

La cuisine de monsieur
au fil des saisons

Cuisine avec Pierre

Pierre Mathez

Partage de
découvertes culinaires

V. 22-09



Recettes “toutes chaudes”

500 au miel



500 gr de pommes-de-terre / 500 gr de carottes / 500 gr de céleri-rave
500 gr d'émincé de poulet / 5 cs de sauce soja / 5 cs de miel
2 dl d'eau / 1cc de curcuma / sel, poivre, crème à rôtir

1. Peler, laver et couper les légumes à la râpe à rôtis, mélanger
2. Dans une casserole anti adhésive faire chauffer un peu de crème à rôtir.
3. Faire revenir brièvement les légumes, ajouter 1 dl d'eau et 5 cs de sauce soja
4. Faire cuire en remuant de temps en temps
5. Faire chauffer de la crème à rôtir dans une poêle, ajouter le poulet.
6. Ajouter le curcuma, saler et poivrer. Faire rôtir le poulet
7. Lorsque le poulet est cuit, ajouter 1 dl d'eau et porter à ébullition
8. Ajouter le miel, mélanger et faire chauffer
9. Faire passer les légumes dans une passoire avant de les mettre dans un plat.
10. Egoutter le poulet, l'ajouter au légumes et mélanger avant de servir.

Aubergines farcies



2 aubergines / 350 gr de viande hachée maigre / 1 oignon rouge
4 dl de bouillon de boeuf / 1 cc de baies de cannellier OU 1 bâton de cannelle
1 cc de coriandre en poudre / 1/2 cc de cumin en poudre / 2 feuilles de laurier
sel, poivre, huile d'olive

1. Préchauffer le four à 200° C
2. Couper les aubergines dans la longueur, piquer la peau plusieurs fois avec une fourchette.
3. Peler et hacher l'oignon
4. Evider les aubergines en laissant un fond d'environ 1 cm
5. Hacher finement la chair et réserver
6. Disposer les aubergines dans un plat à gratin, les badigeonner avec un peu d'huile d'olive, les saler et mettre au four 15 min
7. Faire chauffer 1 cs d'huile dans une poêle, y saisir la viande puis réserver
8. Remettre 2 cs d'huile dans la poêle, y faire revenir la chair des aubergines pendant 10 minutes en remuant de temps en temps
9. Baisser le feu, ajouter les oignons hachés et poursuivre la cuisson 4 minutes
10. Porter à ébullition le bouillon avec le laurier et les baies de cannellier (ou la cannelle)
11. Ajouter la viande dans la poêle, assaisonner avec les épices, un peu de poivre, 1 cc de sel
12. Passer le bouillon en conservant la cannelle et le laurier
13. Ajouter la moitié du bouillon à la viande et laisser mijoter 10 min à feu doux
14. Remplir les aubergines précuites avec la farce
15. Verser le reste du bouillon dans le fond du plat, ajouter le laurier et la cannelle
16. Cuire 25 minutes au milieu du four

Servir avec du couscous ou du riz

Ballons farcis



4 ballons (ou autre petits pain) / 400 gr de viande hachée / 2 gousse d'ail / 1 oignon / 1 cs de thym séché / 2 cs de menthe fraîche ciselée / 1,5 dl de vin blanc / 1,5 dl de bouillon de boeuf / 8 tomates cerises / 1/2 concombre / crème à rôtir / sel, poivre, flocons de chili

1. Couper les petits pains en deux dans le sens de la longueur et retirer la mie
2. Emiettez finement la mie
3. Peler l'oignon et l'ail, hacher
4. Peler le concombre, enlever les pépins, couper en bâtonnets
5. Laver les tomates, les couper en deux
6. Faire revenir la viande dans un peu de crème à rôtir
7. Ajouter l'ail, l'oignon et les herbes et faire cuire encore un peu.
8. Ajouter la mie de pain
9. Ajouter le vin et le bouillon, saler, poivrer
10. Faire réduire le liquide jusqu'à l'obtention d'une sauce épaisse.
11. Saler, poivrer au goût
12. Farcir les petits pains de sauce
13. Poser sur chaque pain 3 bâtonnets de concombre
14. Saupoudrer légèrement de flocons de chili
15. Ajouter deux demis tomates

Servir immédiatement, éventuellement accompagné de cottage cheese

Ballons Pizza



Pour 4 personnes

500 gr de pâte à pizza / 1 tomate / 1 courgette / 1 poivron jaune /
150 gr de mozzarella / 100 gr de jambon cru / 1,5 c.c de sel /
2 c.s. huile d'olive / 2 c.c. d'origan / poivre

1. Préchauffer le four à 180°C
2. Pelez la tomate, la courgette et le poivron
3. Couper en tout petit dés la tomate, la courgette, le poivron, le jambon et la mozzarella
4. Mélanger tout les ingrédients en ajoutant le sel et un peu de poivre
5. Diviser la pâte à pizza en 8 portions, façonner des boules, les aplatir en rondelles de 15 cm de diamètre sur un peu de farine
6. Déposer la farce au centre des rondelles (ne pas avoir peur d'entre mettre trop)
7. Façonner des boules en pressant bien la pâte sur le dessous.
8. Poser les boules, couture en dessous, sur une plaque chemisée de papier sulfurisé
9. Mélanger l'huile d'olive et l'origan et en badigeonner les ballons
10. Cuire dans la moitié inférieur du four pendant 40 minutes.

Si il reste de la farce, faites la cuire 5 minutes à la poêle en remuant constamment. Ajouter un peu de farine pour lier le jus. Cette "sauce" peut napper les ballons une fois ouvert.

BAMI GORENG YAUDOIS



500 gr de tranche de dinde / 100 gr de mies / 1 poivron rouge / 250 gr de blancs de poireaux
1 oignon / 1 gousse d'ail / 5 cs de sauce soja / 1 cs de jus de citron concentré / 1 cs d'huile /
1 dl d'eau / 1 cc de sucre

Marinade :

2 cs d'huile à wok / 2 cs de sauce soja / 1 cs de sauce à nem / 2 cc d'épices Tandoori

1. Couper la dinde en petits dés
2. Mélanger les ingrédients de la marinade, ajouter la dinde, mélanger et laisser reposer au frais pendant au minimum 1 h
3. Épépiner le poivron et le couper en petits dés
4. Laver et couper les poireaux en petites rondelles
5. Peler et hacher l'oignon
6. Peler et presser l'ail
7. Préparer les mies selon indications du paquet
8. Dans une casserole, faire chauffer la sauce soja, le jus de citron, l'eau et le sucre
9. Ajouter le poivron, l'oignon, l'ail et les poireaux et faire cuire 10 minutes. Saler, poivrer
10. Ajouter le poulet mariné et faire cuire
11. Ajouter les mies égoutées, faire chauffer et servir chaud

Bettes au porc



600 gr d'émincé de porc / 400 gr de côtes de bettes / 3 cs d'huile d'olive / 2 cs de farine
2 dl de bouillon de légumes / sel, poivre (curcuma, épices à choix)

1. Laver et couper les côtes de bettes en petites lanières
2. Assaisonner la viande selon envie (curcuma, épices à grill, sel, poivre...)
3. Ajouter la farine à la viande crue et bien mélanger
4. Faire bien chauffer 2 cs d'huile d'olive dans une casserole anti adhésive
5. Faire cuire la viande et mettre de côté
6. Ajouter 1 cs d'huile d'olive dans la casserole, faire chauffer
7. Faire revenir les côtes de bettes 5 minutes en mélangeant
8. Assaisonner selon goût
9. Ajouter le bouillon, porter à ébullition
10. Baisser un peu le feu et mijoter à couvert pendant 10 minutes
11. Ôter l'excédent de jus, remettre la viande et faire chauffer.

Servir avec du riz



Blancs de volaille aux amandes

Pour 4 personnes

3 ou 4 tranches de poulet / 2 oignons / 50 gr d'amande moulue / 1 cc de ciboulette séchée / 1,5 cc de coriandre moulue / 200 gr de crème fraîche épaisse / 1,5 dl de vin blanc / 4 cs d'huile d'olive / sel, poivre, curcuma

1. Couper la viande en petite lamelles
2. Pelez et émincer grossièrement les oignons
3. Faire chauffer l'huile dans une sauteuse et y faire dorer les oignons et la volaille. Ajouter un peu de curcuma
4. Quand ils sont bien colorés, saler et poivrer, baisser le feu et laisser mijoter 20 minutes
5. Retirer les oignons et la viande de la sauteuse en laissant le jus
6. Verser le vin blanc dans la sauteuse, gratter le fond pour décoller les sucs. Porter à ébullition et faire réduire de moitié.
7. Ajouter alors la crème, la poudre d'amande, la coriandre et la ciboulette. Mélanger, saler et poivrer
8. Remettre la viande et les oignons, poursuivre la cuisson à feu doux pendant 2 mn
9. Servir avec des nouilles ou des tagliatelles.

Boeuf diablotin



2 poivrons rouge / 2 poivrons jaunes / 600 gr de boeuf émincé
1,5 cs de vinaigre balsamique rouge / 1 dl de bouillon de boeuf / 2 dl de crème entière
beurre à rôtir / poivre de cayenne / 2-3 pincées de sucre / sel, épices à viande

1. Couper les poivrons en 4, les épépiner et les tailler en lanières.
2. Chauffer un peu de crème à rôtir dans une casserole anti adhésive et faire revenir les poivrons pendant 5 min, puis les réserver
3. Rajouter un peu de crème à rôtir.
4. Assaisonner la viande avec des épices, du sel et du poivre de cayenne
5. Faire cuire la viande. Elle doit rester rosâtre. Réserver.
6. Détacher le fond avec le vinaigre et le réduire légèrement.
7. Arroser avec le bouillon et réduire à nouveau le tout
8. Incorporer la crème et cuire à gros bouillons
9. Plonger la viande dans la sauce et laisser frémir 30 minutes à couvert sur petit feu
10. Incorporer les poivrons et finir la cuisson à couvert, feu doux pendant 20 minutes

Servir avec des nouilles

Bolocarottes



500 gr de viande hachée / 120 gr d'oignons / 1 gousse d'ail / 200 gr de carottes
50 gr de concentré de tomate / 400 gr de tomates concassées en boîte / 1 cc de sucre
2 cc de thym séché / 1 dl de vin rouge / 1 dl de bouillon de boeuf corsé /
huile, sel, poivre

1. Peler et hacher l'ail et l'oignon
2. Peler et couper en petits dés les carottes
3. Chauffer 2 cs d'huile dans une casserole anti adhésive. Saisir la viande
4. Ajouter l'oignon, l'ail et les carottes, faire revenir 2 minutes
5. Ajouter le concentré de tomates et le sucre, faire revenir 2 minutes
6. Ajouter le thym, saler, poivrer. Mélanger.
7. Ajouter les tomates concassée avec leur jus, mélanger et faire réduire un peu
8. Ajouter le vin rouge et laisser cuire 3 minutes
9. Baisser le feu (sur "moyen"), ajouter le bouillon et faire mijoter 50 minutes en remuant de temps en temps.

Servir avec des légumes pour changer...



Bouchées à la reine de la ferme

200 gr de lardons / 300 gr de viande hachée / 200 gr de carottes / 80 gr de petits cornichons
1 cs de concentré de tomate / 4 dl de bouillon de légumes / 0,5 cs de paprika
crème à rôtir

1. Faire rissoler les lardons à sec dans une poêle puis l'égoutter sur du papiers absorbant
2. Sans ajouter de gras dans la poêle faire revenir la viande hachée et la retirer dans un plat
3. Saupoudrer la viande hachée de farine et mélanger
4. Râper les carottes
5. Couper en petites rondelles les cornichons
6. Mettre un peu de crème à rôtir dans la poêle, faire revenir les carottes avec les cornichons
7. Ajouter le concentré de tomate, mélanger et laisser mijoter 3 minutes.
8. Remettre la viande et les lardons, bien mélanger
9. Ajouter le bouillon et le porter à ébullition.
10. Baisser le feu, couvrir et laisser mijoter 15 minutes en remuant de temps en temps
11. Pendant ce temps, faire chauffer au four à 150° C les bouchées à la reine.

BOULETTES ORIENTALES



Pour 2-3 personnes

400 gr de viande hachée / 3 cs de chapelure / 2 oeufs / 1 cc de cumin moulu / 2 cs de persil
2 cs de gingembre moulu / 1 pincée de baies de canelier du moulin OU de canelle moulue /
huile d'olive / sel, poivre

▲ 1 heure avant ▲

1. Dans un saladier, mélanger la viande avec les épices, saler et poivrer
2. Ajouter les oeufs entiers et la chapelure et travailler la viande avec les mains pour obtenir un mélange homogène
3. Former une vingtaine de boulettes, les mettre dans un plat, couvrir et laisser reposer 1 heure au réfrigérateur

▲ Juste avant de servir ▲

1. Préparer du couscous selon les indications du paquet
2. Selon goûts, préparer une petite sauce liée
3. Faire chauffer de l'huile d'olive dans une poêle.
4. Une fois l'huile bien chaude, faire cuire les boulettes 10-15 minutes en les retournant régulièrement.

