



## **Ateliers cuisine 2010-2011**

Livret composé par les diététiciennes du réseau à partir de recettes réalisées avec les adhérents lors des ateliers cuisine sur Rouen, Évreux, Bernay et Yvetot.

# SOMMAIRE

<b>L'APERITIF</b> .....	<b>4</b>
COCKTAIL « FAT BOY » .....	4
DIPS .....	4
LASSIS A LA MANGUE .....	5
CREME DE POIVRON .....	6
MOUSSE DE BETTERAVE AU CHEVRE .....	6
TARTARE DE LEGUMES.....	6
TARTARE POMME-SAUMON .....	7
TARTARE DE SAUMON .....	7
THON RAVIGOTE .....	7
TARTINE DE ROQUEFORT, FROMAGE BLANC ET POMMES GRANNY.....	8
MINI-BURGERS .....	8
PETITS CAKES A LA GRECQUE .....	9
FEUILLETES AUX ENDIVES.....	9
CANAPES P'TIT BILLY/RADIS RAPES .....	10
ROULE DE BETTERAVE, FOURRE A LA CHANTILLY DE CHEVRE AUX HERBES .....	10
RILLETES DE MAQUEREAU SUR FEUILLES D'ENDIVES .....	10
CANNELES AU FOIE GRAS.....	11
BOULTY LIGHT.....	12
BOULES RAISIN.....	12
PAVES FRUITES .....	12
<b>ENTREES</b> .....	<b>13</b>
SALADE DE CHOU ROUGE AUX RAISINS GOLDEN .....	13
SALADE DE TOMATE A LA MOZZARELLA.....	13
RADIS SAUCE FROMAGE BLANC.....	14
NID DE CAROTTE ET CHOU .....	14
COUPES ACIDULEES.....	14
FRAICHEUR DE CREVETTES ET POIREAUX A L'ANETH .....	15
ASPIC DE CREVETTES AU PAMPLEMOUSSE .....	15
AUMONIERE SAUMON FUME/EPINARDS/ST-JACQUES .....	16
CREPES ROULEES AU JAMBON.....	16
SOUPE DE LEGUMES D'HIVER.....	17
<b>VIANDES, POISSONS, ŒUFS</b> .....	<b>18</b>
POISSON SAUCE VERTE .....	18
FILET DE CABILLAUD CROUSTILLANT SAUCE TOMATE ET PARMESAN .....	18
MAQUEREAUX MARINES .....	19
BROCHETTES DE GAMBAS AU GRILL .....	19
CUISSÉ DE POULET A LA MEXICAINE .....	20
BROCHETTES AU CURRY ET RAS EL HANOUT .....	20
ESCALOPES DE POULET SAUCE MOUTARDE .....	21
POULET AU COCO ET CURRY .....	21
POULET CURRY ET COCO.....	22
BŒUF BOURGUIGNON .....	22
MINUTE D'AGNEAU AU CUMIN ET AU ROMARIN .....	23
RAGOUT D'AGNEAU AUX POIVRONS.....	23
<b>PLATS COMPLETS</b> .....	<b>24</b>
PARMENTIER DE CONFIT DE CANARD, POMMES DE TERRE ET TOPINAMBOURS.....	24
PARMENTIER DE BOUDIN EN MINI-COCOTTE .....	24
LASAGNES.....	25

LASAGNES AUX LEGUMES ET AU THON .....	26
CAKE AU THON AUX COURGETTES ET AU POIVRON .....	26
TERRINE DE LENTILLES AUX DES DE BACON FUME.....	27
NIDS DE POMME DE TERRE AUX ŒUFS DE CAILLE .....	27
TARTE POMMES DE TERRE ET CHEVRE.....	28
OMELETTE AUX LEGUMES GRILLES.....	28
OMELETTE AUX PETITS LEGUMES GRILLES .....	29
GALETTE.....	29
NUGGETS POULET-COURGETTE .....	30
<b>SANDWICHES ET SALADES COMPOSEES .....</b>	<b>31</b>
SANDWICH MEXICAIN .....	31
SANDWICH NORVEGIEN .....	31
SANDWICH CAMPAGNARD .....	32
SALADE AU QUINOA GOURMAND .....	32
SALADE DE RIZ AU SURIMI .....	33
SALADE DE BROCOLIS ET POMMES DE TERRE.....	33
SALADE MECHOUIA GRILLEE .....	34
SALADE DE LENTILLES, ROQUETTE ET CHEVRE.....	34
<b>ACCOMPAGNEMENTS .....</b>	<b>35</b>
GNOCCHIS DE POMMES DE TERRE .....	35
BROCHETTES DE POMME DE TERRE.....	36
PUREE AUX HERBES.....	36
POMME DE TERRE AUX HERBES.....	36
VERRES AUX TROIS RIZ .....	37
RATATOUILLE ET POLENTA CROUSTILLANTE AUX HERBES .....	37
PATATOES DE LEGUMES .....	37
BEIGNETS DE LEGUMES .....	38
PAPILLOTES PROVENÇALES .....	38
LEGUMES EN PAPILOTTE POUR BARBECUE.....	39
COMPOTEE DE POIVRONS .....	39
PAPILLOTE DE POIVRONS AU SAINT-MARCELLIN .....	39
TOASTS D'AUBERGINE AU FROMAGE DE CHEVRE .....	40
SALADE DE MACHE A L'ORANGE .....	40
<b>DESSERTS .....</b>	<b>41</b>
ASPIC DE FRUITS DE SAISON .....	41
BANANES « FLAMBEES » .....	41
SORBET AU MELON .....	41
GLACE EXPRESS.....	42
BROCHETTES DE FRUITS EN SAUCE .....	42
MOUSSE AUX FRAISES .....	42
MOUSSE DE FROMAGE BLANC A LA VANILLE ET SA GELEE DE FRAISE.....	43
AUMONIERE A L'ANANAS .....	43
BEIGNETS AUX POMMES AU FOUR.....	44
BEIGNETS FRITS AUX POMMES.....	44
PANACOTTA AUX AGRUMES.....	45
CRUMBLE .....	45
CLAFOUTIS AUX FRUITS.....	45
TARTE AUX POIRES ET AU CHOCOLAT .....	46
MINIS MOELLEUX AU CHOCOLAT ET AUX FRAMBOISES .....	46
GATEAU AU CHOCOLAT .....	47
RIZ AU LAIT .....	47
PETITS FLANS A LA NOIX DE COCO .....	48
NID DE PAQUES.....	48
BUCHE FRAICHEUR.....	49

## Cocktail « fat boy »

Ingrédients : par personne

- 10 cl de jus de carotte
- 5 cl de jus d'orange frais
- 5 cl de jus d'ananas
- 5 feuilles de menthe
- eau

Recette :

Mixer doucement tous les ingrédients. Servir dans un grand verre. Compléter avec de l'eau bien fraîche ou quelques glaçons.

## Dips

Les dips sont un assortiment de sauces, destinés à faire « tremper » différents ingrédients de petite taille.

**Idées d'ingrédients possibles** :

œufs de cailles, dès de jambon, dès de saumon, crevettes, surimi

mini-épis de maïs, haricots rouges, gressin

Radis, tomates cerise, bâtonnets de carottes, concombre, fleurette de chou-fleur, champignons frais, cœur de palmier, pointe d'asperges, ...

**Fausse mayonnaise**

Ingrédients : pour un petit verre de mayonnaise

1 jaune d'œuf dur, 100g de fromage blanc, 1 cuillère à café de moutarde, 1 cuillère à café de jus de citron, sel, poivre

Recette : bien écraser le jaune d'œuf avec la moutarde et le jus de citron. Ajouter le fromage blanc préalablement battu, le sel et le poivre. Monter le tout au fouet (ou au robot) comme une mayonnaise.

Plus : en ajoutant délicatement un blanc d'œuf monté en neige au dernier moment, vous obtiendrez une sauce mousseline. Pour une sauce rémoulade, mettez plus de moutarde, quelques câpres et cornichons hachés. Pour une sauce barbecue ajoutez concentré de tomate et Tabasco. Pour une sauce aïoli, écraser 2 gousses d'ail.

### **Sauce crudités**

**Ingrédients** : 1 yaourt nature type bulgare ou 100g de fromage blanc, (2 cuillères à café de moutarde) selon le goût, sel, poivre, Fines herbes ou épices selon goût.

**Recette** : dans un bol, mettre tous les ingrédients et mélanger.

**Plus** : ajouter 3 cuillères à soupe de jus de citron pour obtenir une sauce au citron, idéale pour accompagner vos poissons froids. Ajouter 30g de fromage, pour une sauce au fromage (chèvre, roquefort, ...)

### **Sauce barbecue**

**Ingrédients** : 15 cl de coulis de tomate nature, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de cognac, quelques gouttes de Worcestershire sauce, 1 pincée de curry, 1 pincée de paprika, sel, poivre

**Recette** : dans un bol, mélanger le coulis de tomate avec le curry et le paprika. Saler, poivrer. Ajouter l'huile et le cognac. Mélanger. Ajouter la Worcestershire sauce, selon votre goût. Vous pouvez alléger et adoucir en rajoutant un peu de yaourt blanc.

### **Sauce salsa**

**Ingrédients** : 500g de tomates, 250g d'oignons, 1 poivron rouge, 1 petit piment vert, cumin, épices à chili.

**Recette** : émincer les légumes puis faire mijoter une bonne heure avec les épices. Laisser refroidir.

### **Brocamole**

**Ingrédients** : 1 brocoli, le jus d'1/2 citron, 2 belles pincées de paprika, ½ cuillère à café de cumin, Tabasco, 1 petite gousse d'ail, sel, poivre

**Recette** : faire cuire le brocoli. Dégermer l'ail et le presser. Écraser le brocoli à la fourchette avec le jus de citron, sel, poivre, l'ail et les épices. Puis passer au mixeur. Ajouter éventuellement un peu d'eau.

## **Lassis à la mangue**

**Ingrédients** : pour 6 verrines

- 1 belle mangue
- 2 yaourts
- 2 cuillères à soupe d'eau de fleur d'oranger
- 6 petits beurrés

**Recette** :

Éplucher la mangue et prélever la chair. Mixer avec les yaourts, 25 cl d'eau glacée et l'eau de fleur d'oranger. Mettre au frais pendant au moins 1h.

Broyer les biscuits et déposer au fond des verrines. Verser le lassis dessus.

## Crème de poivron

Ingrédient : pour 1 verre

- 110g de poivron
- 110g de fromage de chèvre frais
- 1 tranche de pain de mie
- Tabasco
- Romarin

Recette :

Laver puis éplucher et épépiner le poivron.

Mixer ensemble tous les ingrédients. Assaisonner selon votre goût.

Servir sur des petits toasts, avec des gressins, ...

## Mousse de betterave au chèvre

Ingrédients : pour 6 verrines

- 1 betterave
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 150 g de fromage de chèvre frais
- Sel, poivre

Recette :

Éplucher et couper grossièrement la betterave. Et mixer avec l'huile. Ajouter le fromage et mixer. Saler, poivrer.

