 poires, 3 bâtons de cannelle.



1. Éplucher les poires, les couper chacune en quartiers, les mettre dans un plat allant au micro-ondes, ajouter 2 bâtonnets de cannelle et 2 tasses de vin rouge.

2. Cuisson 18 min au micro-onde puissance maxi.

Mercredi 13 novembre 2024

PAËLLA DE POISSON

Préparation : 1 heure – Cuisson :

Ingrédients pour 6 personnes :

4 chipolatas, 2 tranches de poisson blanc,
250 g de calamars, 12 gambas, 4 cuil. à soupe d'huile d'olive, 3 tomates, 1 poivron, 2 oignons, 250 g de petits pois, 250 g de riz rond,
2 court bouillon pour poissons et fruits de mer, poisson,
2 cuil. à café de safran en poudre (3 ou 4 doses),
2 cuil. à café Bouquet Garni à la Provençale Format Classique
1/2 cuil. à soupe Piment doux moulu.

1. Faites bouillir 10 min 1 l d'eau avec le court-bouillon et les tranches de poisson. Faites cuire les saucisses et les gambas dans une poêle.
2. Faites chauffer l'huile dans une grande poêle. Faites-y revenir les calamars, les oignons et les poivrons coupés en lamelles avec l'ail réhydraté dans 3 cuil. à soupe d'eau tiède.
3. Lavez le riz et faites-le dorer dans la poêle. Ajoutez 1/2 l d'eau. Incorporez le safran, le piment et le bouquet garni. Salez, poivrez et mélangez.
4. Ajoutez les tomates coupées en dés, les petits pois, le poisson en morceaux, les chipolatas coupées en 4 et les moules lavées. Posez les gambas par-dessus.
5. Laissez cuire 15 min. à feux doux. Couvrir et laissez encore 10 min environ.



CRUMBLE POMMES-POIRES

Préparation : 10 minutes – Cuisson : 40 minutes

Ingrédients pour 6 personnes :

4-5 pommes, 2-3 poires,
100 grammes de beurre demi-sel mou + 2 noix pour le moule,
100 grammes de sucre roux + 2 c. à soupe rase pour les fruits
200 grammes de farine de blé T65,
1 pincée de vanille en poudre,
1/2 c. à café de cannelle.



Préchauffez votre four à 180°C.

Lavez vos fruits. Coupez-les en cubes.

Dans un moule ou poêle en fonte d'environ 25 cm de diamètre, placez vos fruits avec les 2 noix de beurre et saupoudrez avec les 2 c. à soupe de sucre roux.

Enfournez 15 minutes.

Pendant ce temps, préparez la pâte à crumble : dans un saladier, ajoutez le beurre mou avec le sucre, la farine, la vanille et la cannelle.

Mélangez, idéalement avec vos mains, jusqu'à obtenir un sable grossier. Sortez votre plat du four. Saupoudrez les fruits avec la pâte à crumble. Enfournez pour 25-30 minutes de cuisson supplémentaires ou jusqu'à ce que la pâte à crumble soit dorée. Laissez tiédir 5-10 minutes. Dégustez avec du yaourt, de la crème fraîche ou une boule de glace !

Notes

Note : vous pouvez également faire moitié flocons d'avoine et moitié farine.

CARPACCIO DE RADIS NOIR

Préparation : 10 minutes – Marinade : 60 minutes.

Ingrédients pour 4 personnes :

1 radis noir, 1 brin de persil ciselé,
 1 jus d'une orange sanguine,
 2 c. à café de sirop d'érable,
 6 c. à café d'huile de noisette,
 1 c. à café de crème de vinaigre balsamique,
 du poivre du moulin, fleur de sel.



Coupez les tranches fines de radis noir à l'aide d'une mandoline ou d'un couteau bien aiguisé.

Pressez une demie orange. Dans une coupelle, mélangez bien.

Dressez les quatre assiettes. Ajoutez la sauce au dernier moment.

Saupoudrez de persil ciselé et de fleur de sel.

Décorez avec des quartiers d'oranges si vous le souhaitez.

Plat principal : boudin noir aux pommes et purée

Animé par Halyna qui est Ukrainienne.



BORTSCH UKRAINIEN

Le potage national ukrainien, un délicieux potage à base de betterave.

Préparation : 30min

Repos : Aucun

Cuisson : 1h et 25min

INGREDIENTS POUR 6 PERSONNES.

POUR LA VIANDE

Paleron de boeuf : 250.0 g

Poltrine de porc : 250.0 g

POUR LA GARNITURE

Chou(x) blanc(s) : 0.5 pièce(s)

Tomate(s) : 3.0 pièce(s)

Oignon(s) : 2.0 pièce(s)

Carotte(s) : 2.0 pièce(s)

Betterave(s) rouge(s) culte(s) : 2.0 pièce(s)

Aneth : 1.0 botte(s)

PRÉPARATION.