BOULETTES À L'AMÉRICAINNE



Pour 4 personnes

800 gr de pdt raclette / 300 gr de carottes pas trop grandes / 400 gr de viande hachée
1 bouquet de persil plat / 30 gr de corn-flakes / 1 cs de moutarde en grains / paprika /
huile /épices à potatos / sel

1. Préchauffer le four à 220°C
2. Couper les pdt en 4 dans le sens de la longueur
3. Rincer les pdt à l'eau claire et les égoutter (Sopalin)
4. Peler les carottes et les couper d'une longueur d'env. 5 cm et en deux dans la longueur
5. Dans un grand bol, mettre 3 cs d'huile, 1 cc de sel, 1 cc de paprika fort
6. Ajouter les pdt et les carottes et bien mélanger
7. Chemiser une plaque et répartir les légumes dessus
8. Mettre au four 30 minutes

Pendant la cuisson des légumes

- a) Ciseler le persil et le mettre dans un grand bol
- b) Ajouter les corn-flakes, la moutarde, 3/4 de cc de sel, 1 cc de paprika
- c) Ajouter la viande et bien pétrir le tout à la main.
- d) Façonner 8 boulettes de même taille

9. Sortir les légumes du four
10. Saupoudrer généreusement avec les épices à potatos
11. Poser les boulettes sur les légumes
12. Remettre le tout au four pour 15 minutes

Boulettes tomato-soja



500 gr de viande hachée / 4 cs d'amandes moulues / 4 cs de sauce soja / 1 oignon / 1 gousse d'ail / 800 gr de tomates concassées avec jus / 100 gr de petits pois en boîte un peu d'huile pour la cuisson / sel, poivre

1. Mélanger la viande hachée avec 2 cs de sauce soja et les amandes moulues. Bien pétrir à la main pour obtenir une masse compacte
2. Façonner 12 boulettes de la grandeur d'une grosse noix et les aplatir légèrement
3. Bien faire chauffer un peu d'huile dans une poêle anti-adhésive et saisir les boulettes sur toutes les faces, environ 10-15 minutes et les réserver
4. Peler l'oignon et l'ail, les couper en lanières.
5. Faire chauffer un peu d'huile dans une casserole anti-adhésive et y faire revenir l'oignon et l'ail.
6. Ajouter les tomates concassées avec leur jus et 2 cs de sauce soja
7. Porter à ébullition puis laisser mijoter à feu doux et à couvert pendant 10 minutes en remuant de temps en temps
8. Ajouter les petits pois et les boulettes cuites et remettre 10 minutes à couvert sans trop remuer
9. Servir avec des pâtes ou du riz

Brochette pain-saucisse



Pour 3 - 4 personnes

400 gr de pâte à pizza / 4 saucisses à rôtir de porc / 4 brochettes en bois ou en métal / 8 tranches de lard à rôtir / huile d'olive / sel

Pour la sauce d'accompagnement: 2 cs de moutarde / 2 cs de moutarde à l'ancienne / 2 cs de miel liquide / 1 cs de concentré de tomate / 1 cs de vinaigre balsamique / 2 cs d'huile d'olive / 0,25 cc de sel / un peu de poivre

1. Enfiler les saucisses sur les brochettes
2. Dans la pâte à pizza, couper 4 bandes de la longueur et largeur de 2 tranches de lard.
3. Torsader la pâte à pizza lardée
4. Enrouler une torsade autour de chaque saucisse.
5. Sur le gril, faire griller les brochettes si possible à couvert pendant 25 minutes en les tournant régulièrement

Sauce:

Bien mélanger tous les ingrédients et servir à part

Servir avec une salade verte.

Brochettes viande-pizza



1 pâte à pizza abaissée rectangulaire / 4 escalopes de bœuf très minces / 8 tranches de jambon cru / huile d'olive / basilic séché / herbes de Provence / paprika / 4 brochettes en métal ou en bois

1. Couper un rectangle de 24x32 cm de pâte à pizza
2. Couper la pâte en deux dans le sens de la longueur
3. Badigeonner d'huile et parsemer de basilic
4. Enrouler les deux moitiés sur la largeur
5. Découper en 8 morceaux égaux, couvrir et mettre au frais 15 minutes
6. Couper en deux dans le sens de la longueur les escalopes
7. Poser sur chaque morceau une tranche de jambon cru
8. Ajouter un peu de basilic et rouler la viande (le jambon à l'intérieur)
9. Chauffer le grill en chaleur moyenne
10. Faire griller les rouleaux de pizza pendant 15 minutes de chaque côté
11. Après cuisson, mettre sur des brochettes, en alternance, rouleau de viande et pizza, deux fois de chaque, sans serrer
12. Badigeonner d'huile, saupoudrer d'herbes de Provence et de paprika
13. Faire griller 5-6 minutes de chaque côté

Servir avec une salade

BROCOLIS 3 COULEURS



2 têtes de brocolis / 400 gr de gnocchis / 1 dl de bouillon de légumes / 1 dl de crème
30 gr de sbrinz râpé / 2 oignons / 2 saucisses de porc

1. Faire chauffer le four à 200°C
2. Couper les brocolis en ne gardant que les petits bouquets
3. Faire blanchir les brocolis dans de l'eau bouillante pendant 8-10 mn
4. Bien égoutter les brocolis
5. Peler et couper les oignons en fines rondelles
6. Dans un plat à gratin graissé, mélanger les brocolis et les gnocchis
(ne pas cuire les gnocchis avant)
7. Mélanger le bouillon, la crème et 20 gr de sbrinz
8. Verser le mélange sur les légumes
9. Répartir les oignons par-dessus
10. Poser les saucisses sur le plat.
11. Répartir le reste du sbrinz par-dessus le tout
12. Enfourner 30 minutes dans la moitié inférieure du four

Brouillés mexicains



8 oeufs / 2 tomates / 1 oignon / 1 gousse d'ail / 1 cc de poivre de Cayenne /
120 de dés de jambon / 2 cc de basilic séché / 1 piment / huile d'olive / sel

1. Mettre les tomates 30 secondes dans de l'eau très chaude, puis les peler
2. Couper les tomates en 4, enlever les pépins
3. Couper les tomates en tout petits dés et les mettre dans un bol
4. Peler et hacher l'ail et le mettre avec les tomates
5. Eplucher et hacher l'oignon
6. Couper le piment dans le sens de la longueur. Ôter les pépins
7. Couper le piment en petites lamelles de 2 cm de long
8. Faire chauffer un peu d'huile dans une poêle
9. Faire rôtir l'oignon et le piment jusqu'à ce que l'oignon brunisse. Réserver
10. Battre les oeufs dans un plat, ajouter le poivre de Cayenne et saler
11. Ajouter les autres ingrédients sans le basilic dans les oeufs battus et bien mélanger
12. Rajouter une cs d'huile dans la poêle, faire chauffer
13. Verser le mélange dans la poêle et mélanger avec une cuillère en bois jusqu'à ce que les oeufs soient solidifiés
14. Juste avant que tout l'oeuf soit solidifié, ajouter le basilic et terminer la cuisson
15. Servir immédiatement

Cannellonis tout simples



500 gr de viande hachée / 12-18 cannellonis / 1 jaune d'oeuf / 1 oignon / 3 tomates / 450 gr de sauce tomate aux herbes / 250 gr de fromage râpé / 2 cs de crème fraîche huile d'olive / sel, poivre

1. Préchauffer le four à 180° C
2. Peler et hacher l'oignon
3. Laver et couper les tomates en petits morceaux
4. Faire chauffer l'huile et y faire revenir l'oignon
5. Lorsque l'oignon commence à roussir, ajouter les tomates
6. Faire chauffer en remuant pendant 3 minutes
7. Ajouter la viande, baisser un peu le feu, cuire la viande en remuant de temps en temps
8. Dans un plat, mélanger le jaune d'oeuf, 130 gr de fromage, la crème, du sel, du poivre
9. Ajouter le mélange de viande
10. Mélanger et farcir les cannellonis avec ce mélange, les disposer dans un plat à gratin
11. Recouvrir les cannellonis avec la sauce tomate, recouvrir avec le reste du fromage
12. Enfourner pour 40 minutes

Carottes en robe des champs



Pour 2 personnes

2 PDT de taille moyenne / 300 gr de carottes / 2 gousses d'ail / 150 gr de mayonnaise /
1 cs de jus de citron / sel, poivre

1. Cuire les PDT dans de l'eau bouillante salée (éventuellement le soir avant)
2. Peler et râper les carottes
3. Peler et hacher l'ail
4. Mélanger la mayonnaise, le jus de citron, l'ail haché et les carottes. Saler, poivrer
5. Mettre le mélange au frais
6. Egoutter et laisser refroidir les PDT
7. Creuser un peu les pdt sans enlever la peau
8. Mettre dans les pdt un peu de mélange au carottes
9. Garnir le plat avec le reste de carottes
10. Mettre au frais et sortir juste avant de passer à table.

Servir avec de la viande froide (j'ai utilisé du rosbeef et du jambon fumé)

Carottes au curry bien accompagnées



1 kg de carottes / 1 gros oignon / 5 cs d'huile de colza / 1/2 cc de sucre / 4-5 cc de curry / 5 dl de bouillon de légumes / 2 escalopes de poulet / 100 gr de crème acidulée / curcuma, sel, poivre / riz pour accompagner

1. Couper les carottes en bâtonnets
2. Couper l'oignon en petits dés
3. Les faire suer dans 3 cs d'huile bien chaude.
4. Saupoudrer de sucre et de curry et faire revenir en mélangeant jusqu'à ce qu'une bonne odeur se dégage
5. Couvrir avec le bouillon et cuire à couvert pendant 15 minutes
6. Préparer le riz
7. Couper les escalopes de poulet en deux dans le sens horizontal, les poivrer et saler et les faire rissoler en les retournant de temps en temps
8. Juste avant la fin de cuisson, ajouter du curcuma sur le poulet
9. Egoutter les carottes en laissant un fond de bouillon. Remettre sur le feu et ajouter les tranches de poulet par dessus.
10. Couvrir et laisser mijoter 10 minutes à feu doux
11. Mettre de côté la viande.
12. Ajouter la crème acidulée au carottes et rectifier l'assaisonnement en sel et curry.
13. Dresser dans un plat et ajouter la viande par dessus.
14. Servir avec du riz

Cordon-bleu "sur le pouce"



4 cervelas / 4 tranches de fromage à raclette / 1/4 cs de romarin séché
2 cc de Sambal Oelek / 12 tranches de lard à griller

1. Préchauffer le four à 220° C
2. Peler les cervelas et les couper en 2 dans la longueur
3. Badigeonner les coupes de sauce Sambal
4. Parsemer de romarin
5. Couper le fromage en tranches fines et les ajuster sur une face de cervelas
6. Poser la deuxième face de cervelas par dessus
7. Enrouler 3 tranches de lard autour de chaque cervelas
8. Enfourner 15 minutes dans la moitié supérieure du four

Servir avec une salade à choix

Cervelas à la russe



Pour 3 personnes

5 cervelas / 4 dl de vin blanc / 150 ml de moutarde / 50 ml de crème liquide / 5 tranches de fromage fondu / 3 cc de fécule de maïs / poivre

1. Peler les cervelas et les couper en deux dans le sens de la longueur
2. Faire une incision au centre de chaque moitié de cervelas
3. Faire chauffer un peu d'huile dans une poêle et faire griller les cervelas sur les deux faces
4. Dans une autre poêle, faire chauffer 3.5 dl de vin blanc avec la moutarde. Poivrer
5. Porter à ébullition en remuant puis ajouter la crème
6. Laisser mijoter 3 mn
7. Délayer la fécule de maïs dans 0,5 dl de vin
8. Ajouter la fécule liquide dans la sauce, remuer pour obtenir une sauce onctueuse
9. Ajouter les cervelas dans la sauce et laisser mijoter 5 minutes
10. Disposer les cervelas dans un plat, ajouter les tranches de fromage fondu par-dessus
11. Napper avec la sauce
12. Servir avec des pâtes

Chakchouka espagnol



280 gr de chorizo entier / 2 oignons / 2 poivrons jaunes / 1 dl d'eau / 4 oeufs
2 bte de tomates concassées de 400 gr / sel, poivre

1. Peler le chorizo, le couper en deux dans la longueur puis en tranches
2. Peler et hacher les oignons
3. Epépiner les poivons et les couper en fines lamelles
4. Faire dorer le chorizo à feu doux dans une grande poêle, sans ajouter de gras
5. Le faire égoutter sur du papier absorbant
6. Dans la même poêle, faire revenir l'oignon et les poivrons pendant 5 minutes
7. Ajouter les tomates (avec jus) et l'eau, assaisonner, couvrir et faire mijoter 10 minutes à couvert.
8. Ajouter le chorizo, bien mélanger
9. Augmenter le feu, faire deux trous dans la sauce
10. Casser deux oeufs dans chaque trou, couvrir et laisser prendre env. 6 minutes

A déguster avec du pain complet ou du couscous, ou du riz, ou des pâtes.