## Tartare de légumes

Ingrédients : pour 8 personnes

- 2 tomates
- 2 oignons grelots
- 4 champignons de Paris
- ½ concombre
- Une dizaine de radis
- 1 carotte
- ¼ de poivron
- 1 citron
- Sel, poivre
- 1cuillère à café de moutarde
- 100g de fromage blanc
- 1/4 de cuillère à café de curry
- Herbes (ciboulette, persil)

Recette :

Laver et éplucher tous les légumes. Les détailler en petits cubes. Il est possible de râper grossièrement les carottes. Citronner.

Dans un saladier mélanger sel, poivre, curry, jus de citron, puis moutarde, fromage blanc. Ajouter quelques herbes préalablement lavées et ciselées. Incorporer les légumes.

Servir bien frais.

## Tartare pomme-saumon

Ingrédients : pour 6 verrines

- 1 pomme granny-smith
- 150g de saumon
- 1 branche de céleri
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- Aneth
- 3 cuillères à soupe de fromage blanc
- sel, poivre

Recette :

Laver et éplucher les pommes. Les couper en petit dés. Faire de même avec le saumon.

Couper le céleri en fine lamelle.

Mélanger les ingrédients précédents avec le jus de citron. Saler, poivrer.

Servir dans des cuillères avec un petit toast de pain aux céréales.

## Tartare de saumon

Ingrédients : pour 8 personnes

- 200 g de saumon frais
- 1 concombre
- 1 cuillère à café de lait de coco
- 1 cuillère à soupe de coriandre fraîche
- 1 cuillère à café de sucre ou équivalent en édulcorant
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- sel, poivre

Recette :

Laver et éplucher le concombre. Le couper en petits dés. Couper le saumon frais en dés. Les mélanger avec 1 cuillère à café de lait de coco, 1 c à soupe de coriandre hachée, 1 cuillère à café de sucre et 1 cuillère à soupe de jus de citron. Saler, poivrer. Placer la préparation au frais.

## Thon ravigote

Ingrédients : pour 8 personnes

- 8 tranches de pain/feuilles d'endives
- 150 g de thon au naturel
- 100 g de fromage blanc à 20 %
- moutarde
- 1 œuf dur écrasé
- 3 cornichons
- 1 petit oignon
- Persil
- Sel, poivre

Recette :

Faire la sauce ravigote en mélangeant le fromage blanc, 1 cuillère à café de moutarde, l'œuf dur écrasé, 3 cornichons et l'oignon coupés finement, sel, poivre, persil.

Mélanger le thon émietté et la sauce ravigote.

Dresser le mélange thon et sauce et les disposer sur des feuilles d'endives (ou sur des tranches de pain grillé). Décorer avec du persil.

## Tartine de Roquefort, fromage blanc et pommes Granny

Ingrédients : pour 16 mini-toasts

- 200 g de fromage blanc
- 150 g de Roquefort
- 4 tranches de pain de campagne
- 2 pommes type Granny

Recette :

Faire griller les tranches de pain.

Tartiner dessus le roquefort préalablement mixé avec le fromage blanc.

Parsemer sur chaque terrine des copeaux de pommes Granny râpées.

## Mini-burgers

Ingrédients : pour environ 24 mini-burgers

Pour la pâte :

- 250 g de farine
- 20 cl de lait tiède +
- 30 g de levure boulangère
- 50 g de beurre pommade
- 2 jaunes d'œuf
- 5 g de sel
- 5 g de sucre
- Sésame (facultatif)

Pour la garniture :

- fromage blanc (300g)
- moutarde (2 cuillères à soupe)
- cornichon
- ciboulette
- persil
- salade
- oignons
- Tomate
- Comté
- Steak haché (600g)
- Huile

Recette :

Verser la farine dans un batteur. Ajouter un jaune d'œuf.

Diluer la levure dans le lait tiède. Ajouter le mélange dans le batteur, puis le sel et le sucre.

Ajouter le beurre pommade.

Une fois la pâte bien pétrie, faire 24 petites boules égales que l'on aplatit. Les badigeonner d'un mélange jaune d'œuf et lait. Ajouter le sésame. Laisser pousser la pâte pendant une heure en la couvrant avec un linge propre.

Faire chauffer l'huile, ajouter les oignons émincés à feu doux.

Pour la sauce, mettre dans un saladier du fromage blanc, une cuillère à soupe de moutarde, les cornichons hachés, la ciboulette et le persil. Mélanger avec la salade émincée.

Au bout d'une heure, enfourner les pains à 180° pendant dix minutes.

Cuire le steak haché. Ajouter une tranche de fromage dessus.

Couper le pain en deux. Garnir avec la sauce, les oignons confits, la viande et le fromage.



## Petits cakes à la grecque

Ingrédients : pour 30 à 40 mini-cakes

- 4 courgettes
- 240 g de fêta
- 4 œufs
- 250 g de farine
- 1 sachet de levure
- 20 cl de lait
- 80 g de gruyère



- 2 cuillères à café de moutarde
- 1 cuillère à café de cumin
- 2 pincées de paprika
- Le jus d'1 citron
- Quelques feuilles de basilic
- Huile d'olive, sel, poivre

Recette :

Faire revenir dans une poêle chaude, avec un peu d'huile d'olive, les courgettes détaillées en rondelles. Saler, poivrer. Laisser cuire ainsi quelques minutes en remuant régulièrement. Les courgettes doivent être encore croquantes. Réserver.

Préchauffer le four à 180°.

Dans un saladier, battre deux œufs en omelette avec le lait. Incorporer la farine et la levure. Mélanger délicatement.

Ajouter le gruyère, la moutarde, le jus d'un demi-citron, les épices. Saler, poivrer et bien mélanger.

Puis découper la fêta en dés et ciseler les feuilles de basilic avant de les ajouter au saladier avec les courgettes. Remuer.

Verser la préparation dans un moule à petits muffins (en silicone pour éviter que ça ne colle), en remplissant les alvéoles aux trois quarts à peu près.

Enfourner à 180° pour environ 15-20 minutes en surveillant la cuisson. Démouler délicatement avant de servir.

## Feuilletés aux endives

Ingrédients : pour 15 palmiers environ

- 1 rouleau de pâte feuilletée (ou si possible un carré)
- 400g d'endives
- 1 grosse pomme
- 70g de chèvre frais



- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- herbes de Provence
- sel, poivre

Recette :

Laver et éplucher les endives et la pomme

Couper les endives en morceaux en évitant de garder le cœur. Couper la pomme en petit dés.

Faire revenir dans l'huile. Saler, poivrer. Ajouter les herbes de Provence. Quand les endives sont dorées et que la pomme a compoté, ajouter le miel. Faire caraméliser pendant 2 minutes puis laisser refroidir.

Dérouler la pâte feuilletée. Tartiner de chèvre puis de la préparation aux endives. Rouler la pâte en palmier. Mettre au congélateur le temps de préchauffer le four.

Sortir le rouleau de pâte puis le couper en tronçons d'environ 1 centimètre d'épaisseur. Déposer sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Enfourner 30 minutes environ.

## Canapés P'tit Billy/Radis râpés

Ingrédients : pour environ 20 canapés

- 1 petit Billy
- 1 oignon rouge
- 1 botte de radis
- Ciboulette
- Sel, poivre
- Pain (1 baguette)

Recette :

Laver et éplucher les légumes. Émincer l'oignon et râper les radis (en réserver quelques uns pour la décoration). Mélanger avec le fromage.

Saler, poivrer et ajouter la ciboulette.

## Roulé de betterave, fourré à la chantilly de chèvre aux herbes.

Ingrédients : pour 6 personnes

- ½ betterave cuite (125g)
- 6 œufs
- 10cl de crème liquide
- 100g de chèvre frais
- 1 cuillère à soupe de citron
- Ciboulette
- Menthe
- Cerfeuil
- Huile
- Sel et poivre

Recette :

Mixer la betterave avec les œufs, pas trop longtemps pour éviter que le mélange ne mousse trop, mais suffisamment pour obtenir une texture fine. Saler et poivrer.

Préchauffer le four à 200°C

Recouvrir une plaque à pâtisserie de papier cuisson et enfourner.

Quand le four est bien chaud, verser l'omelette sur la plaque et faire cuire pendant 10 minutes.

Laisser refroidir si possible sur une grille.

Monter la crème froide en crème fouetté bien ferme. Incorporer le chèvre, puis les herbes finement ciselées et le jus de citron.

Répartir sur l'omelette et rouler serré dans un film de conservation. Conserver au frais

Au moment du dressage, découper des tranches.

## Rillettes de maquereau sur feuilles d'endives

Ingrédients : pour 20 à 30 feuilles

- 2 gros maquereaux
- 1 cuillère à café de baies roses
- 1 cuillère à café de cerfeuil
- 1 petite échalote
- 15g de fromage frais
- 2 cuillères à soupe de fromage blanc
- 1 cuillère à café de moutarde
- Sel, poivre
- Court-bouillon pour poisson
- + feuilles d'endives (1 endive)

### Recette :

Laver les maquereaux. Les cuire 6 à 8 minutes au court-bouillon. Retirer la peau et les arrêtes. Éplucher et hacher le cerfeuil. Laver et ciseler le cerfeuil.

Avec une fourchette, écraser le maquereau, le fromage, l'échalote, le fromage blanc, les baies roses, la moutarde et le cerfeuil. Bien mélanger.

Mettre au réfrigérateur.

Étaler sur les feuilles d'endives lavées avant de servir.

## **Cannelés au foie gras**

### Ingrédients : pour 18 mini-cannelés

- 10 gr de beurre fondu
- 80 gr de foie gras
- 5 cerneaux de noix
- 90 gr de farine avec levure intégrée
- 3 œufs
- sel, poivre 5 baies
- 1 pincée de piment d'Espelette

### Recette :

Couper le foie gras en tout petits dés. Hacher les cerneaux de noix.

Dans un saladier, battre les œufs en omelette. Incorporer la farine. Ajouter le beurre liquide, saler et poivrer. Incorporer la pincée de piment. Mélanger le tout. Verser les noix et incorporer le foie gras. Mélanger le tout délicatement. Mettre reposer 1 h au réfrigérateur.

Verser 1.5 cuillère à café de préparation dans chaque empreinte du moule à cannelés.

Enfourner dans un four préchauffé à 180° pendant 10 à 12 minutes (selon votre four !)

Démouler et laisser refroidir sur une grille.

Servir sur un lit de mâche et de pomme râpée

## **Chutney de figes**

### Ingrédients : pour 4 personnes

- 2 figes fraîches
- 1 oignon
- 2 cuillères à soupe de cassonade
- 1 soupçon de cannelle
- 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- 1 cuillère à soupe d'huile
- sel, poivre

### Recette :

Laver les figes.

Éplucher puis émincer finement l'oignon.

Détailler les figes en petits dès.

Faire dorer l'oignon dans un peu d'huile (au besoin rajouter un peu d'eau).

Ajouter les figes puis les autres ingrédients. Laisser mijoter environ 30 minutes.

Servir sur des toasts de pain aux céréales, tartinés de foie gras.