POUR LA VIANDE

Couper la viande en morceaux de 50g environ, mettre dans une grande casserole et mouiller à hauteur.

Porter à ébullition, écumer, baisser le feu et cuire pendant 1 heure environ.

Couper la viande cuite en dés et la remettre dans le bouillon.

POUR LA GARNITURE

Emincer les oignons, couper les carottes et le chou en julienne.

Monder et concasser les tomates.

Les rajouter au bouillon et cuire à nouveau pendant 25 minutes.

Ajouter la betterave coupée en julienne.

La betterave donne une bonne couleur.

Hacher l'aneth et la mettre sur le dessus au moment de l'envoi.

L'ASTUCE DU CHEF.

Le borchtch se conserve bien pendant plusieurs jours au réfrigérateur. Ajouter de la crème fraîche à part pour le service.

ET PRUNEAUX À LA CRÈME

<https://www.youtube.com/watch?v=cHgxfNaTddQ>

<https://www.innichkachef.com/post/traditional-ukrainian-walnut-stuffed-prunes-with-a-creamy-topping-sweet-treats-from-my-childhood-v>

Trempage : 30 à 60 minutes - Préparation : 20 minutes.

Ingrédients pour 4 personnes :

2 tasses et demie de pruneaux, 1 tasse de noix crues
2 tasses de liqueur de votre choix (j'ai utilisé de la liqueur d'orange dans la vidéo, le cognac serait également délicieux, ou vous pouvez utiliser du thé aux fruits pour remplacer l'alcool),
1/2 cuillère à café de sel rose,
1 cuillère à soupe de beurre clarifié ou de ghee,
2 tasses de crème épaisse froide,
1/4 tasse de crème fraîche,
1/4 tasse de miel cru (plus quelques cuillères à soupe pour arroser).



Commencez par faire tremper les pruneaux dans la liqueur de votre choix. Vous pouvez les laisser tremper plus longtemps pour en intensifier la saveur.

Faites revenir les noix dans une poêle avec du beurre clarifié jusqu'à ce qu'elles soient brillantes et légèrement plus foncées. Elles devraient dégager leur arôme. Laissez-les ensuite refroidir.

Garnissez chaque pruneau d'une demi-noix. Disposez-les sur un plat.

Pour préparer la garniture crémeuse, fouettez ensemble la crème fraîche épaisse, le miel et la crème fraîche jusqu'à obtenir une consistance bien ferme.

Recouvrez généreusement les pruneaux farcis de la garniture crémeuse et arrosez-les de miel.



Bortsch ukrainien traditionnel

Préparation 20 mn | Cuisson 45 mn | Temps Total 1 h 15 mn



Ingrediénts / pour 6 personnes

- Saucisse de porc : 450 g
- Betterave : 3
- Carotte : 3
- Pomme de terre : 3
- Oignon : 1
- Eau : 180 ml
- Concentré de tomate : 170 g
- Chou blanc : 1/4
- Ail : 5 gousse
- Tomate concassée : 400 g
- Sucre : 1 pincée
- Poivre : 1 pincée
- Sel : 1 pincée
- Crème fraîche : 1 c à s
- Aneth : 1 pincée

PRÉPARATION

1 Cuisson de la saucisse

Dans une poêle, faites revenir les tranches de saucisse à feu moyen-vif jusqu'à ce qu'elles soient dorées des deux côtés. Réservez.

2 Cuisson des légumes

Portez environ 1,5 L d'eau à ébullition dans une grande casserole. Ajoutez les tranches de saucisse, couvrez pour maintenir l'ébullition. Ajoutez ensuite les betteraves et laissez cuire jusqu'à ce qu'elles perdent leur couleur vive. Ajoutez les carottes et les pommes de terre, puis poursuivez la cuisson pendant 15 minutes ou jusqu'à tendreté. Ajoutez enfin le chou émincé et les tomates concassées.

3 Préparer le concentré de tomate

Dans une poêle, chauffez 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et faites revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit tendre. Ajoutez le concentré de tomate et l'eau, mélangez bien. Incorporez cette préparation dans la soupe, ajoutez l'ail, puis couvrez et éteignez le feu. Laissez reposer 5 à 10 minutes.

Assaisonnement et service

Goûtez et ajustez avec sel, poivre et une pincée de sucre selon votre goût. Servez chaud avec une cuillerée de crème aigre et un peu d'aneth fraîche sur le dessus.