Chemises d'hiver



250 gr de choucroute cuite / 1 grosse pomme rouge / 2 abaisses de pâtes feuilletée de 24x40 cm
8 saucisses de Vienne / 1/2 cc de paprika / 1/2 cc de sel / 4 cs de moutarde / 1 jaune d'oeuf
poivre

1. Préchauffer le four à 220° C
2. Rincer la choucroute à l'eau froide, égoutter
3. Peler la pomme, enlever les pépins, la râper avec la râpe à röstis.
4. Mélanger la pomme avec la choucroute, le sel et le paprika. Ajouter un peu de poivre
5. Découper les abaisses de pâtes et les couper en quatre
6. Badigeonner de moutarde
7. Répartir la choucroute sur les parts
8. Ajouter une saucisse sur chaque part, enrouler la pâte autour de la saucisse.
9. Déposer sur une plaque à four, la couture contre le bas
10. Dorer à l'oeuf
11. Cuire 25 minutes au milieu du four



Chipos légumes

300 gr aubergine / 600 gr de courgettes / 500 gr de pommes de terre / 200 gr d'oignons / 3 c.s. d'huile d'olive / 100 gr de fromage râpé / 12 chipolatas de porc / sel, poivre / herbes de Provence

1. Préchauffer le four à 220° C
2. Pelez tous les légumes
3. Couper en deux l'aubergine dans le sens de la longueur
4. Couper en deux les oignons
5. Couper les légumes en tranche d'environ 5 mm d'épaisseur
6. Chemiser une plaque de cuisson avec du papier cuisson
7. Répartir les légumes sur la plaque
8. Saler, poivrer, ajouter quelques pincées d'herbes de Provence
9. Bien mélanger le tout
10. Arroser d'un filet d'huile d'olive
11. Parsemer le fromage râpé
12. Répartir les chipolatas sur le tout
13. Cuire 30 minutes au milieu du four

CHIPS DE SAUCISSONS ET LEURS GARNITURES



1 saucisson vaudois (ou saucisse de Morteau) d'environ 400 gr / 400 gr de pdt
500 gr de haricots (frais, congelés ou boîte)

La veille

- A. Cuire le saucisson et le réserver frais
- B. Peler et cuire les pdt à l'eau et réserver au frais

Le jour J

1. Préchauffer le four à 150° C
2. Couper le saucisson en tranche de 2-3 mm d'épaisseur (si la peau s'enlève facilement, l'enlever)
3. Poser les rondelles de saucisson sur une plaque à four chemisée de papier cuisson
4. Enfourner 15 minutes
5. Retourner les rondelles de saucisson
6. Enfourner 15 minutes
7. Préparer les haricots à votre façon
8. Couper les pdt en dés et les faire cuire à la poêle en les assaisonnant à votre goût
9. A la sortie du four, mettre les chips entre deux feuilles de papier absorbant pour enlever le gras en trop.

Ces chips peuvent également être servis seuls, comme apéritifs.

Clafouti champipoireaux



200 gr de champignons de Paris / 4 blanc de poireaux / 150 gr de feta / 4 oeufs / 1,5 dl de lait / 1,5 dl de crème liquide / 50 gr de farine / 2 cs de ciboulette fraîche coupée / 4 brins de persil ciselés / 1 dl d'eau / 15 gr de beurre / 2 cs huile d'olive

1. Préchauffer le four à 180° C
2. Peler et rincer les champignons
3. Couper les poireaux en fines rondelles
4. Faire chauffer le beurre dans une poêle et y faire dorer les champignons entier pendant 8 minutes env.
5. Faire chauffer l'huile dans une autre poêle et y faire revenir les poireaux 3 minutes
6. Ajouter l'eau aux poireaux et faire cuire 10 minutes
7. Couper la feta en petits dés
8. Fouetter les oeufs, le lait, la crème et la farine. Ajouter la ciboulette et le persil. Saler, poivrer
9. Beurrer un plat à gratin. Disposer sur le fond les poireaux, puis les champignons et répartir la feta par dessus
10. Recouvrir avec le mélange liquide
11. Enfourner 40 minutes

Clafoutis au jambon et poireaux



Pour 3 personnes

6 blancs de poireaux / 6 grandes tranches de jambon / 6 œufs / 5 dl de lait / 2,5 dl de crème / 6 c.c. de fécule de maïs / 1 noix de beurre / sel, poivre

1. Préchauffer le four à 210° C
2. Nettoyer les poireaux et les plonger dans de l'eau bouillante; faire cuire 10 minutes
3. Etaler les tranches de jambon sur le plan de travail.
4. Poser un poireau au centre de chaque tranche de jambon et enrouler ce dernier autour du poireau.
5. Beurrer un plat à gratin et ranger les rouleaux fait dans le plat
6. Dans un saladier, fouettez les œufs en ajoutant petit à petit la fécule de maïs.
7. Verser le lait et la crème en filet, tout en fouettant.
8. Salez, poivrer
9. Verser la pâte sur les rouleaux
10. Cuire au four 25 minutes
11. Servir à la sortie du four.

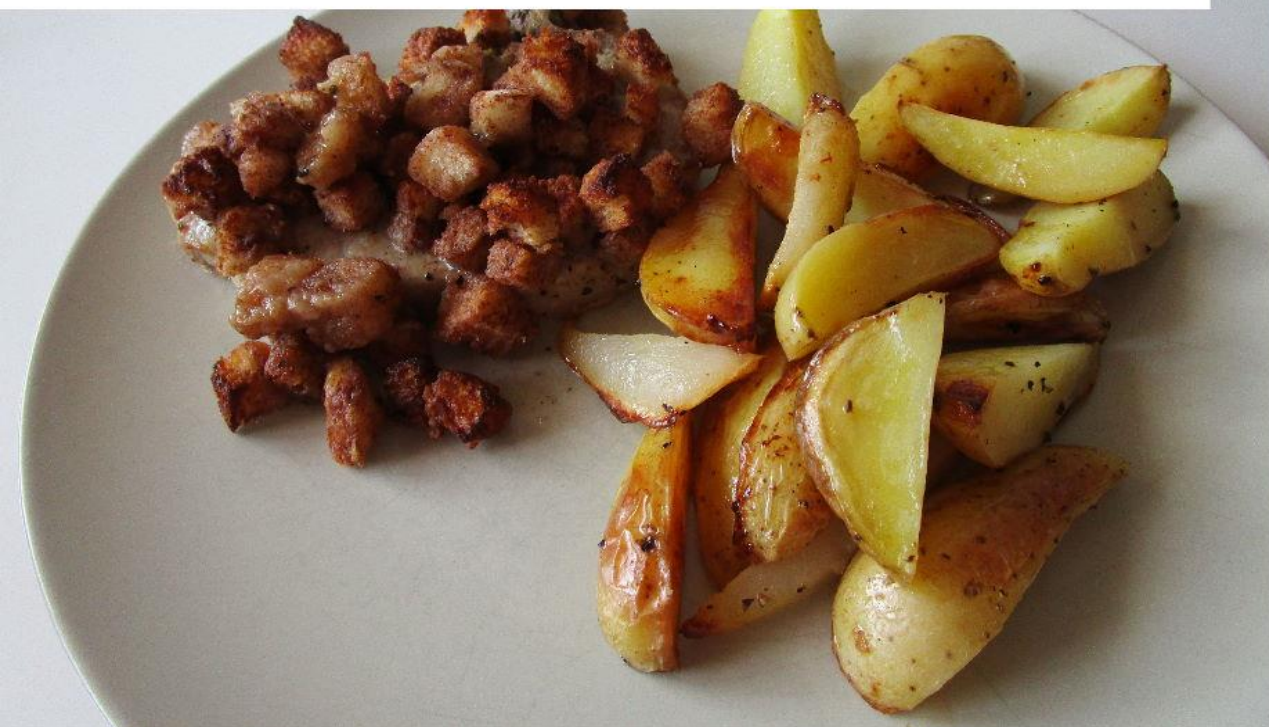
CORNETTES MILITAIRES AUX POMMES



500 gr de viande hachée / 200 gr de cornettes crues / 1 oignon / 1 gousse d'ail
4 pommes / 2 cs de farine / 1 dl de vin rouge / 3 dl de bouillon de boeuf /
1 cs de basilic séché / beurre, beurre à rôtir / cannelle / sel, poivre

1. Peler les pommes, en râper deux à la râpe à rösti
2. Peler et acher l'ail et l'oignon
3. Saisir la viande dans du beurre à rôtir.
4. Ajouter l'oignon, l'ail et les pommes râpées. Etuver 5 minutes en remuant de temps en temps
5. Ajouter la farine en saupoudrant, mélanger et faire légèrement roussir
6. Ajouter le vin et le bouillon, saler, poivrer
7. Baisser légèrement le feu et faire mijoter 15 minutes en remuant de temps en temps
8. Préparer les cornettes selon les indications du paquet
9. Couper en tranches les deux pommes restantes, ôter les pépins
10. Les faire dorer à la poêle en les saupoudrant de cannelle
11. Juste avant la fin de cuisson de la viande, ajouter le basilic et bien remuer.
12. Dans un grand plat, mélanger les cornettes et la viande
13. Servir avec les tranches de pommes à la cannelle en ajout.

CÔTELETTES AUTOMNALES



Pour 2 personnes

500 gr de pommes-de-terre raclette / 2 poires / 2 côtelettes de porc
2 tranches de pain de mie / 1 cs de jus de poire / 1 cc de canelle / beurre tendre / sel, poivre

1. Préchauffer le four à 220°C
2. Couper les pdt en 4 dans le sens de la longueur
3. Rincer à l'eau fraîche les pdt
4. Peler les poires et les couper en quartier dans la longueur
5. Répartir les pdt et les poires sur la moitié d'une plaque chemisée de papier cuisson
6. Répartir 1 cs environ de beurre sur ces ingrédients, saler, poivrer
7. Cuire au milieu du four pendant 20 minutes
8. Bien faire chauffer un peu de beurre dans une poêle
9. Saisir les côtelettes pendant 2 minutes sur chaque face, réserver et poivrer
10. Couper le pain en petits dés
11. Faire fondre 25 gr de beurre
12. Ajouter dans le beurre fondu, la canelle et le jus de poire
13. Bien mélanger le tout
14. Poser les côtelettes près des pdt-poires sur la plaque
15. Recouvrir la viande avec les dés de pain marinés
16. Remettre au four pour 15 minutes
17. Servir à la sortie du four



Côtelettes de porc, carottes au thym

Pour 3 personnes

3 côtelettes de porc / 1kg de carottes / 70 gr de beurre / 3 oignons / 3 gousses d'ail / 3 c.s. de thym séché / 2 jaune d'œuf / 1 c.s de vinaigre balsamique / épices à grillades / sel, poivre

1. Eplucher et hacher les oignons et l'ail
2. Peler et couper les carottes en rondelles
3. Faire revenir les oignons et l'ail dans le beurre chaud et faire suer
4. Ajouter les carottes et le thym, saler, poivrer
5. Ajouter de l'eau chaude jusqu'à la hauteur des ingrédients
6. Laisser mijoter à feu doux pendant 30 minutes
7. Saupoudrer les côtelettes d'épices à grillade et les faire dorer dans un filet d'huile
8. Réduire l'eau dans les carottes
9. Mélanger les jaunes d'œuf et le vinaigre puis incorporer ce mélange aux carottes.
10. Baisser le feu et brasser en continu pour que la sauce épaississe. Au besoin, ajouter un peu de farine.
11. Dresser les carottes dans un plat et ajouter les côtelettes par-dessus.

Bon appétit !

Courge farcie au cheddar



2 petites courges Butternut / 100 gr de semoule couscous / 90 gr de cheddar râpé / 1 oignon / 1 pincée de curry / 1 c.s d'herbes de Provence / 1 dl de crème liquide / sel, poivre / huile d'olive

1. Faire cuire les courges dans de l'eau bouillante salée pendant 30 minutes
2. Pendant ce temps, préparer la semoule en suivant les instructions du paquet
3. Couper les courges en deux, retirer les pépins et creuser DÉLICATEMENT la pulpe en laissant une "marge" de 5 mm
4. Pelez et émincez l'oignon
5. Faire suer l'oignon dans un filet d'huile d'olive, dans une poêle
6. Ajouter la pulpe des courges (préalablement passée au mixer, au besoin) et poursuivez la cuisson pendant 5 minutes
7. Salez, poivrez et ajouter le curry. Bien mélanger.
8. Hors du feu, ajouter la semoule, le cheddar râpé, la crème liquide et les herbes de Provence. Bien mélanger.
9. Garnir les courges avec ce mélange.
10. Placer les courges sous le gril du four pendant 10-15 minutes jusqu'à ce que la farce soit gratinée
11. Servez sans attendre

COURGETTES DE LA MER



4 courgettes / 1 oignon / 1 échalote / 2 gousse d'ail / 50 gr de pain de mie
600 gr de filet de poisson (par ex. colin) / 2 dl de crème liquide / jus d'un citron
1 cs d'aneth séché / 1 cs de persil séché / huile d'olive / sel, poivre

1. Préchauffer le four à 180°C
2. Laver et couper les courgettes en deux sans les peler
3. Avec une cuillère à café, creuser les courgettes pour enlever la pulpe et réserver cette dernière
4. Saler les courgettes pour les faire dégorger
5. Mettre la pulpe dans un grand plat
6. Emietter le pain et l'ajouter à la pulpe
7. Peler l'oignon, l'échalote et l'ail, les couper en petits morceaux et les ajouter dans le plat
8. Couper le poisson en petits dés et ajouter à la pulpe avec le jus de citron, le persil, l'aneth
9. Passer le tout au mixer
10. Ajouter la crème, poivrer et bien mélanger
11. Disposer les courgettes dans un plat allant au four
12. Garnir les courgettes avec le mélange
13. Saler et poivrer, arroser légèrement d'huile d'olive
14. Enfourner 35 minutes

Les courgettes "sortent" de l'eau, elle est partiellement utilisée pour créer de la vapeur qui empêche le mélange de sécher.