## Bouly light

Ingrédients : 50 pièces

- 200g de noix de coco râpé
- 100g de fromage blanc
- 80g poudre de lait écrémé
- Édulcorant en poudre (6 cuillères à soupe)
- Chocolat noir : 100g

Recette :

Mélanger tous les ingrédients à l'exception du chocolat afin d'obtenir une pâte. Faire des boulettes et tremper dans le chocolat fondu.

## Boules raisin

Ingrédients : pour 6 personnes

- 36 gros grains de raisins verts
- 360g de fromage de chèvre frais (type Chavroux)
- 250g de noix de coco râpée

Recette :

Rincer et sécher les grains de raisins. Retirer éventuellement les grains avec une aiguille. Egoutter le fromage de chèvre et l'écraser. Enrober les grains de raisins en les façonnant bien de façon à obtenir des boules régulières. Les placer dans un plat et réserver au réfrigérateur pendant au moins 30 minutes.

Verser la noix de coco râpée dans une assiette. Y rouler les boules de chèvre, jusqu'à ce qu'elles soient parfaitement enrobées. Servir bien frais.

## Pavés fruités

Ingrédients : pour une 15n de pavés

- 25 cl de purée de fruits
- 1 sachet (2g) d'agar-agar
- De l'édulcorant (l'équivalent de 200g de sucre environ)

Recette :

Délayer l'agar-agar dans la purée de fruits. Ajouter l'édulcorant. Porter à ébullition. Verser dans des mini-moules sur 1 cm d'épaisseur. Laisser refroidir.

### Salade de chou rouge aux raisins golden

Ingrédients : pour 6 personnes

- 600 g de chou rouge bien ferme
- 3 cuillères à soupe de raisin golden
- 1 gros oignon blanc
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin rouge
- 2 cuillères à soupe d'huile
- le jus d'1/2 citron
- 1 cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne
- sel et poivre du moulin



Recette :

Parer le chou et le détailler en très fines lamelles.

Peler et émincer finement l'oignon blanc. Le faire revenir dans une petite poêle avec un filet d'huile pendant 5 minutes.

Préparer la vinaigrette en mélangeant l'huile, le vinaigre, l'eau, la moutarde, et le jus de citron.

Saler et poivrer.

Réunir dans un saladier, le chou rouge, les raisins golden et l'oignons.

Verser la vinaigrette, mélanger et servir.

### Salade de tomates à la mozzarella

Ingrédients : pour 6 personnes

- 6 tomates
- 1 boule de mozzarella
- 2 cuillères à soupe d'huile de colza
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- Sel, poivre, basilic



Recette :

Laver les tomates et les couper en rondelles.

Couper la mozzarella en fines rondelles.

Dans un plat à service, alterner tomate et mozzarella.

Préparer la vinaigrette en mélangeant sel, poivre, vinaigre et huile. Verser sur les tomates/mozzarella.

Laver et émincer le basilic. En saupoudrer la salade.

## Radis sauce fromage blanc

Ingrédients : pour 4 personnes

- 1 botte de radis
- 4 cuillères à soupe de fromage blanc à 20%
- un bouquet de ciboulette
- quelques gouttes de Tabasco
- sel, poivre



Recette :

Laver et équeuter les radis. Laver et ciseler la ciboulette.

Préparer la sauce en mélangeant Tabasco, sel, poivre, ciboulette et fromage blanc.

Mélanger le tout.

## Nid de carottes et chou

Ingrédients : pour 8 personnes

- 1 chou blanc
- 5 carottes
- 3 cuillères à soupe d'huile
- 3 cuillères à soupe de vinaigre
- 3 cuillères à soupe d'eau
- Sel, poivre

Recette :

Laver et râper le chou et les carottes.

Préparer la vinaigrette en mélangeant sel, poivre, eau, vinaigre et huile. Verser sur les crudités et bien mélanger.

Dresser dans un plat en donnant une forme de nid (par exemple à l'aide d'un moule à savarin).

## Coupes acidulées

Ingrédients : pour 6 verres

- 1 granny-smith
- 100g de surimi
- ½ pamplemousse rose
- 6 queues de crevettes roses
- ½ concombre (pas trop gros)
- 3 cuillères à soupe de fromage blanc
- ½ cuillère à café de moutarde
- sel, poivre

Recette :

Laver et éplucher les pommes et le concombre. Les râper.

Peler le pamplemousse à vif. Couper les  $\frac{2}{3}$  des quartiers en 2. Écraser le reste pour obtenir du jus. Mélanger le jus avec le fromage blanc, la moutarde, le sel et le poivre.

Mélanger délicatement la pomme, le concombre, le pamplemousse, le surimi et la sauce.

Décorer avec les crevettes.

## Fraicheur de crevettes et poireaux à l'aneth

Ingrédients : pour 6 personnes

- 200 g de crevettes roses cuites et décortiquées
- 4 poireaux
- 6 tomates cerises
- 250 g de fromage blanc
- 3 cuillères à soupe d'aneth ciselée
- le jus d'1/2 citron
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 1 cuillère à café de vinaigre
- sel et poivre

Recette :

Laver et faire cuire les poireaux à la vapeur ou à l'eau bouillante salée environ 20 min. Les égoutter et couper en rondelles, laissé bien égoutter et refroidir sur un linge.

Préparer la sauce avec le fromage blanc, le vinaigre, de la moutarde, le jus du demi-citron, l'aneth, sel et poivre.

Verser sur les morceaux de poireaux, ajouter les crevettes et mélanger délicatement.

Répartir dans 4 bols, disposer quelques tomates cerise dessus, saupoudrer d'aneth et servir.

## Aspic de crevettes au pamplemousse

Ingrédients : pour 4 personnes

- 2 pamplemousses
- 20 cl de jus de pamplemousse frais
- 2g d'agar-agar
- 150g de crevettes décortiquées
- 1 bouquet de menthe
- Sel, poivre

Recette :

Peler les quartiers de pamplemousse à vif.

Laver et éplucher les crevettes. Les couper en petits morceau (ou hacher grossièrement).

Répartir les quartiers de pamplemousses dans des verrines.

Verser le jus de pamplemousse dans une casserole avec l'agar-agar et porter à ébullition environ 2 minutes. Saler, poivrer. Ajouter les morceaux de crevettes puis verser sur les quartiers de pamplemousses.

Laisser refroidir. Saupoudrer de menthe ciselée au moment de servir.

## Aumônière saumon fumé/épinards/St-Jacques

Ingrédients : pour 6 personnes

- 6 belles tranches de saumon
- 300 g d'épinards
- 2 gousses d'ail
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de jus de citron vert
- 1 échalote
- 6 noix de Saint Jacques
- 1 cuillère à café de thym émiétté
- sel, poivre



Recette :

Dans une cocotte, faire chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et faire suer, sans coloration l'échalote et 1 gousse d'ail finement hachés.

Ajouter les épinards. Saler, poivrer, citronner. Faire cuire à feu doux et à couvert pendant 5 minutes.

Faire mariner les noix de Saint-Jacques dans un mélange d'huile, d'ail hachés, de thym, de sel et de poivre pendant une vingtaine de minutes.

Déposez les noix de Saint Jacques, et la marinade, dans une poêle anti-adhésive et faire cuire 2 minutes de chaque côté.

Déposer une cuillère d'épinard sur la tranche de saumon puis la noix de St-Jacques au centre. Refermer les aumônières à l'aide de ficelle de cuisine et servir aussitôt.

## Crêpes roulées au jambon

Ingrédients : pour 6 personnes

- 1 œuf
- 80g de farine
- 20 cl de lait 1/2 écrémé
- 1/2 cuillère à café de levure
- 2 tranches de jambon blanc
- 250g de champignons de Paris
- 2 échalotes
- 2 cuillères à café d'huile
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 15g de fécule de maïs
- 25 cl de lait
- Sel, poivre

Recette :

Préparer la pâte à crêpe en mélangeant la farine, la levure et une pincée de sel avec l'œuf.

Ajouter ensuite le lait. Laisser reposer la pâte au moins 30 minutes.

Peler et émincer les échalotes. Nettoyer, sécher et émincer les champignons. Les citronner.

Faire dorer les échalotes dans l'huile. Ajouter les champignons.

Préparer une béchamel, en délayant la fécule de maïs dans un peu de lait froid. Ajouter ensuite le reste du lait. Et mettre à chauffer. Saler, poivrer selon votre goût. Retirer du feu lorsque le mélange à bien épaissi.

Couper le jambon en dés. Ajouter dans la béchamel avec les champignons aux échalotes.

Faire cuire les crêpes dans une petite poêle antiadhésive. Répartir la garniture et refermer.

Servir aussitôt.



## Soupe de légumes d'hiver

Ingrédients : pour 6 personnes

- 2 oignons
- 4 grosses carottes d'hiver
- 150 gr de potiron épluché
- 2 branches de céleri blanc
- 1 poireau
- 60 cl de bouillon de légumes
- poivre et sel
- 4 cuillères à soupe de persil haché



Recette :

Peler les oignons et les émincer grossièrement. Gratter les carottes et les couper en morceaux ainsi que le potiron, le céleri et le poireau.

Mettre les légumes et le bouillon dans une casserole. Faire cuire 20 à 25 minutes.

Mixer grossièrement et assaisonner de poivre et sel.

Saupoudrer de persil et servir bien chaud.

Il est possible d'ajouter ou de supprimer certains légumes selon ce qu'il reste dans le réfrigérateur.

# VIANDES, POISSONS, ŒUFS

## Poisson sauce verte

Ingrédients : pour 4 personnes

- 4 darnes de poissons
- 1 bouquet de persil
- 3 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 5cl de vin blanc
- 10cl de fumet de poisson
- 1 échalote
- Sel poivre
- 1 cuillère à soupe de fécule de maïs

Recette :

Faire cuire le poisson à la vapeur (si possible).

Hacher séparément le persil, l'ail dégermé et l'échalote. Faire revenir l'ail dégermé et l'échalote dans l'huile. Ajouter le persil, laisser revenir quelques secondes. Mélanger avec une spatule en bois. Ajouter le vin, laisser évaporer quelques instants. Pendant ce temps délayer la fécule dans le fumet puis verser sur la préparation. Saler et poivrer. Laisser bouillonner jusqu'à ce que la sauce ait bien épaissi. Mixer le tout. Servir bien chaud.

## Filet de cabillaud croustillant sauce tomate et parmesan

Ingrédients : pour 2 personnes

- 2 filets de cabillaud
- 20 cl de crème liquide
- 1 oignon
- 10 g de parmesan
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomate
- Graines de sésame
- 1 filet d'huile
- Basilic
- Sel, poivre



Recette :

Huiler une poêle et faire dorer le poisson.

Ajouter l'oignon émincé. Faire cuire 5 minutes.

Ajouter la crème liquide, le concentré de tomate, le sel, le poivre, le parmesan et le basilic haché.

Laisser mijoter 10 minutes à feu doux.

Saupoudrer de graines de sésame.

## Maquereaux marinés

Ingrédients : pour 4 personnes

- 4 petits maquereaux
- Thym
- Romarin
- Marjolaine
- Origan
- Basilic
- Sarriette
- Citron
- Huile d'olive
- Sel, poivre



Recette :

Évider et laver les poissons.

Préparer une marinade : mélanger un peu d'huile d'olive et du jus de citron, ajouter la fleur de sel et les herbes selon vos envies.