COURGETTES GRATINÉES AUX LARDONS



4 courgettes / 1,5 dl de crème liquide / 1 oeuf / 150 gr de gruyère râpé / 200 gr de lardons fumés / sel, poivre /

1. Préchauffer le four à 210° C
2. Laver et couper les courgettes en deux dans le sens de la longueur.
3. Retirer la chair des courgettes (avec les graines) à l'aide d'une cuillère
4. Battez l'oeuf
5. Disposer les courgettes évidées dans un plat à gratin
6. Faire revenir les lardons dans un wok sans ajouter de matière grasse
7. Lorsque le lard est cuit mais pas grillé, ajouter la chair des courgettes et faire revenir 2-3 minutes
8. Passer le mélange dans une passoire pour enlever le gras et le liquide, puis remettre dans le wok
10. Ajouter la crème et l'oeuf battu. Saler, poivrer
11. Mélanger et porter à ébullition
12. Garnir les courgettes avec cette farce
13. Recouvrir de gruyère râpé
14. Enfourner 20 minutes

Servir avec du pain, ou du riz, ou des pâtes

COURGETTES 2 PIERRE



Garniture

500 gr de viande hachée / 1 oeuf / 1/2 poivron rouge / 1 oignon / 1 gousse d'ail /
3 cs de séré maigre / 2 cs de ketchup / 1 cs d'origan séché / 1 cs de persil séché
1 cc de sel / un peu de poivre

Légumes

4 courgettes / crème à rôtir / 2 dl de bouillon "corsé"

1. Préchauffer le four à 200° C
2. Battre l'oeuf
3. Peler et hacher l'oignon et l'ail
4. Enlever les pépins et la membrane blanche du poivron et le couper en petits dés
5. Mettre tous les ingrédients de la garniture ensemble et bien mélanger
6. Peler les courgettes, les couper en deux dans le sens de la longueur
7. Avec une cuillère à café, enlever une couche de pépins (creuser légèrement la courgette)
8. Badigeonner les courgettes avec de la crème à rôtir sur toutes les faces
9. Poser les courgettes dans un plat à gratin beurré, face creusée vers le haut
10. Garnir généreusement les courgettes avec la viande en pressant un peu
11. Arroser le plat de bouillon
12. Cuire 30-40 minutes dans la partie inférieure du four

Servir avec des pommes de terre de votre choix

COURGETTES GRATINÉES AUX LARDONS



4 courgettes / 1,5 dl de crème liquide / 1 oeuf / 150 gr de gruyère râpé / 200 gr de lardons fumés / sel, poivre /

1. Préchauffer le four à 210° C
2. Laver et couper les courgettes en deux dans le sens de la longueur.
3. Retirer la chair des courgettes (avec les graines) à l'aide d'une cuillère
4. Battez l'oeuf
5. Disposer les courgettes évidées dans un plat à gratin
6. Faire revenir les lardons dans un wok sans ajouter de matière grasse
7. Lorsque le lard est cuit mais pas grillé, ajouter la chair des courgettes et faire revenir 2-3 minutes
8. Passer le mélange dans une passoire pour enlever le gras et le liquide, puis remettre dans le wok
10. Ajouter la crème et l'oeuf battu. Saler, poivrer
11. Mélanger et porter à ébullition
12. Garnir les courgettes avec cette farce
13. Recouvrir de gruyère râpé
14. Enfourner 20 minutes

Servir avec du pain, ou du riz, ou des pâtes

Courgettes G & C



8 cs d'huile d'olive / 100 gr de panko / 2 gousses d'ail / 2 cc de sel
2 cc de basilic séché / 6 courgettes / 200 gr de jambon cru en tranches

Le panko est une sorte de chapelure japonaise composée de farine de blé, de sucre et de levure. Elle peut être remplacée par de la chapelure "traditionnelle" mais le panko a une texture moins fine

1. Faire chauffer 4 cs d'huile d'olive dans une grande poêle.
2. Peler et écraser 2 gousses d'ail
3. Mélanger dans la poêle le panko, l'ail et 1 cc de sel
4. Faire rôtir (mais pas trop) et réserver
5. Oter les bouts des courgettes, les laver.
6. Les peler à "demi", ou les laisser avec la pelure entière
7. Couper les courgettes en bâtonnet de 5 cm dans la longueur
8. Remettre 4 cs d'huile d'olive dans la poêle, faire chauffer
9. Faire griller les courgettes (dans 2 poêle si nécessaire) environ 15 minutes
10. Saler (1 cc) et ajouter le basilic
11. Passer chaque bâtonnet sur du papier absorbant avant de les déposer sur le plat de service
12. Saupoudrer de panko grillé et réserver le reste
13. Ajouter quelques tranches de jambon cru pour le décor et réserver le reste

Servir immédiatement.

Chaque personne peut ajouter à volonté du panko et du jambon dans son assiette.

Croque-monsieur aux choux-fleur



Pour les galettes

1 chou-fleur / 2 oeufs / 60 gr de parmesan rapé / 1/2 bouquet de persil ou l'équivalent séché / sel, poivre

Pour la garniture

4 tranches de jambon / 120 gr de gruyère râpé

1. Préchauffer le four à 180°
2. Détailler le chou-fleur en bouquet et les laver. Mixer le chou-fleur
3. Dans un saladier, mélanger le chou-fleur mixé, les oeufs, le persil et le parmesan. Saler, poivrer.
4. Sur une plaque recouverte de papier cuisson, déposer des galettes de chou-fleur réalisées avec un emporte-pièce rond.
5. Enfourner 20 à 30 minutes.
6. Sur la moitié des galettes, déposer une tranche de jambon, recouvrir de gruyère râpé et fermer avec une deuxième galette.
7. Enfourner à nouveau 10 minutes pour faire fondre le gruyère.

CROUSTI FORESTIER



Pour la sauce

3 saucisse à rôtir de porc / beurre à rôtir / 1 oignon / 1 cs de farine / 2 dl de vin rouge
3 dl de bouillon de boeuf / 1 cs de romarin en poudre / 1 cs de thym séché
sel, poivre

Pour le croustillant

500 gr de pommes de terre ferme / 180 gr de champignons de Paris
1 dl de crème demi-écrémée / 1 gousse d'ail / 1 bouq de persil plat / sel poivre

Sauce

1. Cuire les saucisses dans du beurre à rôtir et les réserver au chaud
2. Dans la même poêle, faire revenir les oignons.
3. Lorsque les oignons sont brunâtres, ajouter la moitié de la farine et bien mélanger
4. Quand la farine devient brun clair, ajouter le vin et le bouillon et le reste de la farine et bien mélanger.
5. Ajouter le romarin et le thym, saler, poivrer
6. Placer les saucisses dans la sauce et faire mijoter à feu très doux pendant 30 mn

Croustillant

- a) Préchauffer le four à 200° C
- b) Laver, peler et couper en fines tranches les pommes de terre
- c) Laver, peler et émincer les champignons
- d) Peler et presser la gousse d'ail
- e) Ciseler le persil
- f) Bien mélanger les pdt, les champignons, l'ail et la crème dans un plat.
- g) Ajouter la moitié du persil, saler, poivrer
- h) Répartir le tout sur une plaque chemisée de papier cuisson
- i) Cuire au four 30 - 35 minutes
- j) Dresser dans un plat et ajouter le reste du persil

Cuisses de poulet à l'orientale



4 cuisses de poulet / 3 oranges / 4 oignons rouge / 3 gousse d'ail / 4 cs d'huile d'olive
2 cs de moutarde à l'ancienne / 2 cs de sucre brun / 150 mg (1 sach.) de safran /
2 cs de thym séché /sel, poivre

1. Presser 1 orange, mettre 2 cs de jus dans un grand bol (et boire le reste !)
2. Mettre dans le même bol : l'huile, la moutarde, le sucre et le safran
3. Bien mélanger le tout jusqu'à dissolution du sucre.
4. Badigeonner le dessous des cuisses de poulet et les poser dans un plat à gratin
5. Peler les oignons et les couper en quatre
6. Peler l'ail et le couper en fines lamelles
7. Répartir les oignons sur les poulets
8. Badigeonner le tout avec le reste de marinade et laisser reposer au frais pendant 2 heures
9. Préchauffer le four à 200°C
10. Couper 2 oranges en tranches épaisses, les disposer sur le poulet
11. Répartir le thym par dessus
12. Faire cuire au four pendant 45 minutes
13. Passer sous le gril 10 minutes

Servir avec du riz ou du couscous

Croustillants de bœuf au chorizo



Pour 4 personnes

POUR LA VIANDE

400 gr de haché de bœuf / 75 gr de chorizo / 1 blanc d'œuf / 3 échalottes / 1 gousse d'ail / 3 c.s. de farine / 3 c.s. d'huile d'olive / sel, poivre

POUR LA SAUCE

2 petites boîtes de tomates pelées / 1 gousse d'ail / 1 échalotte / marjolaine ciselée (séchée) / sel, poivre

1. Ôter la peau du chorizo
2. Éplucher les échalotes
3. Mixer le chorizo et les échalotes dans un hachoir
4. Éplucher et hacher les gousses d'ail (séparer: une pour la viande, une pour la sauce)

Sauce

1. Dans une casserole, faire revenir une échalote dans un peu d'huile d'olive.
2. Ajouter les tomates pelées qui seront coupées en petit morceau (laisser le jus des boîtes)
3. Ajouter une gousse d'ail hachée et 2 c.c. de marjolaine, saler, poivrer
4. Laisser mijoter pendant 30 minutes à feu doux

Viande

1. Mélanger la viande de bœuf, le chorizo et les échalotes.
2. Ajouter une gousse d'ail hachée, le blanc d'œuf et la farine.
3. Saler, poivrer
4. Bien mélanger pour obtenir une farce homogène
5. Faire des boulettes de la taille d'une grosse noix
6. Faire chauffer dans une poêle 3 c.s. d'huile d'olive et y faire rôtir les boulettes de viande pendant 15 minutes en les retournant régulièrement
7. Les boulettes doivent bien rôtir et devenir croustillantes.

Servir les boulettes avec la sauce, accompagnée de riz

Crouûtes complètes



8 tranches de pain complet / 1 carotte moyenne / 1 blanc de poireau d'environ 50-60 gr
200 gr de fromage d'Appenzell doux / 2 oeufs / 100 gr de viande hachée

1. Préchauffer le four à 220° C
2. Battre les oeufs dans un plat
3. Peler la carotte et la râper à la râpe à roestis
4. Râper le fromage à la râpe à roestis
5. Couper le poireau en fines rondelles
6. Mélanger tous les ingrédients (sauf le pain)
7. Saler, poivrer et ajouter un peu de muscade à la masse
8. Disposer les tranches de pain sur une plaque chemisée de papier cuisson
9. Garnir les tranches de pain avec le mélange d'ingrédients
10. Cuire 15 minutes au milieu du four

Groûte du Haut-Valais



6 tranches de pain complet pas trop frais / 1,5 dl de vin blanc (ou du jus de pomme)
300 gr de petites pommes de terre / 300 gr de fromage à raclette / 1 gousse d'ail
2 tomates / sel, poivre, épices à raclette / 3 cs de beurre à rôtir

2 heures avant le repas

- a) Peler les pdt et les cuire à l'eau
- b) Les laisser refroidir

1. Préchauffer le four à 200° C
2. Couper les pdt en tranches pas trop épaisses
3. Peler et hacher l'ail
4. Couper les tomates en dés, mélanger avec l'ail, saler, poivrer
5. Faire bien chauffer le beurre à rôtir et faire dorer le pain sur chaque côté
6. Disposer les tranches de pain dorées sur une plaque chemisée de papier cuisson
7. Arroser légèrement de vin blanc chaque tranche de pain
8. Diposer les pdt sur le pain
9. Ajouter le mélange tomates-ail
10. Disposer 1,5 tranche de fromage par dessus
11. Saupoudrer d'épices à raclette
12. Mettre dans la moitié haute du four pendant 15 minutes

Cuisses de poulet à l'orientale



4 cuisses de poulet / 3 oranges / 4 oignons rouge / 3 gousse d'ail / 4 cs d'huile d'olive
2 cs de moutarde à l'ancienne / 2 cs de sucre brun / 150 mg (1 sach.) de safran /
2 cs de thym séché /sel, poivre

1. Presser 1 orange, mettre 2 cs de jus dans un grand bol (et boire le reste !)
2. Mettre dans le même bol : l'huile, la moutarde, le sucre et le safran
3. Bien mélanger le tout jusqu'à dissolution du sucre.
4. Badigeonner le dessous des cuisses de poulet et les poser dans un plat à gratin
5. Peler les oignons et les couper en quatre
6. Peler l'ail et le couper en fines lamelles
7. Répartir les oignons sur les poulets
8. Badigeonner le tout avec le reste de marinade et laisser reposer au frais pendant 2 heures
9. Préchauffer le four à 200°C
10. Couper 2 oranges en tranches épaisses, les disposer sur le poulet
11. Répartir le thym par dessus
12. Faire cuire au four pendant 45 minutes
13. Passer sous le gril 10 minutes

Servir avec du riz ou du couscous

Curry de volaille aux petits pois



Pour 3 personnes

500 gr de poulet en tranche / 2 c.s. d'huile d'olive / 2 c.c. de graines de moutarde / 2 oignons / 1 c.c. de gingembre moulu / 1 c.c. de cumin en poudre / 1 c.c de curcuma / 2 tomates assez grandes / 1 c.c. de piment en poudre ou de flocons de chili / sel / 1 dl d'eau / 250 gr de petits pois surgelés

1. Sortir les petits pois du congélateur
2. Couper le poulet en petits dés
3. Peler et émincer les oignons
4. Couper les tomates en petits morceaux
5. Faire chauffer l'huile dans une sauteuse
6. Faire cuire la volaille en ajoutant le curcuma
7. Quand le poulet est cuit, ajouter les graines de moutarde et faire cuire 3 minutes
8. Ajouter les oignons émincés, le gingembre, le cumin. Saler et faire cuire 5 minutes
9. Ajouter le piment (ou les flocons de chili). Bien mélanger
10. Ajouter les tomates et 1 dl d'eau
11. Laissez cuire 5 minutes en brassant de temps en temps.
12. Ajouter les petits pois et laisser cuire 15 minutes en brassant de temps en temps.
13. Servir bien chaud

Délices de viande et poireaux au gingembre



Pour 4 personnes

- 500 gr de viande hachée
- 6 poireaux
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à café de gingembre
- 1 cube de bouillon de volaille
- 20 cl de crème 25%
- 1 noisette de beurre
- sel, poivre

1. Émincer l'ail et l'oignon. Les faire revenir avec le beurre dans une sauteuse.
2. Émincer les poireaux et les ajouter dans la sauteuse, couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 10 mn en remuant de temps en temps.
3. Pendant ce temps, faire revenir la viande hachée dans une poêle.
4. Ajouter la viande aux poireaux, y ajouter le gingembre, la crème et le cube de bouillon. Saler, poivrer et bien mélanger.
5. C'est prêt lorsque les poireaux sont fondants. Accompagner de pâtes.

POUR UN GOÛT PLUS PIQUANT, METTRE 1 CUILLÈRE À SOUPE DE GINGEMBRE

Douceur de Bruxelles



Marinade

1,5 cs de moutarde / 1.5 cs de miel / 3 cs d'huile d'olive / 2 cs de confiture d'abricots
1 cc de flocons de chili / le zeste râpé d'un citron / 1 cc de jus de citron / 1 cc de sel

a) Mélanger tous les ingrédients

Pour le plat

4 cuisses de poulet / 600 gr de pommes de terre / 500 gr de choux de Bruxelles
100 gr d'abricots secs / 2 gousses d'ail / 1 cs de romarin en poudre / sel, poivre

1. Préchauffer le four à 200° C
2. Peler l'ail et le couper en lamelles
3. Peler les pdt et les couper en quartiers
4. Nettoyer et couper en deux les choux de Bruxelles
5. Badigeonner les cuisses de poulet avec la moitié de la marinade et réserver
6. Mettre tous les ingrédients pour le plat dans un grand plat et bien mélanger avec le reste de la marinade, saler, poivrer
7. Chemiser une plaque avec du papier cuisson
8. Etaler les légumes sur la plaque, ajouter les cuisse de poulet par-dessus
9. Cuire au milieu du four pendant 45 minutes

Emincé bonheur



600 gr d'émincé de porc / 3 poivrons (rouge et jaune) / 2 oignons / 2 dl de crème à sauce
1 cs de paprika / 1 dl de vin blanc / 2 dl de bouillon de boeuf / 2 cs de farine / beurre à rôtir / sel, poivre

1. Enlever les pépins et la membrane blanche des poivrons, les couper en fines lamelles
2. Peler les oignons, les couper en deux puis en fines tranches
3. Bien faire chauffer du beurre à rôtir dans une cocotte
4. Saisir la viande jusqu'à ce qu'elle soit rosâtre.
5. Ajouter la farine, bien mélanger, poivrer.
6. Réserver la viande
7. Eponger le fond de la cocote et rajouter un peu de beurre à rôtir au fond
8. Faire revenir les poivons et les oignons, ajouter le paprika
9. Mouiller avec le vin
10. Faire réduire le vin de moitié environ
11. Ajouter le bouillon et porter à ébullition
12. Remettre la viande, laisser mijoter 1 heure à feu très doux
13. Incorporer la crème à sauce, faire chauffer, rectifier l'assaisonnement au besoin

Servir avec de la purée de PDT ou du riz, ou des nouilles

Attention: à mijoter 1 heure !

Émincé de porc de l'été



400 gr d'émincé de porc / 250 gr de courgettes / 1/2 concombre / 400 gr de tomates
1 échalote / 2 cs d'aneth (séché ou surgelé) / épices à grillades / mélange d'épices à choix
2 dl de demi-crème à sauce / sel, poivre / crème à rôtir

1. Couper les courgettes et le concombre en 4 dans la longueur, puis en morceaux
2. Couper les tomates en 2, chaque moitié en 2 dans un sens et en 3 dans l'autre sens
3. Peler l'échalote et la tailler en fin morceaux
4. Bien faire chauffer un peu de crème à rôtir dans une poêle, ajouter un peu d'épices à grillade sur l'émincé et le saisir pendant 2-3 minutes jusqu'à ce qu'il ne soit que rosâtre
5. Retirer l'émincé et le mettre en réserve avec son jus
6. Eponger la poêle, remettre un peu de crème à rôtir, faire chauffer
7. Faire revenir l'échalotte et la courgette pendant 5 minutes en remuant souvent
8. Ajouter le concombre et les tomates, faire mijoter 15 minutes à couvert en remuant de temps en temps
9. Remettre l'émincé et son jus
10. Ajouter la demi-crème à sauce, porter à ébullition et faire réduire un peu la sauce

Servir avec des nouilles

Escalopes de dinde, garniture automnale



Pour 4 personnes

4 escalopes de dinde / 1 kg de brocolis / 300 gr de champignons de Paris / 2,5 dl de crème fraîche liquide / 25 gr de beurre / herbes de Provence / sel, poivre / 2 c.c de farine.

1. Eplucher les brocolis en ne gardant que les têtes et les faire cuire environ 15 minutes dans de l'eau bouillante salée.
2. Gratter ou peler les champignons et les couper en lamelles
3. Faire fondre 20 gr de beurre dans une poêle et y faire rôtir les escalopes en les assaisonnant de sel et d'herbes de Provence
4. Faire revenir les champignons dans une casserole avec 5 gr de beurre.
5. Lorsque les champignons sont cuits, ajouter la crème, poivrer. Ajouter la farine pour faire épaissir la sauce.
6. Lorsque les escalopes sont cuites, verser la sauce champignons dans la poêle avec la viande et laisser mijoter 2 minutes
7. Servir les escalopes en sauce dans un plat, les brocolis séparément.

Servir avec un peu de pâtes ou quelques pommes de terre cuites à votre manière.

ESCALOPES DE PORC À L'ANCIENNE



Pour 2 personnes

2 escalopes de porc / 1 petit oignon / 1 gousse d'ail / 1/2 dl de vin blanc
1 dl de crème fraîche / 1 cs de moutarde à l'ancienne / 2 cs de persil frais
huile d'olive / sel, poivre

Option: préparer du riz ou des pâtes pour accompagner

1. Pelez et couper en rondelles l'oignon
2. Peler et hacher l'ail
3. Dans 1 cs d'huile d'olive, faire blondir les oignons et l'ail. Ajouter le vin et laisser mijoter jusqu'à ce que le vin soit réduit de moitié
4. Faire rôtir les escalopes dans une poêle séparée avec un peu d'huile
5. Ajouter à la sauce la crème et la moutarde préalablement mélangés
6. Saler, poivrer
7. Ajouter le persil finement haché
8. Faire cuire la sauce à feu très doux
9. Dès que les escalopes sont cuites, les recouvrir de sauce et servir

ESCALOPE CHAMPI-CAROTTES



4 escalopes de porc / 1 échalote / 1 gousse d'ail / 500 gr de carottes / 250 gr de champignons de Paris / 1 citron (1 cs de jus et le zeste) / 2 dl de crème liquide / 2dl de bouillon de légumes / farine / paprika / sel / poivre / ciboulette

Des pâtes pour accompagner

1. Laver et peler les champignons puis les couper en 4
2. Laver et peler les carottes puis les couper en petites rondelles
3. Peler l'échalotte et la hacher
4. Peler l'ail et le hacher
5. Dans une assiette, mélanger 2 cs de farine, 1 cc de paprika et 3/4 de cc de sel
6. Bien faire chauffer un peu d'huile dans une poêle, passer la viande dans la farine épicée, secouer pour faire tomber l'excédent, saisir environ 2 minutes à la poêle et réserver au chaud
7. Dans une cocotte, faire chauffer un peu d'huile, faire revenir l'ail et l'échalotte pendant 2 mn
8. Ajouter les carottes et les champignons, arroser avec le jus de citron, ajouter le zeste
9. Bien mélanger et faire revenir 3 mn
10. Ajouter le bouillon et la crème, porter à ébullition
11. Baisser le feu, laisser mijoter en ébullition douce pendant 10 minutes
12. (cuire les pâtes)
13. Mettre un peu de sauce dans la poêle, remettre les escalope et faire chauffer ensemble pendant 3-4 mn
14. Au besoin ajouter un peu de farine à la sauce pour la rendre onctueuse
15. Juste avant de servir, ajouter 2 cs de ciboulette

Escalopes de fin d'hiver



6 - 8 escalopes de porc / 400 gr de carottes / 1 échalote / 1 gousse d'ail /
20 gr de gingembre frais / 1 cs de curry doux / 0.5 cs de farine / 1 grosse orange
2 dl de bouillon de légumes / 2 dl de demi-crème à sauce / 1 cs de persil haché / huile, sel, poivre

1. Peler et hacher l'ail et l'échalote
2. Peler et râper le gingembre
3. Peler les carottes, les couper en tronçons de 3 cm environ, puis les couper en deux dans la longueur puis couper en tranches fines
4. Râper l'orange, et presser le jus
5. Faire chauffer un peu d'huile (ou de beurre à rôti) dans une casserole anti adhésive
6. Faire revenir l'échalote, ail et gingembre 2-3 minutes
7. Ajouter les carottes, le curry et la farine, bien mélanger et faire mijoter 2 minutes
8. Ajouter la moitié du zeste d'orange et tout le jus. Verser le bouillon et la crème, porter à ébullition
9. Baisser le feu, laisser bouillonner à couvert pendant 15 minutes
10. Pendant ce temps, faire rôti dans une poêle les escalopes.
11. Ajouter dans la sauce le persil
12. Mettre les escalopes dans la sauce, bien mélanger, chauffer 3 minutes et disposer sur le plat de service.
13. Parsemer avec le reste du zeste d'orange

Servir avec des pâtes



Escalopes de poulet au citron

Pour 4 personnes

4 tranche de poulet / 2 oignons / 2 citrons / 4 c.à s. de séré maigre / 1,5 c.à s. d'huile d'olive / Sel, poivre

1. Peler et hacher les oignons par trop finement. Faire chauffer l'huile dans une poêle et faire revenir les oignons sans coloration.
2. Couper les tranche de poulet en deux et les ajouter aux oignons, les faire cuire en les tournant régulièrement.
3. Attention à ne pas faire attacher les oignons qui doivent brunir pendant la cuisson du poulet
4. Une fois le poulet cuit, ajouter le jus des citrons et poursuivre la cuisson 3 min. Saler, poivrer.
5. Baisser le feu, ajouter le séré maigre en remuant. Laisser mijoter 2-3 minutes et dresser dans un plat
6. Servez avec du riz

Perso, j'ai servi avec du riz complet, mais pour la couleur, on pourrait faire du riz blanc et ajouter une touche verte avec un peu de brocolis par exemple

Fajitas du sexagénaire



Pour 3 - 4 personnes

8 galettes fajitas / 500 gr de viande hachée / 1 bte moyenne de tomates pelées / 1 petite bte de maïs en grain / 1 petite bte de petits pois / 1 poivron rouge / 3 oignons / 2 gousses d'ail / épices à grillade / curcuma / sel, poivre / + selon les goûts : sauce Sambal ou sauce chili

1. Pelez et hachez les oignons et l'ail
2. Couper le poivron en petits dés
3. Faire cuire la viande hachée dans un peu de gras avec les oignons et l'ail dans une casserole en ajoutant un peu de curcuma
4. Dès que la viande est légèrement brune, ajouter les tomates pelées et bien mélanger pendant 3 minutes. Saler, poivrer
5. Sans baisser le feu, ajouter le reste des ingrédients, y compris les épices à grillade. Rectifier le goût à votre convenance.
6. Faire réduire le liquide en laissant mijoter à feu moyen pendant 5 minutes.
7. Eventuellement égoutter le mélange avant de servir
8. Faire chauffer les galettes au micro onde
9. Pour servir, napper la galette avec de la sauce sambal ou chili, mettre un peu de mélange au milieu, refermer et déguster.