Laisser les poissons mariner dans le mélange environ 2 heures au réfrigérateur. Faire cuire vos maquereaux au barbecue environs 5 à 6 minutes de chaque côté (le temps de cuisson varie en fonction de la taille de vos poissons).

Pendant la cuisson, poivrer légèrement les poissons. Le sel peut-être rajouté en fin de cuisson. Servir aussitôt.

## Brochettes de gambas au grill

Ingrédients : pour 4 personnes

- Une vingtaine de gambas (environ 5 par personnes)
- 1 petit verre de chapelure
- Ail moulu
- Persil
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Recette :

Décortiquer les gambas et les mettre dans un saladier. Verser un peu d'huile d'olive et mélanger à la cuillère.

Saupoudrer d'ail moulu et de persil selon votre goût. Mélanger à nouveau.

Verser ensuite le verre de chapelure sur les gambas et mélanger le tout, en prenant soin de bien paner les gambas. Augmenter les quantités des ingrédients si nécessaire.

Enfiler ensuite les gambas un par un sur un pique à brochette, en métal de préférence.

Cuire au barbecue au-dessus de la braise jusqu'à ce que les gambas prennent une belle couleur rose orangé.

## Cuisse de poulet à la mexicaine

Ingrédients : pour 4 personnes

- 4 cuisses de poulet
- 3 piments rouges
- 3 grosses tomates
- 3 oignons hachés
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

Recette :

Laver les légumes. Piler la gousse d'ail et émincer les piments. Hacher les tomates.

Faire chauffer l'huile dans une casserole, ajouter l'ail, l'oignon, la tomate et les piments. Laisser mijoter à feu doux pendant une heure.

Répartir le mélange sur les cuisses de poulet, à l'aide d'un pinceau et faire griller sur le barbecue aussitôt. Laisser cuire environ 10 minutes sur chaque face. Servir aussitôt.

## Brochettes au curry et ras el hanout

Ingrédients : pour 2 personnes.

- 2 blancs de poulet
- 1 yaourt nature
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à café de curry
- 1/2 cuillère à café de ras el hanout
- 1/2 cuillère à café de cumin
- Sel, poivre



Recette :

Couper les blancs de poulet en gros dés. Hacher l'échalote et la gousse d'ail. Dans un bol, mettre le yaourt nature, les épices, l'échalote et l'ail. Bien mélanger tous les ingrédients puis ajouter les dés de poulet, mélanger encore une fois le tout. Couvrir avec un film alimentaire et laisser au réfrigérateur pendant 2 heures. Enfiler les dés de poulet dans des piques à brochette jusqu'à épuisement de la viande. Faire griller au grill du four ou au barbecue.

## Escalopes de poulet sauce moutarde

Ingrédients : 4 personnes

- 4 escalopes de poulet
- 3 cuillerées à café de fond de veau
- 2 cuillerées à soupe de moutarde
- 200 ml de lait
- 2 cuillerées à soupe de vin blanc
- 1 cuillère à soupe d'huile (facultatif)
- Sel, poivre

Recette :

Dans la poêle, faire chauffer l'huile. Y déposer les escalopes de poulet. Laisser cuire pendant environ 5 minutes à feu moyen. Réserver au chaud.

Versez le vin blanc dans la poêle chaude. Ajouter le lait, la moutarde et le fond de veau. Laisser réduire 5 minutes environ et napper les escalopes. Servir.

## Poulet au coco et curry

Ingrédients : pour 4 personnes

- 4 escalopes de poulet (environ 120 g l'une)
- des copeaux de noix de coco
- 1 c. à café de gingembre en boîte
- 300 g de lait de coco
- 2 à 3 c. à soupe de curry en poudre
- 2 oignons jaunes
- facultatif : 1 petite boîte de champignons de paris

Recette :

Faire dorer les oignons dans de l'huile d'olive à feu moyen, jusqu'à ce qu'ils soient transparents. Ajouter la moitié du curry, puis faire dorer les escalopes en remuant de temps en temps. Saler et poivrer.

Baisser le feu, et ajouter le gingembre, puis couvrir de lait de coco, ajouter le reste du curry, les copeaux de coco, et les champignons. Laisser mijoter environ 30 minutes.

Servir chaud, accompagné de riz thaï.

## Poulet curry et coco

Ingrédients : pour 4 personnes

- 4 escalopes de poulet (500 à 600g)
- 20 cl de lait de coco
- 3 cuillères à soupe de curry
- 3 échalotes
- 1 à 2 cuillères à soupe de sauce Nuoc Noam
- Zeste d'1 citron vert
- 1 cuillère à soupe d'huile

Recette :

Couper le poulet en morceaux. Laver et émincer les échalotes.

Faire revenir dans une sauteuse, avec l'huile, le poulet, les échalotes et le curry.

Ajouter le lait de coco, la sauce Nuoc nuam et le zeste. Laisser mijoter environ 10 minutes.

## Bœuf bourguignon

Ingrédients : pour 6 personnes

- 600g de bœuf maigre (jarret, gîte)
- 100g de dès de bacon
- 3 carottes
- 1 bel oignon
- 1 navet
- 2 verres de vin rouge
- 1 cuillère à soupe farine tamisée
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 1 bouquet garni
- Sel, poivre

Recette :

Découper la viande en morceaux. Les faire dorer dans une cocotte bien chaude avec 1 cuillère à soupe d'huile.

Éplucher, laver et couper les légumes. Les ajouter dans la cocotte.

Ajouter la farine et mélanger le tout rapidement, à la spatule.

Incorporer les dès de bacon et le bouquet garni. Assaisonner et arroser de vin.

Couvrir et laisser cuire 30 minutes.

Vérifier l'assaisonnement.

## Minute d'agneau au cumin et au romarin

Ingrédients : pour 4 personnes

- 600 g de gigot
- 5 cl de vin rouge de table
- 1 verre de fond de veau
- 2 gousses d'ail
- sel et poivre du moulin



Marinade :

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de cumin en poudre
- 2 branches de romarin frais haché

Recette :

Préparer la marinade en mélangeant tous les ingrédients.

Couper la viande en languettes de 1,5 cm de large et les laisser mariner 15 à 20 min.

Les égoutter puis les saisir dans une poêle bien chaude, 2 à 3 minutes selon le degré de cuisson désiré, saler et poivrer. Laisser la viande reposer sous une feuille de papier aluminium.

Déglacer les sucs de cuisson avec le vin rouge, laisser réduire de moitié puis ajouter l'ail haché et le fond de veau.

Servir les languettes d'agneau accompagnées de la sauce et de tagliatelles de courgettes.

## Ragoût d'agneau aux poivrons

Ingrédients : pour 4 personnes

- 600g d'agneau
- 1 poivron vert
- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 200g de céleri branche
- 400g de tomates pelées
- 1 bouquet de persil
- 2 oignons
- 20 cl de bouillon de bœuf dégraissé
- 1 cuillère à soupe de farine
- 1 cuillère à soupe de graines de cumin
- ½ cuillère à soupe de poivre
- ½ cuillère à soupe de moutarde
- sel
- 2 cuillères à soupe d'huile

Recette :

Détailler la viande en cubes de 2 à 3 cm.

Mélanger la farine, le poivre, le cumin et la moutarde et enduire les cubes de viande avec ce mélange.

Eplucher et émincer l'oignon.

Laver et éplucher les poivrons, les épépiner et ôter la membrane blanche. Les découper en larges bandes. Laver, émincer le céleri et le couper en tronçons de 2 cm chacun.

Faire chauffer l'huile dans une cocotte et faire dorer les oignons et la viande de tous les côtés. Ajouter les légumes et laisser mijoter 2 à 3 minutes.

Couvrir avec le bouillon de bœuf et les tomates avec leur jus. Faire cuire à feu doux pendant 30 min.

Assaisonner. Parsemer de pluches de persil ciselées et servir.

# PLATS COMPLETS

(Enfin presque ...)

## Parmentier de confit de canard, pommes de terre et topinambours

Ingrédients : pour 6 personnes  
3 portions de confit de canard  
500 g de pommes de terre  
300 g de topinambours  
100 g d'emmental  
1 bouillon cube de volaille  
Sel, poivre



### Recette :

Eplucher les pommes de terre et les topinambours, les laver, les couper en cubes et faire cuire 25 minutes dans une grande quantité d'eau avec un bouillon cube de volaille.  
Retirer la peau des cuisses de canard, désosser et effiloche dans un saladier.  
Préchauffer le four th. 7 (210°C).  
Egoutter les légumes et les passer au presse-purée, verser la purée dans un saladier, saler, poivrer et mélanger.  
Dans un plat allant au four, étaler une fine couche de purée, répartir l'effiloché de confit puis recouvrir du reste de purée  
Saupoudrer d'emmental et enfourner pour 20 minutes, le dessus doit être bien gratiné.  
Servir chaud.

## Parmentier de boudin en mini-cocotte

Ingrédients : pour 6 mini-cocottes

- 500 g de boudin noir
- 500 g de pomme de terre
- 3 échalotes
- 4 tranches de pain dur
- 20 cl de lait
- ½ cuillère à café de 4 épices
- 1 cuillère à soupe d'huile
- Sel, poivre

### Recette :

Eplucher et couper grossièrement les pommes de terre. Les mettre à cuire.  
Pendant ce temps, émincer finement les échalotes et trancher le boudin.  
Dans une poêle, faire dorer les échalotes et le boudin avec l'huile une quinzaine de minutes à feu moyen. Saler, poivrer et ajouter le « 4 épices ».  
Une fois les pommes de terre cuites, égoutter et passer au presse purée en y ajoutant le lait. Saler, poivrer, mélanger et réserver.  
Répartir le mélange boudin/échalotes dans les cocottes entre 2 couches de purée!  
Réduire le pain en chapelure (au mixeur) et parsemer sur la purée.  
Enfourner le tout environ 30 min à 180°C et servir chaud



## Lasagnes

Ingrédients : pour 4 personnes

- 3 à 4 portions de légumes (400-500g) dont coulis de tomate (selon recette)
- 300g de reste de viande
- Farine/Maïzena + lait 1/2 écrémé
- 1 cuillère à soupe de basilic haché (facultatif)
- pâtes à lasagne
- 60 à 80g de fromage râpé
- sel, poivre



Recette :

Hacher ou effiler les restes de viande ou de poisson.

Couper les légumes en petits morceaux.

Préparer la béchamel en délayant la farine ou la Maïzena dans un peu de lait froid. Ajouter le reste de lait. Faire chauffer jusqu'à épaississement. Saler, poivrer.

Faire précuire les lasagnes si nécessaire.

Dans un plat mélanger la viande, les légumes, le coulis de tomate et le basilic.

Dans un plat recouvert de papier cuisson, déposer une couche de feuilles de lasagne, une couche de sauce viande/légume, une couche de béchamel puis recommencer l'opération autant que nécessaire. Terminer par une couche de feuille de lasagnes. Saupoudrer de fromage râpé.

Enfournez th.6 (180°C) pendant 30 min environ.