Fausse tartiflette



500 gr de pdt / 2 reblochon de 160 gr / 2 oignon / 100 gr de lardons fumés / huile de colza / sel, poivre

1. Eplucher et laver les pdt, puis les couper en petits dés
2. Eplucher et couper en dés les oignons
3. Faire chauffer un peu d'huile dans une poêle et faire sauter à feu vif les pdt et les oignons.
4. Quand les pdt commencent à dorer, mettre le feu en force moyenne et ajouter les lardons.
5. Laisser rissoler environ 15 minutes en remuant de temps en temps. Saler, poivrer
6. Gratter la croûte des reblochons sans la retirer
7. Couper les reblochons en deux dans l'épaisseur de manière à former deux disques par reblochon
8. Baisser le feu à très doux (therm. 2) sous la poêle
9. Poser les demis reblochons la croûte vers le haut sur le mélange pdt-oignon-lardon, bien réparti
10. Laisser sur le feu très doux sans y toucher, jusqu'à ce que le fromage soit complètement fondu
11. Compter entre 3/4h et 1 h selon la maturité du fromage

Servir avec une salade verte

Fenouil carnivore



1 kg de fenouil / 500 gr de viande hachée / 1 oignon / 1 dl de crème liquide
100 gr de fromage râpé à gratiner / 1 cs de basilic séché / 1 cc d'herbes de
Provence / 1 peu de curry / sel, poivre, beurre à rôtir

1. Préchauffer le four à 180° C
2. Préparer les bulbes de fenouil, les couper en 4 ou 5 morceaux chacun
3. Cuire le fenouil 30 minutes dans de l'eau bouillante salée
4. Peler et hacher l'oignon
5. Faire chauffer un peu de beurre à rôtir et faire revenir l'oignon
6. Assaisonner avec le curry, du sel et du poivre
7. Ajouter la viande, bien mélanger
8. Ajouter les herbes et faire cuire la viande
9. Beurrer un plat à gratin
10. Répartir le fenouil dans le plat à gratin, saler et poivrer
11. Répartir la viande par dessus le fenouil
12. Mélanger la crème avec un peu de farine et arroser le plat
13. Recouvrir le tout avec le fromage
14. Mettre au milieu du four pendant 25 minutes
15. Mettre le four en mode "grill" pendant 5 minutes

Attention: plat sans féculents

**A déguster avec des pommes-de-terre
ou quelques tranches de pain complet.**

Feuilletés d'automne



Pour 4 personnes

300 gr de pâte feuilletée / 500 gr de champignons de Paris / 500 gr de blancs de poireaux / 2 dl de crème liquide / 50 gr de beurre / 1 c.s de ciboulette ciselée / sel, poivre

1. Préchauffer le four à 240°C
2. Étaler la pâte feuilletée sur une épaisseur de 4 mm. Découper 4 cercles (ou 4 rectangles) de 20 cm. Les disposer sur une plaque à pâtisserie
3. Faire quelques stries sur les formes ainsi faites avec la pointe d'un couteau
4. Enfourner 20 minutes
5. Nettoyer les poireaux. Les couper en tranche d'un demi cm d'épaisseur
6. Peler les champignons et les couper en lamelles de 3-4 mm
7. Faire fondre 25 gr de beurre dans une sauteuse. Mettre les poireaux et les faire fondre à feu doux pendant environ 10 minutes. Saler, poivrer
8. Faire fondre le reste du beurre dans une autre casserole et y faire revenir les champignons à feu doux pendant 8 minutes. Saler, poivrer.
9. Ajouter la moitié de la crème sur les champignons, mélanger et poursuivre la cuisson pendant 3 minutes
10. Ajouter les poireaux fondus, incorporer le reste de crème, la ciboulette, ajuster le goût (sel, poivre) Cuire encore 3 minutes.
11. Couper les feuilletés en deux dans l'épaisseur. Poser la partie inférieure dans un plat (ou dans les assiettes). Napper avec la sauce et recouvrir avec le "couvercle" du feuilleté.
12. Servir sans attendre

FEUILLETÉ GARNI



150 gr de champignons de Paris / 150 gr de jambon en tranches
80 gr de fromage râpé / 1 pâte feuilletée de 24 x 40 cm / 3 oeufs

1. Préchauffer le four à 210°C
2. Laver, peler et émincer les champignons
3. Couper le jambon en petits carrés
4. Dérouler la pâte sur une plaque à four
5. Sur la moitié de la pâte, étaler la moitié du jambon, puis la moitié des champignons et la moitié du fromage
6. Remettre le reste des ingrédients dans le même ordre
7. Casser deux oeufs par dessus
8. Replier la pâte pour former un gros chausson
9. Bien fermer les extrémités avec une fourchette
10. Avec la pointe d'un couteau, faire 4 ou 5 petits trous dessus
11. Badigeonner avec le jaune d'un oeuf le dessus du chausson
12. Cuire au milieu du four 25 à 30 minutes

Fondue Mont d'Or



Pour 2 personnes

1 vacherin Mont d'Or d'environ 500 gr / 500 gr de pommes de terre à raclette
2 gousses d'ail / 1,5 cs de crème à rôtir / 1 dl de vin blanc /
1 cs de mélange d'herbes italiennes

1. Préchauffer le four à 200°C
2. Laver les pdt et les couper en deux dans la longueur.
3. Verser dessus la crème à rôtir et les herbes. Bien mélanger.
4. Emballer le vacherin dans du papier aluminium
5. Peler l'ail et le couper en lamelles
6. Avec une fourchette, piquer la peau du vacherin à une dizaine d'endroits
7. Répartir l'ail dans les trous de fourchette
8. Arroser avec le vin blanc
9. Disposer le vacherin au centre d'un plat à gratin et les pommes de terre autour
10. Mettre le plat au milieu du four pendant 40 minutes.

Servir soit en trempant les pdt dans le vacherin, soit en prenant le vacherin avec une petite louche et le verser sur les pdt dans l'assiette.



Fondu de poireau aux légumes

Pour 3 personnes

1 oignon / 4 blancs de poireaux / 4 carottes / 4 pommes de terre / 1 c à s. de crème fraîche pas liquide / 1/2 litre d'eau / sel, poivre / 1 noix de beurre / 1 filet d'huile d'olive

1. Eplucher et laver les légumes, les couper en cubes.
2. Dans une poêle, faire fondre le beurre et l'huile, y faire revenir l'oignon, puis le poireau
3. Ajouter les autres légumes.
4. Ajouter l'eau, laissez cuire à couvert en baissant un peu le feu.
5. Remuer de temps en temps
6. Une fois les légumes cuits (les carottes doivent rester légèrement croquantes) les égoutter et les remettre dans la casserole
7. Ajouter la crème fraîche, saler, poivrer et servir

Je les ai servi avec des Cevapcici, mais la viande est à choisir selon le goût de chacun.



Fondu de volaille aux poireaux

500 gr de poulet en tranche / 500 gr de blancs de poireaux / 1 tomate / 100 gr de crème épaisse / 1,5 c.c. de moutarde / 25 gr de beurre / 50 cl d'eau / sel, poivre

1. Laver les blancs de poireaux et les couper en fines rondelles
2. Couper le poulet en dés
3. Couper la tomates en dés
4. Faire fondre le beurre dans une casserole. Ajouter les poireaux et l'eau et faire mijoter à feu doux pendant 15 minutes en remuant régulièrement. Saler et poivrer
5. Faire cuire les dés de poulet dans une autre poêle. Poivrer.
6. Ajouter la tomate en dés aux poireaux et laisser mijoter encore 5 minutes à feu doux.
7. Ajouter les dés de volaille aux poireaux
8. Mélanger la crème et la moutarde et verser ce mélange sur la volaille et les légumes.
9. Faire chauffer à feu très doux pendant 5 minutes et déguster sans attendre.

Frittata helvétique



4 cervelas / 1 poivron jaune / 1 poivron rouge / 8 oeufs
100 gr de petits pois surgelés / 2 cs d'huile d'olive / 5 cs de lait
1/2 cc de sel / 2 brins de persil frais / poivre

1. Préchauffer le four à 200° C
2. Décongeler les petits pois
3. Peler les cervelas, les couper en deux dans la longueur et les couper en tranches pas trop larges
4. Couper les poivrons en 4, les épépiner et les couper en fines lanières
5. Graisser un grand plat à gratin
6. Mélanger la viande et les légumes avec l'huile dans le plat
7. Enfourner le mélange 15 minutes
8. Dans un plat, battre les oeufs, ajouter le lait, le sel et poivrer
9. A la sortie du four des légumes, verser la préparation aux oeufs
10. Remettre au four 30 minutes
11. A la sortie du four, parsemer le plat avec le persil ciselé et servir

Fournée Suisse d'hiver



750 gr de pomme de terre raclette / 4 cervelas / 2 oignons rouge / 4 poires
3 cs de crème à rôtir / 1 cs de thym séché / 4 tranches de fromage à raclette
poivre, paprika

La veille ou deux heures avant

- a) Cuire les pdt en "robe des champs"
- b) les mettre en réserve sans les peler

Préparation

1. Préchauffer le four à 220° C
2. Chemiser de papier cuisson une grande plaque à four
3. Peler les cervelas, les couper en deux dans la longueur et les entailler au bout
4. Couper en deux les poires dans la longueur sans les peler, enlever les pépins et la mouche puis recouper en deux dans la longueur
5. Peler et couper en 8 les oignons
6. Couper en 2 les pdt
7. Mettre tous les ingrédients sauf le fromage dans un grand plat creux, ajouter le thym et la crème à rôtir
8. Bien mélanger et répartir sur la plaque
9. Mettre 25 minutes au four
10. Sortir du four, répartir le fromage en morceaux par dessus, poivrer et ajouter du paprika
11. Remettre au four 5 minutes
12. Servir au sortir du four

Fromage fondu au saumon



500 gr de filet de saumon avec peau / 200 gr de gruyère (ou de Comté) /
1 cc de grains de poivre noir / 3 cs d'huile d'olive / 1 cs de confiture d'abricots / 1 oignon
400 gr de petits pois congelés / 0.75 dl d'eau / 600 gr de pommes de terre raclette
1 cs d'herbes de Provence / sel, poivre

1. Préchauffer le four à 220° C
2. Faire 8 entailles biseautées dans le saumon.
3. Couper le gruyère en fines tranches et les glisser dans les entailles
4. Piler les grains de poivre au mortier ou les moudres grossièrement
5. Mélanger le poivre, la confiture, 1 cs d'huile.
6. Badigeonner avec ce mélange le saumon "fromagé"
7. Laisser mariner au frais et à couvert pendant 2 heures
8. Préparer les petits pois en les laissant "réchauffer" pendant 10 minutes
9. Peler et hacher l'oignon.
10. Faire chauffer 1 cs d'huile dans une casserole, faire revenir les oignons pendant 5 mn
11. Ajouter les petits pois et faire revenir 2 minutes.
12. Verser l'eau, laisser mijoter 15 minutes, saler poivrer
13. Mixer avec le mixeur plongeant, garder en attente
14. Laver les pdt et les couper en tranche d'environ 5 mm sans les peler
15. Dans un bol, mettre les pdt, les herbes de Provence, 1 cs d'huile et bien mélanger
16. Répartir les pdt sur une plaque de cuisson chemisées de papier cuisson
17. Cuire 15 minutes au milieu du four
18. Sortir du four, pousser les pdt au bord de la plaque
19. Poser le saumon mariné sur la plaque et remettre au four pour 15 minutes
20. Sortir du four, disposer sur un plat le saumon, les pdt et la purée (réchauffée si besoin)

Galette de Bruxelles



200 gr de choux de Bruxelles / 150 gr de parmesan râpé / 150 gr de gruyère râpé /
100 gr de chapelure / 1 oignon / 1 gousse d'ail / 1 bouquet de persil / 3 oeufs /
1 pincée de poivre de Cayenne / sel, poivre / beurre à rôtir

1. Laver, nettoyer et couper les choux de Bruxelles en petits dés de 2 mm
2. Peler et hacher l'oignon et l'ail
3. Hacher le persil
4. Battre les oeufs
5. Dans un grand plat mélanger tous les ingrédients sauf le beurre à rôtir
6. Mélanger "à la main" pour obtenir une masse assez compacte
7. Laisser reposer 5 minutes
8. Former des boules de la grandeur d'une balle de tennis
9. Faire chauffer 3-4 CS de beurre à rôtir dans une poêle assez grande.
10. Déposer les boules dans la poêle et les aplatir pour former des galettes
11. Faire cuire 5-6 minutes de chaque côté
12. Servir immédiatement

Pour accompagner:

Faire une ou deux sauces à choix, si possible un peu relevées.