Exemple de plats :

- Epinard / ricotta (à la place de la viande)
- Courgette /chèvre ou courgette/féta/saumon fumé
- Poireau / saumon
- Champignons / poulet
- Asperges / fruits de mer
- Ratatouille / Bœuf haché ou thon
- Légumes de ragoût (poireau, carotte, chou, ...) / Viande de ragoût (veau à blanquette, pot au feu ou langue) effilochée

...

Astuce : si vous n'avez pas de lasagnes, vous pouvez utiliser d'autres pâtes et faire une présentation en gratin

## Lasagnes aux légumes et au thon

Ingrédients : pour 4 personnes

- 2 aubergines
- 1 courgette
- 1 poivron rouge
- 2 tomates
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de basilic frais
- pâtes à lasagne
- 80g de fromage râpé
- 300g de thon au naturel
- 100 ml de coulis de
- sel, poivre

Recette :

Laver les légumes. Couper les aubergines et les courgettes en petits morceaux.

Egrainer le poivron et le couper en fines lanières.

Dans un faitout, faire revenir courgettes, aubergines, tomates et poivrons dans une 1 cuillère d'huile d'olive, puis laisser mijoter à feu doux 15 min.

Ajouter le coulis de tomates et le thon au naturel, égoutté. Saler, poivrer et parsemer de basilic haché.

Dans un plat allant au four, légèrement graissé, alterner une couche de pâte à lasagnes et une couche de légumes préparés ci-dessus jusqu'à épuisement des quantités.

Terminer en saupoudrant le plat d'emmental râpé. Enfourner th.6 (180°C) pendant 30 min environ.

## Cake au thon aux courgettes et au poivron

Ingrédients : pour 6 personnes

- 1 boîte de thon au naturel de 200 g
- 2 courgettes
- 1 poivron jaune
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre
- Pour la pâte :
- 3 œufs
- 170 g de farine
- 10 cl d'huile
- 10 cl de lait
- 1 sachet de levure
- 4 brins de ciboulette



Recette :

Préchauffer le four th.6 (180°C).

Laver et couper les courgettes en fins bâtonnets. Laver, épépiner et couper le poivron en petits dés.

Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Ajouter les courgettes et le poivron et faire revenir 10 min en remuant. Saler, poivrer et réserver.

Égoutter le thon et l'émietter à l'aide d'une fourchette.

Casser les œufs dans un saladier et battre. Incorporer la farine, la levure, l'huile et le lait. Bien mélanger et ajouter la préparation courgette/poivron et le thon. Poivrer légèrement.

Chemiser un moule à cake de papier sulfurisé. Y verser la pâte. Enfourner et faire cuire 45 min. Vérifier la cuisson avec la lame d'un couteau. Elle doit ressortir propre.

Sortir le cake du four, le démouler sur une grille et laisser tiédir.

Laver, sécher, ciseler la ciboulette et en parsemer les tranches de cakes.

Servir tiède ou froid.

## Terrine de lentilles aux dés de bacon fumé

Ingrédients : pour 6 personnes

- 200 g de lentilles corail
- 150 g de dés de bacon
- 1 gros œuf
- 1 oignon rouge haché
- 2 gousses d'ail hachées
- 2 cuillères à soupe de concentré de tomate
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche liquide
- 4 tiges de persil plat
- 85 cl de bouillon de volaille
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de paprika
- sel, poivre

Recette :

Laver, sécher, effeuiller et ciseler le persil. Peler et hacher l'oignon et l'ail.

Faire chauffer l'huile dans une sauteuse. Y faire revenir l'ail et l'oignon en remuant 2 min.

Ajouter les lentilles et saupoudrer de paprika. Mélanger et verser le bouillon. Porter à ébullition. Aux premiers frémissements, baisser le feu, couvrir et faire mijoter 30 min.

Pendant ce temps, faire chauffer une poêle à blanc et y faire dorer les dés de bacon jusqu'à ce qu'ils soient croustillants. Retirer du feu, ajouter le concentré de tomate et le persil ciselé. Mélanger et réserver.

Mettre les lentilles dans un mixeur et les réduire en une purée grossière. Verser dans un saladier. Ajoutez l'œuf, la crème liquide, les dés de bacon au concentré de tomate. Saler et poivrer. Bien mélanger.

Verser la préparation dans le moule à cake chemisé de papier cuisson et enfourner à four chaud (180°C). Faire cuire 40 min.

Sortir la terrine du four et laisser refroidir complètement avant de démouler et de servir découpée en tranches.

## Nids de pomme de terre aux œufs de caille

Ingrédients : pour 6 personnes

- 1 kg de pommes de terre
- 2 œufs
- 24 œufs de cailles
- Sel, poivre du moulin



Recette :

Préchauffer le four th.7 (210°C). Peler les pommes de terre et les râper finement.

Battre les œufs en omelette. Ajouter les pommes de terre râpées. Saler et poivrer. Bien mélanger.

Remplir 6 moules individuels, antiadhésifs ou recouverts de papiers cuisson, aux 2/3 de préparation aux pommes de terre. Appuyer légèrement au centre de manière à former un creux. Enfourner et faire cuire 20 min.

Faire durcir 5 minutes les œufs de cailles. Eventuellement les écarter.

Sortir les nids de pommes de terre du four, les démouler dans les assiettes. Puis disposer les œufs de cailles.

## Tarte pommes de terre et chèvre

### Ingrédients : pour 6 personnes

- 6 pommes de terre
- 2 poireaux
- 1 petite bûche de fromage de chèvre
- 100 g de fromage frais de chèvre
- 220 g de farine
- 2 œufs + 1 jaune
- 100 g de beurre en morceaux
- 10 cl de lait
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sauce Tabasco
- thym
- Sel, poivre



### Recette :

Verser la farine dans un bol et mélanger avec 1/2 cuillère à café de sel. Incorporer le beurre à la farine du bout des doigts. Creuser une fontaine au centre, ajouter 1 jaune d'œuf et mélanger rapidement, en rajoutant un peu d'eau froide au besoin. Rassembler la pâte en boule et laisser reposer 20 min au frais.

Etaler la pâte brisée et en garnir un moule à tarte de 26 cm, puis piquer avec une fourchette.

Faire cuire les pommes de terre à l'eau pendant 10 minutes. Les éplucher et les couper en morceaux. Couper la bûche de fromage de chèvre en rondelles et mélanger aux pommes de terre en en réservant 4.

Mélanger 2 œufs avec le fromage frais de chèvre et 10 cl de lait. Assaisonner de sel, poivre, thym, puis ajouter quelques gouttes de sauce Tabasco.

Nettoyer et émincer les poireaux, puis faire fondre à feu doux dans une sauteuse avec 1 cuillère à soupe d'huile pendant 10 minutes. Assaisonner de sel, poivre et thym.

Préchauffer le four th.7 (210°C).

Garnir la pâte à tarte de la moitié des pommes de terre. Couvrir de poireaux. Verser quelques cuillerées de la préparation aux œufs et couvrir des pommes de terre restantes.

Verser le reste des œufs et garnir le dessus de la tarte des 4 rondelles de fromage de chèvre réservées. Parsemer de thym. Poivrer de nouveau.

Enfourner la tarte 40 minutes. Servir rapidement la tarte sans la démouler.

## Omelette aux légumes grillés

### Ingrédients : pour 2 personnes

- 1 petite pomme de terre
- 1 topinambour
- 1 petite carotte
- 1 petit oignon
- 1 tranche de céleri
- 3 à 4 œufs (selon la grosseur... et le dessert !)
- 125 ml de lait 1/2 écrémé
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 40g de fromage râpé (facultatif)

(Ou tout autre légume de votre choix : navet, panais, courgette, poivron, aubergine, ...)

### Recette :

Laver, éplucher puis râper les légumes. Faire revenir dans une poêle anti adhésive avec l'huile. Au besoin ajouter un peu d'eau. Assaisonner et cuire environ 5 minutes. Réserver.

Dans un bol, battre les œufs et le lait jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Verser le mélange d'œufs sur les légumes. Laisser cuire à feu moyen.

## Omelette aux petits légumes grillés

### Ingrédients : pour 4 personnes

- 8 œufs
- 1/2 poivron jaune
- 1/2 poivron rouge
- 120 g de courgette
- 120 g d'aubergine
- 8 pommes de terre
- 1 cuillères à soupe d'huile
- basilic
- sel, poivre



### Recette :

Préchauffer le four en position grill.

Laver les légumes. Épépiner les poivrons et les couper en dés. Tailler l'aubergine et la courgette en tranches dans le sens de la longueur.

Couvrir la plaque du four de papier cuisson. Disposer tous les légumes sur la grille et les arroser vaporiser d'huile d'olive. Saler et poivrer.

Mettre les pommes de terre à cuire au four de 45 min à 1h dans des papillotes.

Pendant ce temps, battre les œufs en omelette. Chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive, verser l'omelette et les légumes. Faire cuire quelques minutes et servir avec les pommes de terre au four.

## Galette

### Ingrédients : pour 4 personnes

- 1 œuf
- 80g de farine de blé noir
- 20 cl de lait 1/2 écrémé
- 1/2 cuillère à café de levure
- Salade

### Proposition de garnitures :

- Saumon fumé, oseille, jus de citron, crème fraîche, aneth
- Jambon, œuf, champignon, emmental
- Boudin noir et pomme cuite ou andouillette et pomme crue +/- camembert
- Jambon cru, tomate, mozzarella, basilic
- Chèvre, noix (+ fondue de poireau et saumon)
- Oignons, crème fraîche (Soubise)

...

### Recette :

Préparer la pâte à crêpe en mélangeant la farine, la levure et une pincée de sel avec l'œuf.

Ajouter ensuite le lait. Laisser reposer la pâte au moins 30 minutes.

Servir sur un lit de salade.

## Nuggets poulet-courgette

Ingrédients : pour 6 personnes

- 400g de courgette
- 400g de blanc de poulet
- 100g de chapelure de pain
- 1 œuf
- 3 cuillères à soupe de farine
- Sel, poivre



Recette :

Laver et éplucher les courgettes. Les mixer. Faire égoutter.

Mixer la viande. Mélanger les 2 préparations puis assaisonner à votre goût. Constituer des petits pavés avec la préparation obtenue.

Passer dans la farine puis dans l'œuf et enfin dans la chapelure.

Faire cuire à four chaud.

# Sandwiches et salades composées

Accompagnez votre (ou vos) sandwich(s) de tomates cerise, de bâtonnets de concombre et/ou de radis préalablement lavés (et épluchés) ainsi que quelques bâtonnets de surimis.

## Sandwich mexicain

### Ingrédients :

- 2 tranches de pain au maïs (50 environ)
- 50g de thon
- ½ avocat
- Le jus d'1/2 citron
- ½ poivron (rouge)
- Quelques gouttes de Tabasco
- Sel, poivre

### Recette :

Ecraser l'avocat en purée. Citronner. Saler, poivrer et ajouter le Tabasco.

Emietter le thon.

Laver puis équeuter et épépiner le poivron. Le couper en fines lamelles.

Tartinier la 1ère tranche de pain de purée d'avocat.

Puis couvrir de thon et de lamelles de poivron.

## Sandwich norvégien

### Ingrédients :

- 2 tranches de pain complet (ou pain noir)
- 1 portion de fromage de chèvre frais (30g)
- ¼ de concombre
- 1 tranche de saumon fumé (ou truite)
- Jus de citron (facultatif.)
- Aneth
- Sel, poivre

### Recette :

Laver et éplucher le concombre. Couper 2 ou 3 rondelles. Réserver. Râper le reste et mélanger avec le fromage frais préalablement écrasé à la fourchette. Saler. Poivrer selon votre goût.

Tartinier le pain du mélangeur fromage/concombre. Déposer la tranche de saumon puis les rondelles de concombre. Parsemer d'aneth.

## Sandwich campagnard

### Ingrédients :

- ¼ de baguette aux graines
- 1 tranche de jambon blanc dégraissé
- 30g de fromage frais ail et fines herbes
- Quelques cornichons
- ½ tomate

### Recette :

Laver et couper en rondelles la tomate.

Couper les cornichons en lamelles

Couper la baguette en 2 et tartiner de fromage. Poser la tranche de jambon sur une des moitié en y insérer la tomate et les cornichons. Refermer la tranche puis terminer par l'autre morceau de baguette.

## Salade au quinoa gourmand

### Ingrédients : pour 2 personnes

- 100 g de quinoa gourmand
- 3 tomates
- 1 oignon rouge
- 1 boîte de thon (130 g égoutté)
- 1/2 poivron vert
- Sel, poivre

### Recette :

Cuire le quinoa comme indiqué sur le paquet. Egoutter et laisser refroidir.

Pendant ce temps, dans un saladier, couper les tomates. Ajouter le thon égoutté et émietté, l'oignon émincé et le poivron coupé en petits dés.

Verser le quinoa refroidi dans le saladier. Bien mélanger. Entreposer au frais. Déguster la salade de quinoa bien fraîche avec une viande ou un poisson grillé.

Astuce : Accommoder le quinoa au gré de vos envies : haricots verts, avocat, concombre, ciboulette, menthe fraîche...



## Salade de riz au surimi

Ingrédients : pour 6 personnes

- 350 g de riz long
- 12 bâtonnets de surimi
- 1 poivron rouge
- 1 concombre
- 10 brins de ciboulette
- 12 crevettes roses
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe
- sel, poivre

Recette :

Faire cuire le riz comme indiqué sur le paquet. L'égoutter et laisser refroidir.

Laver puis couper en 2 le poivron, l'épépiner et le couper en petits dés. Laver le concombre et le couper en rondelles. Laver et ciseler la ciboulette.

Tailler les bâtonnets de surimi en cubes.

Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients de la salade.

Préparer une vinaigrette avec l'huile, le vinaigre, l'eau, le sel et le poivre. Verser sur la salade et bien mélanger. Réserver au frais jusqu'au moment de servir.



## Salade de brocolis et pommes de terre

Ingrédients : pour 4 personnes

- Un bouquet de brocoli (environ 500 g)
- 400 g de pommes de terre
- 200 g de dés de bacon
- 1 échalote
- Sel, poivre
- Moutarde
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 2 cuillères à soupe d'eau
- 2 cuillères à soupe de vinaigre

Recette :

Peler et couper les pommes de terre en cubes. Les cuire à la vapeur.

Pendant ce temps : dans un saladier, préparer une généreuse vinaigrette à la moutarde en mélangeant huile, eau, vinaigre, sel, poivre et moutarde.

Peler et émincer l'échalote l'ajouter à la vinaigrette.

Faire revenir le bacon dans une poêle sans matière grasse.

Pendant ce temps, détailler le brocoli en petit bouquets, l'ajouter dans le saladier. Mélanger de suite. Ajouter le bacon doré.

Refroidir les pommes de terre à l'eau froide et les ajouter dans le saladier et mélanger.

Astuce : vous pouvez cuire les pommes de terre à l'avance, c'est plus commode.

Le fait de mélanger le brocoli à l'avance permet de le cuire dans la vinaigrette ce qui le rend plus tendre mais toujours croquant !

## Salade Mechouia grillée

Ingrédients : pour 4 personnes

- 4 poivron verts et rouges (et/ou piments)
- 3 tomates
- 1 gousse d'ail
- 1 boîte de thon
- 2 œufs durs
- 1 cuillère à soupe de câpres
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- olives vertes et noires
- sel, poivre

Recette :

Laver et essuyer les poivrons (ou piments) et les tomates. Allumer le four sur la position grill et placer sur une plaque les poivrons et les tomates, en les tournants régulièrement, de façon à ce que toute la peau soit grillée.

A mi-cuisson, ajouter la gousse d'ail.

Une fois que leur peau est suffisamment grillée et donc attendrie, les éplucher tous. Epépiner les poivrons, les couper en dès. Couper aussi les tomates en dès. Hacher l'ail.

Mélanger avec l'huile d'olive, le jus de citron frais, et les câpres. Saler, poivrer. Bien mélanger.

Rajouter le thon, les œufs durs coupés en 4 et les olives. Replacer au réfrigérateur.

## Salade de lentilles, roquette et chèvre

Ingrédients : pour 6 personnes

- 500 g de lentilles à cuire
- 3 poivrons (rouge, vert et jaune)
- Une barquette de bacon (environ 125 g)
- Une bûche de chèvre sainte-maure
- Une salade roquette

Recette :

Faire cuire les lentilles dans trois fois leur volume d'eau salée pendant environ 30 minutes. Réserver.

Pendant ce temps, placer les poivrons sous le gril du four, en les retournant de temps en temps jusqu'à ce qu'ils soient bien craquelés (20 minutes). Puis les égrainer et retirer la peau. Les tailler en petits morceaux.

Dans une poêle, faire revenir le bacon pour qu'il grille légèrement.

Laver la roquette et couper le chèvre en petits cubes.

Mélanger tous les ingrédients dans un saladier et assaisonner avec une vinaigrette au vinaigre balsamique.

# Accompagnements

## Gnocchis de pommes de terre

Ingrédients : pour 6 personnes

- 800g de pomme de terre ( Bintje)
- 1 œuf
- 125 g de farine
- sel, poivre
- 20g de parmesan râpé
- noix de muscade



Pour la sauce :

- 250g de viande hachée (facultatif)
- 1 kg de tomates fraîches ou 750g de tomates pelées
- 1 carotte
- 1 branche de céleri
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée d'origan
- 12,5 cl de fond de viande
- sel, poivre

Recette :

Laver et éplucher les pommes de terre. Les cuire dans l'eau salée et les réduire en purée. Ajouter l'œuf, le parmesan, le sel, le poivre et une pincée de muscade. Ajouter peu à peu la farine tamisée jusqu'à ce que la pâte se détache du plat.

Former des petites coquilles et les rouler à la main dans la farine restante.

Faire bouillir une grande quantité d'eau salée. Y plonger les gnocchis (environ 10). Ils sont cuits quand ils remontent à la surface.

Sauce :

Peler les tomates, les épépiner et les concasser. Laver et éplucher la carotte, l'oignon, l'ail et la branche de céleri. Hacher ail et oignons. Émincer carottes et branche de céleri en rondelles.

Faire revenir les légumes dans l'huile pendant 5 minutes. Ajoutez la viande hachée. Laisser dorer.

Mouiller avec le fond de viande. Faire cuire, à couvert, sur feu doux, pendant 30 minutes environ. Assaisonner en fin de cuisson. Servir avec les gnocchis.

## Brochettes de pomme de terre

Ingrédients : pour 6 personnes

- 24 pommes de terre nouvelles
- 2 bottes de petits oignons blancs
- 2 cuillères à soupe d'huile
- Sel et poivre

Recette :

Laver les pommes de terre et les sécher.

Peler et couper les oignons en deux dans la longueur.

Découper 24 carrés de papier aluminium. Dans chaque carré, placer une pomme de terre, saler et poivrer. Fermer ces papillotes et les enfoncer dans la braise. Laisser cuire environ 30 minutes (adapter selon la taille).

Déballer les pommes de terre et les piquer sur des brochettes en alternant avec les oignons. Vaporiser les brochettes d'huile d'olive. Les placer sur la grille du barbecue, laisser cuire 10 min.

## Purée aux herbes

Ingrédients : pour 6 personnes

- 800g de pommes de terre
- 10 cl de lait ½ écrémé
- 3 brins de basilic
- 3 brins de cerfeuil
- sel, poivre

Recette :

Laver les pommes de terre. Les mettre entières et non pelées dans une casserole d'eau froide salée. Porter à ébullition et faire cuire 25 minutes.

Laver, effeuiller et sécher les herbes.

Égoutter les pommes de terre et les laisser tiédir. Les éplucher et les écrasez à la fourchette dans un saladier. Mettre la purée obtenue dans une casserole. Faire chauffer sur feu doux, verser le lait et mélanger. Ajouter les herbes.

## Pomme de terre aux herbes

Ingrédients :

- Pomme de terre
- Herbes de Provence
- Huile d'olive (prévoir 1 cuillère à soupe pour environ 500g de pomme de terre)

Recette :

Couper les pommes de terre en cubes, les mettre dans un plat au four, parsemer d'herbes de Provence et vaporiser d'huile d'olive.

Laisser cuire environ 30 à 40 minutes thermostat 7 (210°C).

## Verres aux trois riz

Ingrédients : pour 4 verres

- 160g de riz blanc
- 80g de riz rouge/sauvage
- Curcuma
- Sel

Recette :

Faire cuire dans de l'eau bouillante et salée 80g de riz blanc, 80g de riz blanc avec du curcuma et le riz rouge, séparément. Mettre dans les verrines en formant des couches de couleur. Assaisonner à votre goût.

## Ratatouille et polenta croustillante aux herbes

Ingrédients : pour 6 personnes

- 3 c. à café de Romarin
- ½ c. à café d'Ail en poudre
- ½ c. à café d'Origan
- ½ c. à café de Thym
- Sel, poivre
- 2 cuillères à soupe d'huile (olive)
- 1 petite aubergine
- 1 courgette moyenne
- 1 petit poivron vert
- 1 boîte de tomates pelées
- 180g de semoule à polenta
- 50 g de fromage râpé (parmesan)



Recette :

Laver ou peler (aubergine) tous les légumes et les couper en dés

Mélanger le romarin, l'ail en poudre, l'origan, le thym, ½ c. à café de sel et le poivre dans un bol. Réserver.

Préparer la polenta : faire bouillir de l'eau salée, jeter en pluie la semoule, ajouter 2 cuillères à café de mélange aux herbes et faire cuire en remuant le temps indiqué (4-7 minutes). Ajouter le fromage râpé. Bien mélanger. Verser dans un plat à cake et laisser refroidir.

Pendant ce temps, faire chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse anti-adhésive, à feu vif. Ajouter les dés d'aubergine, les faire revenir 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter courgette, poivron et tomate, puis 1 cuillère à café du mélange aux herbes. Faire cuire en remuant 8 -10 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Couper la polenta refroidie en 12 tranches. Les faire dorer par petites quantités dans une poêle chaude avec l'huile restante. Servir la ratatouille chaude ou tiède sur les tranches de polenta croustillante.