Par exemple:

crème fraîche et sauce chili

mayonnaise, ciboulette et une pincée de poudre tandorii

Galette de courgettes et oignons



Pour une entrée de 6 personnes ou pour un plat principal de 4 personnes

10 œufs / 2 courgettes / 2 oignons blancs / 2 gousses d'ail / 2 cs de persil séché / 2 cs d'huile / sel, poivre

1. Préchauffer le four à 170° C
2. Peler et hacher les oignons et l'ail
3. Laver, peler et râper les courgettes
4. Faire chauffer l'huile dans une poêle et y faire revenir les oignons, l'ail, le persil et les courgettes en remuant pendant 5 minutes
5. Retirer du feu et mettre le tout dans une passoire pour retirer le trop plein de jus
6. Laissez tiédir
7. Dans un grand bol, battez les œufs en omelette et ajouter les légumes tiédés
8. Saler et poivrer. Bien mélanger
9. Huilez légèrement un moule rond et y verser la préparation.
10. Enfourner et laisser cuire 25-30 minutes
11. Laissez tiédir le tout un peu et déguster avec une belle tranche de pain complet.

Galettes de légumes



La veille

Préparer 600 gr de pomme-de-terre en robe des champs. Les peler et mettre au frais.

Le jour J

Les pdt de la veille / 200 gr de carottes / 200 gr de blancs de poireaux
200 gr de courgette / 3 oeufs / 6 cs de farine / 250 gr de séré à la crème
1 cs de thym séché / 2 cs de ciboulette séchée / crème à rôtir / sel, poivre

1. Laver, peler et râper les carottes et les courgettes
2. Râper les pdt
3. Laver, nettoyer et couper en fine rondelles les poireaux
4. Dans un grand plat, mélanger tous les légumes avec les oeufs et la farine, saler et poivrer
5. Former 6 galettes avec la masse
6. Faire chauffer de la crème à rôtir dans une poêle
7. Faire dorer les galettes environ 10 minutes par face
8. Dans un bol, mélanger le séré à la crème, la ciboulette et le thym, saler, poivrer. Mélanger et laisser au frais
9. Lorsque les galettes sont rôties, les servir avec le séré aux herbes

Galette jurassienne



400 gr de pommes de terre à chair ferme / 2 oignons / 1 oeuf / 3 cs de chapelure
3 cs de crème à rôtir / noix de muscade, sel, poivre

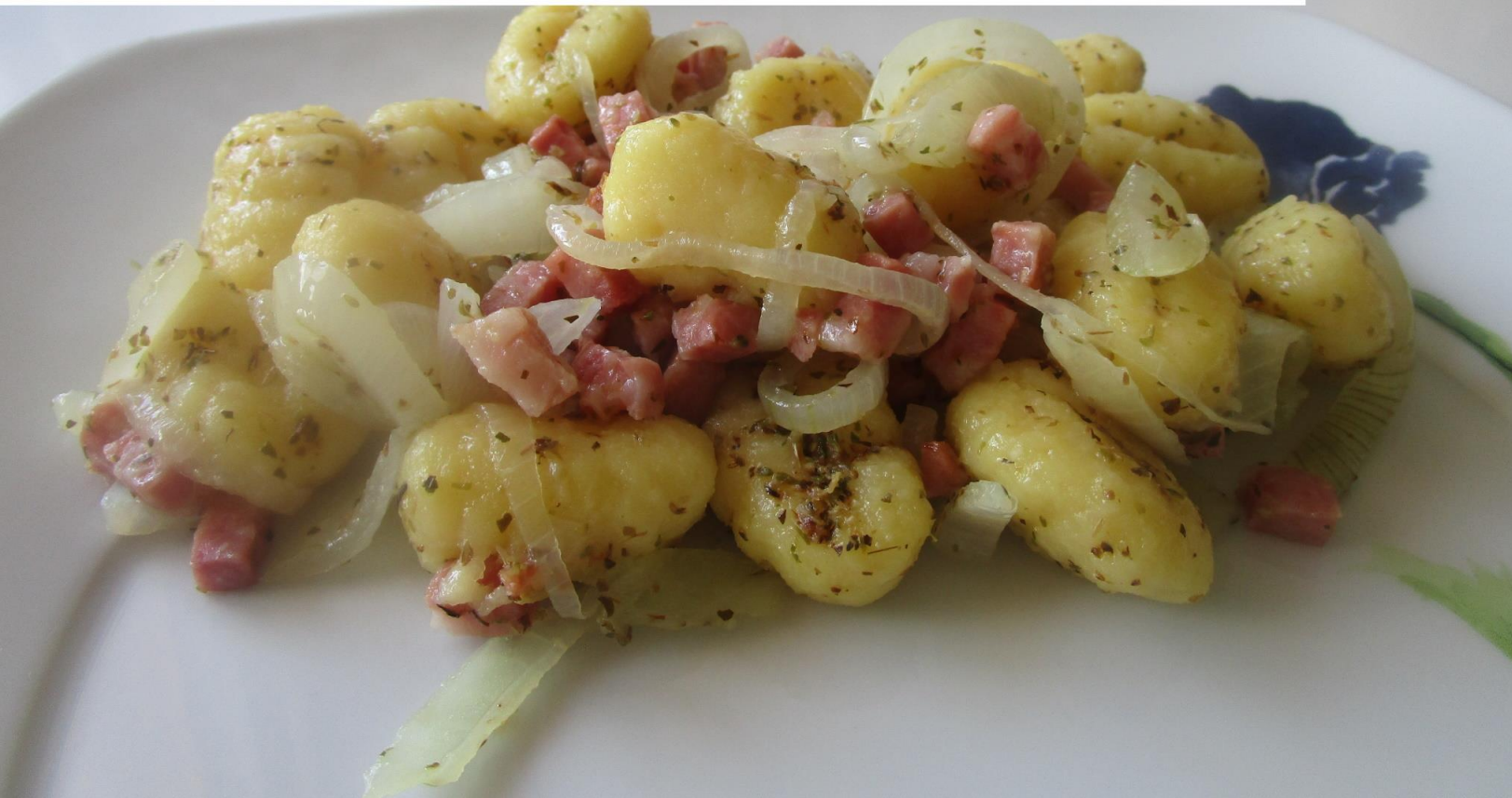
250 de rosettes de Tête de Moine

1. Préchauffer le four à 200°C
2. Laver, peler les pdt et les râper à la râpe à röstis
3. Peler les oignons et les couper en fines demi-rondelles
4. Battre l'oeuf dans un grand saladier
5. Presser à la main les pdt pour faire sortir le jus et disposer dans le saladier
6. Ajouter les oignons et la chapelure, saler
7. Bien mélanger le tout
8. Façonner environ 8 galettes, les déposer sur une plaque chemisée de papier cuisson
9. Presser pour les aplatir légèrement.
10. Saupoudrer d'un peu de muscade moulue et de poivre
11. Badigeonner chaque galette avec de la crème à rôtir
12. Mettre au milieu du four pendant 15-18 minutes

13. Disposer sur le plat de service, ajouter une rosette de Tête de Moine, presser un peu

Servir avec une salade ou des chipolatas de porc

Gnocchis 2 Pierre



600 gr de gnocchis / 200 gr de lardons / 3 oignons / 1 dl de vin blanc
1 cs d'origan

1. Cuire les gnocchis selon les indications du paquet et réserver
2. Peler et couper les oignons en rondelles
3. Séparer les rondelles d'oignon en cerceaux
4. Dans une poêle, sans ajouter de gras, faire revenir les lardons et les oignons
5. Ajouter le vin blanc, puis le réduire
6. Ajouter les gnocchis et l'origan
7. Faire chauffer quelques minutes en remuant
8. Servir sans attendre, poivrer si nécessaire selon le goût de chacun

Gnocchis et saucisses au four



500 gr de gnocchis / 2 saucisses à rôti de porc crues / 2 poivrons rouge
4 dl de demi-crème / 4 cs de concentré de tomates /
80 gr de parmesan râpé / 1/2 bouquet de persil ciselé / 1/4 cc de sel
un peu de poivre

1. Préchauffer le four à 220°C
2. Retirer la peau des saucisses et les couper en morceaux
3. Ôter les pépins des poivrons et les couper en petits dés
4. Dans un plat à gratin, mélanger les gnocchis, la viande et les poivrons
5. Dans un plat, mélanger la crème, le concentré de tomates, le parmesan le persil, le sel et le poivre
6. Verser le mélange sur les gnocchis
- 7 Cuire au milieu du four pendant 30 minutes

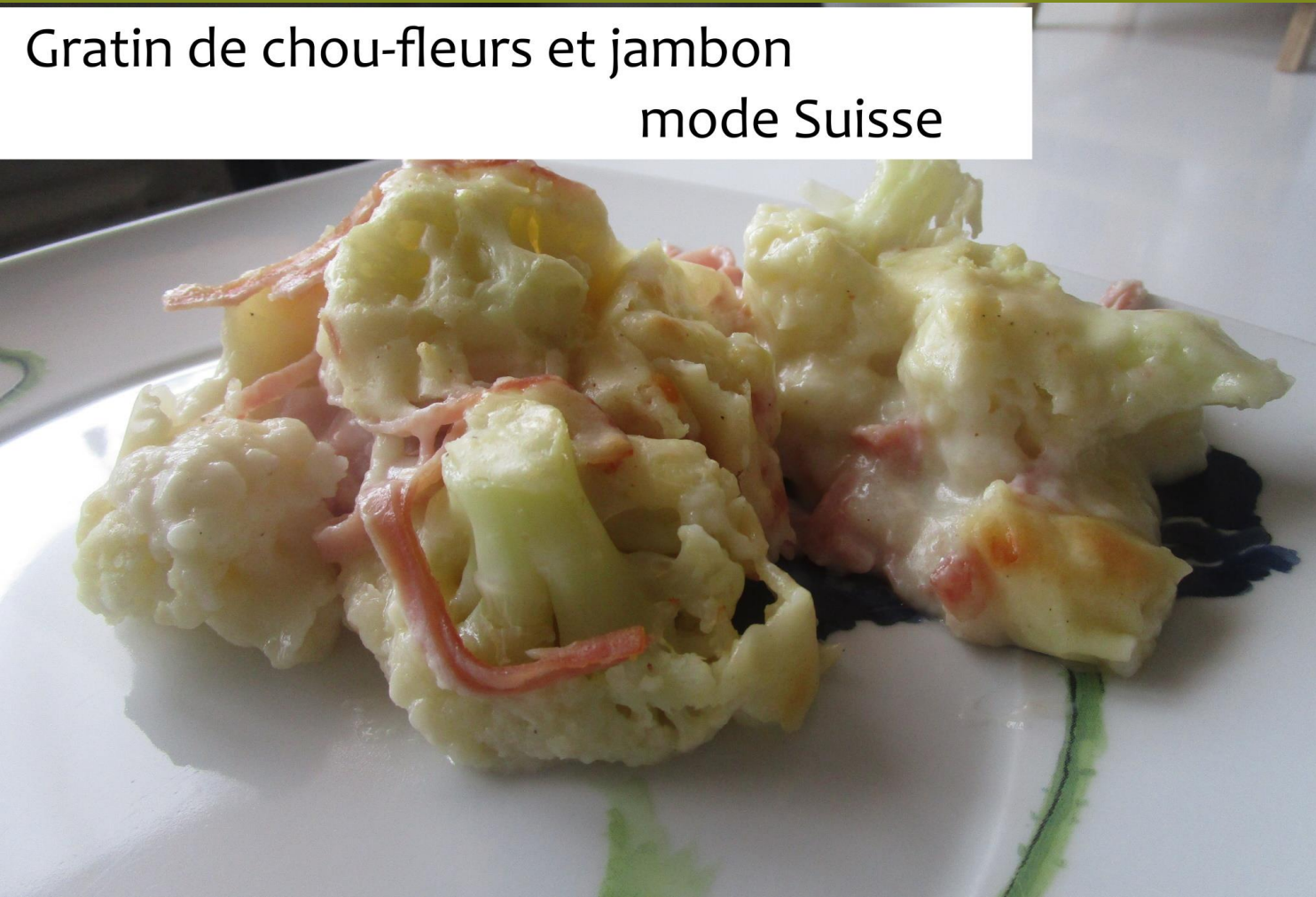
Goulash de chez moi



400 gr de ragoût de boeuf (en dés) / crème à rôtir / 1 oignon / 1 oignon rouge / 1 gousse d'ail
400 gr de tomates / 480 gr de pommes de terre / 250 gr de carottes / 1,5 cs de concentré de tomates
3 dl de bouillon / 1 cc de paprika / 1/2 cc de cumin en poudre / 2 cs d'herbes aromatiques hachées
sel, poivre

1. Peler et hacher les oignons
2. Peler et émincer l'ail
3. Couper les tomates en dés
4. Dans une casserole anti adhésive, saisir la viande dans un peu de crème à rôtir.
5. Ajouter les oignons, les tomates, l'ail et le concentré de tomates. Faire revenir
6. Mouiller avec le bouillon, porter à ébullition. Ajouter les épices et herbes aromatiques
7. Couvrir et laisser mijoter à feu très doux pendant 1h30
8. Peler les pdt et les couper en 4
9. Peler les carottes et les couper en rondelles
10. Ajouter à la viande et laisser cuire encore le tout 30 minutes

Gratin de chou-fleurs et jambon mode Suisse



1 kg de chou-fleur / 350 gr de jambon en tranches / 150 gr de fromage à raclette
Pour la béchamel: 60 gr de beurre / 60 gr de farine / 6 dl de lait / 1 cc de muscade moulue / sel, poivre

1. Préchauffer le four, grille basse, à 200° C
2. Détailler le chou-fleur en bouquet
3. Blanchir le chou-fleur dans de l'eau bouillante pendant 8-10 minutes (il doit rester croquant)
4. Couper le jambon en petites lanières
5. Couper le fromage en tout petits dés

Sauce béchamel

- a) faire fondre le beurre, ajouter la farine, faire revenir brièvement.
- b) retirer la casserole du feu, ajouter le lait en mélangeant constamment.
- c) remettre sur le feu, ajouter la muscade, un peu de sel et de poivre, faire mijoter en remuant
- d) si la béchamel est encore trop liquide, ajouter un peu de farine dissoutes dans un peu d'eau

6. Répartir dans un grand plat à gratin les chou-fleur et le jambon
7. Répartir sur le dessus le fromage
8. Napper le plat avec la béchamel
9. Cuire 30 minutes dans le bas du four.