## Patatoes de légumes

Ingrédients : pour 4 personnes

- 600g de rutabaga et/ou panais et/ou pommes de terre
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 1 cuillère à soupe de farine
- Herbes aromatiques
- Sel, poivre

### Recette :

Laver et éplucher vos légumes. Les couper en « patatoes »

Dans une boîte hermétique, mettre tous les ingrédients y compris les légumes et bien mélanger pour répartir la sauce.

Répartir sur une plaque recouverte de papier cuisson 30 minutes à 240°C.

## Beignets de légumes

### Ingrédients : pour 4 personnes

- 100g de carottes
- 100g de petits pois
- 100g de maïs
- 100g de céleri
- 2 oignons
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 2 cuillères à soupe de farine
- 20 cl de lait
- noix de muscade
- 1 botte de persil
- sel, poivre
- 180g de panure/ chapelure
- 1 œuf

### Recette :

Peler et émincer finement les oignons, les faire revenir dans l'huile. Saupoudrer de farine. Tout en remuant, ajouter le lait pour obtenir une béchamel épaisse.

Couper en petits morceaux les légumes pour les beignets. Les faire rapidement blanchir à l'eau bouillante salée, égoutter puis ajouter à la sauce. Saler, poivrer, ajouter le persil ciselé et la muscade râpée. Laisser refroidir la préparation.

Mélanger la chapelure et l'œuf battu. Former les beignets, en prenant un peu béchamel aux légumes avec une grande cuillère, plonger dans le mélange œuf battu/chapelure puis faire frire. Eponger soigneusement dans du papier absorbant. Servir chaud.

## Papillotes provençales

### Ingrédients : pour 6 à 8 personnes

- 1 courgette
- 4 tomates
- 4 pommes de terre
- 1 poivron
- 1 oignon
- huile d'olive
- Herbes de Provence



### Recette :

Laver et éplucher les pommes de terre, les couper en petits carrés. Répartir sur des feuilles de papier cuisson.

Faire de même avec la courgette, le poivron, la tomate, l'oignon.

Terminer par un petit filet d'huile d'olive et parsemer d'herbes de Provence. Refermer les papillotes (au besoin agraffer) et laisser les cuire environ 30 minutes sur le barbecue.

## Légumes en papillote pour barbecue

Ingrédients : pour 3 personnes

- 2 tomates
- 1 courgette
- 1 poivron
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 10 cuillères à café de vin blanc
- 2 feuilles de basilic
- thym, ou autres herbes
- sel, poivre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Recette :

Laver les légumes. Les couper en dés, et les mettre dans un saladier.

Ajouter l'huile d'olive, les herbes, les feuilles de basilic ciselées, saler et poivrer.

Ajouter le vin blanc, remuer, et vérifier l'assaisonnement. Laisser mariner quelques heures.

Mettre en papillote (portions individuelles). Et faire chauffer sur la grille du barbecue environ 30 minutes.

## Compotée de poivrons

Ingrédients : pour 6 personnes

- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 1 poivron vert
- 1 gros oignon finement haché
- 1 gousse d'ail
- huile d'olive

Recette :

Couper finement les poivrons en dés et les faire blanchir à l'eau salée.

Ecraser l'ail.

Faire suer l'oignon avec 1 cuillère à café d'huile d'olive. Ajouter les poivrons et l'ail. Faire un peu roussir.

## Papillote de poivrons au Saint-Marcellin

Ingrédients : pour 4 personnes

- 2 poivrons
- 1 Saint-Marcellin
- des herbes de Provence
- sel, poivre

Recette :

Ouvrir les poivrons en trois et en retirer la queue et les graines.

Couper le Saint-Marcellin en 6 et glisser les parts dans les morceaux de poivron.

Ajouter quelques herbes de Provence séchées, du sel et du poivre.

Envelopper les morceaux de poivrons garnis dans de l'aluminium de façon à créer une papillote.

Disposer sur la grille du barbecue jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

## Toasts d'aubergine au fromage de chèvre

Ingrédients : pour 6 personnes

- 3 aubergines
- 6 fromages de chèvre de type « Picodon »
- 1 sachet de salade type roquette (ou pousses d'épinards)
- 6 c. à soupe d'huile d'olive
- poivre du moulin

Recette :

Préchauffez le four en position grill.

Lavez et séchez les aubergines. Coupez-les chacune en 8 rondelles.

Posez les rondelles d'aubergine sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé. Arrosez-les d'huile d'olive et enfournez-les. Faites-les griller 10 min de chaque côté environ.

Pendant ce temps, coupez chaque fromage de chèvre en quatre.

Quand le temps de cuisson des aubergines est terminé, sortez la plaque du four et posez une rondelle de fromage sur chaque rondelle d'aubergine. Arrosez-les de quelques gouttes d'huile d'olive, poivrez-les et enfournez-les à nouveau. Faites-les gratiner, porte du four entrouverte, pendant 5 min.

Sortez les toasts du four et servez-les avec une salade type roquette (ou pousses d'épinards).

## Salade de mâche à l'orange

Ingrédients : pour 6 verrines

- 100g de mâche
- 2 oranges
- 1 cuillère à soupe d'huile (de noix)
- 1 cuillère à soupe de vinaigre
- 1 cuillère à café de moutarde
- Sel, poivre

Recette :

Laver la mâche, si besoin, essorer puis réserver.

Prélever les zestes des oranges. Les émincer finement.

Peler les oranges à vif, en récupérant le jus dans un saladier. Ajouter l'huile, le vinaigre, la moutarde et 1 cuillère à soupe d'eau. Verser sur la mâche.



## Aspic de fruits de saison

Ingrédients : pour 6 personnes

- 500 à 600g de fruits de saison (framboises, fraises, ...)
- 1 litre de jus de fruits 100%
- 10 feuilles de gélatine
- 1 sachet de sucre vanillé.
- 1 bouquet de menthe

Recette :

Laver et préparer les fruits. Au besoin, couper les plus gros.

Laver les feuilles de menthe, en réserver quelques unes pour la décoration.

Faire ramollir les feuilles de gélatine dans de l'eau froide.

Faire bouillir le jus de fruits avec le sucre vanillé et les feuilles de menthe. Hors du feu, rajouter les feuilles de gélatine. Bien mélanger. Filtrer. Verser environ un centimètre de mélange dans le fond des moules. Mettre quelques minutes au congélateur.

Lorsque le jus a commencé à prendre, ajouter les fruits. Couvrir de gelée de fruits puis replacer au congélateur.

## Bananes « flambées »

Ingrédients : pour 4 personnes

- 2 bananes
- 4 carrés de chocolat

Recette :

Couper les bananes en 2 dans le sens de la longueur. Garnir les ½ bananes d'un carré de chocolat (ou 2). Poser côté peau sur le barbecue jusqu'à ce que la peau noircisse (et que le chocolat, fonde). Servir et déguster aussitôt.

## Sorbet au melon

Ingrédients : pour 4 personnes

- 1 melon
- ½ blanc d'œuf

Recette :

Creuser le melon puis réduire la pulpe en purée au mixeur.

Battre le blanc en neige et l'incorporer à la purée de fruit.

Faire prendre dans une sorbetière ou dans le congélateur en remuant de temps en temps.

## Glace express

Ingrédients : pour 4 personnes

- 500g de fruits rouges surgelés
- 100g de fromage blanc
- Le jus d'un citron
- Sucre ou édulcorant selon votre goût



Recette :

Mixer (avec un blender) les fruits rouges encore surgelés avec le fromage blanc et le jus de citron bien frais. Déguster aussitôt ou replacer au congélateur.

## Brochettes de fruits en sauce

Ingrédients : pour les brochettes, prévoir environ 125g de fruits par personnes, et 2 pics.  
Servir tel quel ou accompagner de sauces.

Idées sauces « sucrées »:

**Sauce chocolat** : faire fondre du chocolat noir dans du lait.

Variante : rajouter noix de coco, zeste et jus d'orange, feuille de menthe ou pour des versions plus gourmandes des chocolats au caramel, de la Pralinoise

**Sauce yaourt** : mélanger yaourt, édulcorant et arôme (vanille, cannelle, zeste et jus d'orange, ...)

**Coulis de fruits** (framboises) : mixer des framboises (passer à travers un chinois, selon votre goût), rajouter un peu de bonne pour atténuer l'acidité.

## Mousse aux fraises

Ingrédients : 4 personnes

- 500 g de fraises
- 2 feuilles de gélatine neutre
- 250 g fromage blanc 20% de matière grasse
- 60 g de sucre ou équivalent en édulcorant

Recette :

Laver et équeuter les fraises. Réduire 200 g de fraises en purée

Faire gonfler les feuilles de gélatine dans de l'eau froide puis les faire fondre à feu très doux ou aux micro-ondes. Mélanger la purée de fraises, le sucre et la gélatine. Incorporer délicatement le fromage blanc. Ajouter 200 g de fraises coupées.

Faire prendre au réfrigérateur pendant 1h minimum. Servir en décorant avec le reste de fraises.

## Mousse de fromage blanc à la vanille et sa gelée de fraise

### Pour la gelée de fraise :

Ingrédients : pour 4 personnes

- 750g de fraises
- 12 feuilles de basilic
- 90g de sucre en poudre ou équivalent en édulcorant
- 2 cuillères à café d'agar-agar

### Recette :

Laver, égoutter et équeuter les fraises. Couper en morceaux.

Laver, sécher et ciseler le basilic.

Mettre dans une casserole avec le sucre et le basilic. Faire compoter à feu doux. Au besoin, ajouter un peu d'eau. Incorporer l'agar-agar dans l'eau et porter à ébullition. Maintenir 2 minutes.

Verser dans les moules. Laisser refroidir 3 heures.

### Pour la mousse de fromage blanc :

Ingrédients : pour 4 personnes

- 300g de fromage blanc
- 40g de sucre ou équivalent
- 1 sachet de sucre vanillé (ou une gousse de vanille)
- 1 cuillère à soupe d'agar-agar
- 5 cl de lait

### Recette :

Verser le lait dans une casserole (et la gousse de vanille). Ajouter l'agar-agar et porter à ébullition. Laisser chauffer 2 minutes environ.

Dans un blender, mixer ensemble tous les ingrédients. Puis mettre dans le moule, sur la gelée. Laisser prendre au frais.

## Aumônière à l'ananas

Ingrédients : pour 4 personnes

- 1 œuf
- 80g de farine
- 20 cl de lait 1/2 écrémé
- 1/2 cuillère à café de levure
- 200g d'ananas
- 1 gousse de vanille

### Recette :

Préparer la pâte à crêpe en mélangeant la farine, la levure et une pincée de sel avec l'œuf. Ajouter ensuite le lait. Laisser reposer la pâte au moins 30 minutes.

Eplucher l'ananas et détailler en dès. Faire compoter avec la gousse de vanille, fendue en 2. Mettre la compotée sur les crêpes et dresser en aumônières.

## Beignets aux pommes au four

Ingrédients : pour 2 personnes

- 200 g de pommes (+ jus de citron)
- 1 œuf
- 100 g de fromage blanc 20 %
- 20 g de farine
- Sucre ou équivalent en édulcorant
- 1 pincée de sel



Recette :

Laver et éplucher les pommes. Les couper en rondelles d'épaisseur moyenne.

Préchauffer votre four à 200°C

Séparer le blanc du jaune d'œuf. Bien mélanger le fromage blanc avec le jaune d'œuf et la farine.

Monter le blanc en neige en ajoutant une pincée de sel. L'incorporer délicatement au mélange précédent. Plonger les rondelles de pommes dans la pâte et disposer sur une plaque allant au four et recouverte de papier sulfurisé. Enfourner 20 minutes à 200°C.

Sucrer selon votre goût.

## Beignets frits aux pommes

Ingrédients : pour 4 personnes

- 4 pommes
- 250 g de farine
- 2 œufs
- 25 cl de lait
- 2 c. à soupe d'huile de tournesol
- 1 pointe de cannelle
- Sucre ou équivalent en édulcorant (facultatif)
- 1 pincée de sel
- huile de friture

Recette :

Dans une terrine, mettre la farine et le sel. Faire un puits au milieu et y casser 1 œuf. Bien mélanger avec une cuillère en bois en incorporant peu à peu la farine. Lorsque le premier œuf est incorporé, ajouter le second en pratiquant de la même manière.

Ajouter l'huile de tournesol et le lait toujours en délayant jusqu'à l'obtention d'une pâte bien lisse. Couvrir le saladier d'un linge et laisser reposer la pâte pendant 1 heure.

Pendant ce temps, peler les pommes, ôter le cœur et couper en rondelles épaisses. Les rouler dans le sucre mélangé à la cannelle puis tremper dans la pâte et les plonger aussitôt dans l'huile de friture très chaude.

Eponger soigneusement avec du papier absorbant et servir aussitôt.

## Panacotta aux agrumes

Ingrédients : pour 6 verrines

- 4 oranges
- ½ pamplemousse
- 1 citron
- 25 cl de fromage blanc
- 3 feuilles de gélatine
- 1 cuillère à café de maïzena
- 2 cuillères à soupe de sucre (ou équivalent en édulcorant)

Recette :

Laver les fruits. Prélever les zestes des agrumes. Peler à vif 1 orange et le ½ pamplemousse. Tremper les feuilles de gélatine dans de l'eau froide.

Faire tiédir le fromage blanc. Ajouter les zestes, les quartiers d'agrumes, l'édulcorant et la gélatine. Répartir dans des verrines sans trop les remplir.

Presser les oranges en jus. Faire réduire de moitié. Ajouter la maïzena préalablement diluée dans un peu d'eau. Verser le jus sur les verrines.

## Crumble

Ingrédients : pour 4 personnes

- 500g de fruits
- 1/2 paquet de « Petits Beurre »
- Un peu de sucre (ou équivalent en édulcorant)



Recette :

Laver et éplucher les fruits. Les détailler en dès. Faire précuire dans une casserole avec un peu d'eau. Ajouter éventuellement des épices (vanille, cannelle, réglisse).

Pendant ce temps, mettre vos biscuits dans un sac et les écraser au rouleau. Ajouter éventuellement un peu de sucre et/ou une noix de beurre. Bien mélanger.

Dans un plat à gratin, déposer vos fruits puis les biscuits écrasés.

Enfourner 10 minutes à four chaud (180°C)

## Clafoutis aux fruits

Ingrédients : pour 20 clafoutis individuels

- 400 g de cerises ou autre fruit
- 6 cuillères de sucre (ou équivalent en édulcorant)
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 2 œufs
- 1 yaourt nature
- 100 g de farine
- 1 zeste de citron

Recette :

Préparer la pâte, en mélangeant tous les ingrédients sauf les fruits.

Verser les cerises (dénoyautées) dans un plat puis couvrir de l'appareil.

Mettre au four pendant environ 40 min à thermostat 6 (180°C).

## Tarte aux poires et au chocolat

Ingrédients : pour 6 personnes

- 1 pâte brisée
- 4 poires
- 80 g de chocolat noir à 64% de MG
- 3 œufs
- 10 cl de crème fraîche allégée à 3% de MG
- 2 g d'édulcorant



Recette :

Préchauffer le four th 6 (180°)

Etaler la pâte dans un moule recouvert de papier sulfurisé. La piquer à la fourchette.

Dans une casserole, faire fondre les morceaux de chocolat, préalablement concassés, dans un fond de lait demi-écrémé. Ensuite ajouter 5 cl de crème fraîche et mélanger. Verser la préparation sur la pâte.

Eplucher les poires et coupez-les en 2 dans le sens de la longueur. Retirer les trognons. Disposer les demi-poires sur la préparation au chocolat.

Battre les œufs, l'édulcorant et les 5 cl de crème restants. Verser sur la tarte.

Enfourner 30 minutes en surveillant sur la fin. Servir tiède ou froid.

## Minis moelleux au chocolat et aux framboises

Ingrédients : pour 2 personnes

- 40g de chocolat noir
- 15g de beurre
- 1 œuf
- 20g de sucre ou équivalent en édulcorant adapté à la cuisson
- 15g de farine

Pour le cœur aux framboises :

- 1 cuillère à soupe de sucre ou équivalent en édulcorant adapté à la cuisson
- 60g de framboises

Recette :

Préchauffer le four à 180°C. Faire fondre le chocolat et le beurre au bain-marie.

Faire chauffer les framboises et le sucre dans une petite casserole. Oter du feu dès l'obtention d'une compotée. Réserver.

Séparer le blanc du jaune d'œuf. Battre le jaune et le sucre dans un saladier. Incorporer la farine, le chocolat et le beurre fondu.

Battre le blanc d'œuf en neige avec une pincée de sel. Incorporer la préparation.

Verser 2/3 de la préparation dans des ramequins chemisés de papier sulfurisé ou dans des mini-moules antiadhésifs. Déposer 2 cuillères à soupe de compotée aux framboises et recouvrir avec le reste de la préparation.

Faire cuire au four 8 à 10 minutes. Déguster tièdes, démoulés ou non.

## Gâteau au chocolat

Ingrédients : pour 4 personnes

- 2 petits œufs
- 30g de cacao en poudre
- 2 cuillères à soupe de sucre (ou équivalent en édulcorant)
- 10 cl de lait
- 120g de farine
- 1 sachet de levure
- Décor : fromage blanc vanillé, quelques fruits de saison



Recette :

Battre les œufs avec le cacao et le sucre. Ajouter petit à petit la farine, la levure et le lait. Bien mélanger.

Verser dans un moule en silicone et cuire au four à micro-onde (850W) pendant 4 minutes ou 10 minutes au four traditionnel préchauffé à 220°C ou thermostat 7.

Laver et éplucher les fruits. Les couper en dèes et les disposer sur le « nid » garni de fromage blanc.

## Riz au lait

Ingrédients : pour 6 personnes

- 180g de riz pour « risotto »
- 65 cl de lait
- 15 cl de lait de coco
- 250g de carottes
- 1/2 cuillère à café de gingembre moulu
- 100g de sucre (ou équivalent en édulcorant)

Recette :

Laver et éplucher les carottes. Les couper en morceau et faire cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendre. Mixer au blender avec une partie du lait jusqu'à obtenir une texture bien lisse.

Mettre le riz dans une casserole, ajouter le lait aux carottes, le reste de lait, le lait de coco, le gingembre et le sucre. Cuire à feu modéré en remuant régulièrement jusqu'à absorption complète. Servir tiède.

## Petits flans à la noix de coco

Ingrédients : pour 6 personnes

- ½ litre de lait écrémé
- 50g de noix de coco râpée
- 3 œufs
- 1 cuillère à café d'extrait naturel de vanille
- 3 cuillère à soupe de sucre ou équivalent en édulcorant adapté à la cuisson

Recette :

Préchauffer le four à 140°C (Th4/5). Diluer le sucre dans le lait.

Dans une casserole, porter le lait à ébullition avec l'extrait naturel de vanille. Dans une jatte, battre les œufs en omelette. Verser le lait bouillant par-dessus, ainsi que la noix de coco. Bien mélanger.

Placer dans 4 petits moules ou des ramequins et faire cuire 1 h au bain-marie.

Laisser refroidir. Placer au frais 1 h au moins et servir.

## Nid de Pâques

Ingrédients : pour 10 personnes

- 1 pot de yaourt
- 3 pots de farine
- 2 pots de sucre ou l'équivalent en édulcorant
- 3 œufs
- 1 sachet de levure
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1/2 pot d'huile

**Pour le glaçage :**

- 125 g de chocolat noir ou blanc
- 10 cl de crème fraîche
- Œufs de Pâques, vermicelles



Recette :

Préchauffer le four th.6 (180°C).

Mélanger tous les ingrédients dans l'ordre indiqué. Verser dans un moule à savarin et enfourner 30 minutes.

Amener le chocolat et la crème à ébullition. Travailler au fouet sur feu très doux. Laisser refroidir.

Napper le gâteau du glaçage en vous aidant d'une spatule.

Décorer de vermicelles de chocolats et d'œufs de Pâques pour former le nid surmonté éventuellement d'une toute petite poule en chocolat.



## Buche fraîcheur

### **Pour le biscuit :**

#### Ingrédients :

- 3 œufs
- 45 g de sucre (ou équivalent en édulcorant)
- 100 g de farine
- 1 sachet de levure
- Parfum : zestes d'agrumes, vanille, café, ...

#### Recette :

Fouetter le mélange œufs et sucre au bain-marie jusqu'à ce que l'appareil double de volume, continuer à fouetter hors du feu jusqu'à complet refroidissement. Incorporer le mélange farine/levure tamisée, en pluie, en coupant à l'aide d'une spatule.

Garnir un moule carré/rectangulaire recouvert d'un papier sulfurisé.

Cuire la génoise à 180°C, pendant 10 minutes environ. Réserver entre 2 torchons humides.

### **Pour la mousse de fruits**

#### Ingrédients :

- 2 portions de fruits (100 à 150g selon le fruit)
- 150g de fromage frais à 20%
- 2 blancs d'œufs
- 1 cuillère à soupe de sucre (ou équivalent édulcorant)
- 2 g d'agar-agar (1 sachet)

#### Recette :

Préparer les fruits puis les réduire en purée. Délayer l'agar-agar à froid. Puis porter à ébullition.

Ajouter le fromage frais et le sucre.

Monter les blancs en neige et incorporer délicatement à la préparation précédente.

### **Pour la gelée**

#### Ingrédients :

- 3 cuillères à soupe de sirop de fruits sans sucre
- 20 cl de coulis de fruits
- un peu d'eau
- 2 sachets d'agar-agar (4g)

#### Recette :

Dans une casserole, verser le sirop, le coulis, un petit verre d'eau et le sachet d'agar-agar.

Mélanger le tout et porter à ébullition. Placer dans un moule au réfrigérateur.

#### Montage :

Étaler la mousse de fruit sur la génoise. Puis rouler. Envelopper de film étirable. Maintenir au réfrigérateur jusqu'à refroidissement.

Dans un moule à manquer verser un peu de gelée, de façon à tapisser le fond. Puis poser le roulé. Recouvrir de gelée. Et laisser prendre au réfrigérateur.

Décorer selon votre goût avec des petits fruits ou des rondelles de fruits, de la poudre de noix de coco, des feuilles de menthe, ...