Servir avec le féculent de votre choix

Gratin 3 couleurs



200 gr de macaronis / 160 gr de jambon en dés / 500 gr de brocolis / 120 gr de gruyère râpé / 2 dl de lait écrémé / 1 c.s rase de fécule de maïs / noix de muscade moulue / sel, poivre

1. Préchauffer le four à 210°C
2. Cuire les macaronis selon l'indication sur le paquet
3. Nettoyer les brocolis et les couper en petit bouquet, débiter les petites tiges en tronçons de 1 cm
4. Faire cuire les brocolis dans de l'eau bouillante pendant 10 minutes
5. Egoutter les pâtes et les brocolis et les réserver au chaud
6. Préparer la sauce blanche: mélanger dans un bol le lait et la fécule et faire chauffer à feu doux en brassant continuellement jusqu'à ce que la sauce épaississe. Ajouter de la muscade, sel et poivre
7. Mettre les macaronis, les brocoli et le jambon dans un plat à gratin, mélanger délicatement le tout.
8. Répartir la sauce sur le plat
9. Couvrir de fromage râpé
10. Enfourner 15 minutes
11. Servir éventuellement avec une salade verte.

Gratin Appenzell



800 gr de pommes-de-terre / 350 gr de blancs de poireaux / 200 gr de fromage Appenzell
2,5 dl de crème acidulée / 250 gr de séré à la crème / 2 dl de lait / 2 gousses d'ail
1 cc de sel / poivre
3 ou 4 saucisses à rôtir de porc

1. Préchauffer le four à 200° C
2. Peler les pdt, les laver et les couper en tranche d'environ 2 mm d'épaisseur
3. Nettoyer les poireaux, les couper en deux dans la longueur et dans la largeur, puis les couper en julienne
4. Couper le fromage en tout petits dés
5. Mélanger les pdt, la julienne de poireaux et la moitié du fromage puis disposer le tout dans un plat à gratin graissé
6. Peler l'ail, couper en deux, enlever le centre (vert) et presser
7. Mélanger la crème acidulée, le séré, le lait et l'ail. Saler, poivrer
8. Verser sur le mélange de légumes
9. Parsemer le reste du fromage par dessus
10. Déposer les saucisses sur le gratin
11. Cuire 55 minutes dans la moitié inférieure du four

GRATIN DU PÈRE NOËL



800 gr de pommes de terre / 250 gr de blancs de poireaux / 160 gr de jambon en dés
4 dl de crème / 2 dl de lait / 3 gousses d'ail / 1 cc de cannelle moulue / 100 gr de gruyère râpé
sel, poivre

1. Préchauffer le four à 180° C
2. Peler et couper les pdt en fines tranches
3. Laver, nettoyer et couper en petites rondelles le poireau
4. Peler et hacher l'ail
5. Mélanger le lait, la crème, l'ail et la cannelle. Ajouter 4 cs de fromage râpé
6. Dans un plat à gratin graissé, disposer en alternance une couche de pdt, une couche de poireaux et une couche de jambon
7. Verser la préparation au lait par dessus et parsemer le reste du fromage.
8. Enfourner pour 45 minutes

Servir avec du jambon chaud, une saucisse à rôtir ou de l'agneau rôti

Gratin d'automne



600 gr de pommes de terre / 400 gr de courge butternut / 200 gr de viande hachée / 1 oignon / 2 cs de lait / 2 cs de concentré de tomates / 50 cl de bouillon / 1 cc d'origan / noix de muscade / beurre à rôti / chapelure / sel, poivre

1. Préchauffer le four à 200° C
2. Peler et couper en 4 les pdt
3. Peler, épépiner et couper en dés la courge
4. Faire cuire les légumes dans de l'eau pendant 20 minutes (ils doivent être tendre)
5. Réduire les légumes en purée
6. Ajouter le lait, de la noix de muscade moulue, poivrer, saler
7. Bien mélanger pour obtenir une consistance lisse
8. Peler et hacher l'oignon
9. Faire chauffer le beurre à rôti dans une poêle et y faire revenir la viande et les oignons
10. Ajouter le concentré de tomate et le bouillon et faire réduire un peu en mélangeant.
11. Ajouter l'origan
12. Graisser un plat à gratin pas trop grand, y verser la moitié de la purée
13. Répartir la viande par-dessus
14. Remettre une couche avec le reste de la purée
15. Répartir une petite couche de chapelure sur le tout, ajouter quelques flocons de beurre
16. Enfourner au milieu du four pendant 30 minutes
17. A la sortie du four, parsemer de basilic

Gratin de basse-cour



400 gr de blancs de poireau / 600 gr de pommes de terre / 4 poitrine de poulet
0,5 dl de vin blanc / 1 dl de crème / 1 cs de fécule de maïs / sel aux herbe, poivre,
beurre à rôtir

1. Préchauffer le four à 180° C
2. Laver, peler et couper en dés les pdt
3. Couper les poireaux en dés de 1-2 cm
4. Faire cuire les pdt et les poireaux ensemble jusqu'à ce que les pdt soient tendres
5. Couper les poitrines de poulet en 4 dans le sens de la longueur
- 5b. Assaisonner le poulet à convenance et faire rôtir dans le beurre
6. Egoutter les légumes
7. Mettre le vin et la crème dans un pot, ajouter la fécule et bien mélanger.
8. Dans un plat à gratin, mettre les légumes, ajouter la sauce et mélanger.
9. Saupoudrer de sel aux herbes, poivrer
10. Disposer les lanières de poulet rôties sur le dessus
11. Enfourner 15 minutes

Gratin bien suisse



250 gr de choucroute cuite / 6 tranches de jambon /
250 gr de fromage à raclette / 500 gr de spätzlis / 3 cs de lait /
4 cs de crème fraîche / 1/2 cc de muscade moulue / sel, poivre

1. Préchauffer le four à 220° C
2. Mélanger le lait, la crème, la muscade, un peu de sel et de poivre
3. Mettre les spätzlis dans un plat à gratin
4. Verser la sauce par dessus et bien mélanger
5. Egoutter la choucroute, bien la serrer pour ôter le maximum de jus
6. Répartir la choucroute sur les tranches de jambon
7. Enrouler les tranches autour de la choucroute
8. Poser les rouleaux sur les spätzlis
9. Répartir le fromage à raclette par-dessus le tout
10. Enfourner au milieu du four pendant 20 minutes

Gratin de pain



400 gr de pain pas trop frais / 400 gr de fromage à raclette / 3 oeufs / 1 dl de crème
2 dl de lait / 0,5 dl de vin blanc / 1 cc de sel / beurre / poivre

1. Préchauffer le four 200° C
 2. Couper le pain en tranches
 3. Beurrer légèrement les tranches de pain et les faire brunir (sans trop les griller) sur une plaque dans le four
 4. Battre les oeufs avec la crème, le lait et le sel. Poivrer
 5. Beurrer un plat à gratin
 6. Disposer les tranches de pain et de fromage en alternance en les faisant se chevaucher
 7. Arroser de vin blanc
 8. Napper le plat avec la sauce lait-oeufs
 9. Cuire 30 minutes au milieu du four.
- Servir avec une petite salade

GRATIN FUSILI-CHORIZO



Pour 3-4 personnes

400 gr de fusilis / 150 gr de chorizo (pas en tranche) / 1 gros oignon / 100 gr de gruyère râpé / 30 gr de parmesan râpé / 3 dl de crème liquide / sel, poivre

Préchauffer le four à 200°C

1. Faire cuire les fusili et réserver
2. Peler et couper le chorizo en dés
3. Peler et hacher grossièrement l'oignon
4. Faire revenir l'oignon et le chorizo dans une poêle légèrement huilée pendant 5 minutes
5. Mélanger la crème avec les fromages râpés, saler, poivrer
6. Faire chauffer la crème-fromage dans une casserole
7. Lorsque la crème "frémis", ajouter le mélange chorizo-oignon
8. Porter à ébullition et faire cuire 1 minute
9. Beurrer légèrement un plat à gratin et y mettre les pâtes
10. Verser sur les pâtes la sauce fromage-chorizo et répartir
11. Mettre au four pendant 15-20 minutes

Servir avec une salade verte

Gratin Pathonbroco



300 gr de pâtes (macaroni, torsade) / 1 gros brocoli / 300 gr de thon au naturel (égoutté) / 2 dl de crème liquide / 100 gr de gruyère râpé / sel, poivre

1. Préchauffer le four à 180° C
2. Faire cuire les pâtes "Al dente"
3. Couper le brocoli en ne gardant que les têtes
4. Faire cuire à l'eau bouillante les brocolis pendant 10 minutes (ils doivent devenir tendres)
5. Dans un grand plat, écraser grossièrement les brocolis avec une fourchette
6. Ecraser le thon dans une passoire pour l'égoutter
7. Mélanger les pâtes, le thon et les brocolis.
8. Saler et poivrer
9. Ajouter la crème et bien mélanger.
10. Mettre le mélange dans un plat à gratin
11. Recouvrir avec le fromage râpé
12. Mettre au four pendant 12 minutes
13. Passer en mode "grill pendant 3 minutes

Gratin de pommes de terre façon croque

-monsieur



800 gr de pommes de terre / 8 tranches de jambon / 150 gr de gruyère râpé / 2 œufs / 2dl de crème légère liquide / 1 dl de lait écrémé / sel, poivre

1. Préchauffer le four à 180°C
2. Eplucher les pommes de terre puis les couper en tranches fines
3. Dans un bol, fouetter les œufs avec la crème et le lait jusqu'à obtenir un mélange crémeux, puis saler et poivrer
4. Beurrez un plat à gratin et disposer une couche de pommes de terre, puis saler et poivrer. Ajouter en dessus 4 tranches de jambon et parsemer de gruyère râpé.
5. Mettre une deuxième couche de pommes de terre, saler, poivrer et disposer 4 tranches de jambon et parsemer de gruyère
6. Recouvrir d'une dernière couche de pommes de terre, saler, poivrer.
7. Verser sur le tout la préparation liquide
8. Mettre au four pendant 1 heure
9. Retirer le gratin du four, parsemer le reste du fromage et remettre au four pendant 10 minutes



Gratin de pommes-de-terre aux épinards

Pour 3 personnes

4 œufs cuits / 300 gr d'épinards en branche / 300 gr de pdt / 100 gr de gruyère râpé / 70 gr de lardons fumés / muscade moulue / sel, poivre

1. Préchauffer le four à 200°C
2. Écaler les œufs
3. Peler les pdt et le couper en tranches
4. Cuire les pdt dans de l'eau bouillante pendant 10-12 minutes. Elles doivent rester ferme
5. Plonger les épinards dans de l'eau bouillante salée et laisser 3 minutes. Les égoutter et les hacher grossièrement
6. Mettre les épinards dans un saladier; saler, poivrer et ajouter un peu de muscade
7. Faire dorer les lardons à blanc dans une poêle et les ajouter aux épinards
8. Répartir la moitié des pdt dans un plat à gratin beurré, puis la moitié des épinards aux lardons.
9. Faire une deuxième couche de la même façon
10. Couper les œufs en deux et les poser par-dessus
11. Parsemer de gruyère râpé et mettre au four pendant 10 minutes
12. Faire gratiner 6 minutes
13. Servir à la sortie du four

Gratin poireaux 2 pierre



1 kg de blancs de poireaux / 12-15 tranches de jambon / 3 dl de vin blanc / 4 dl d'eau
20 gr de beurre / 2 cs de farine / bouillon en cube / env. 50 gr de fromage râpé

1. Préchauffer le four à 220° C
2. Laver et couper les poireaux en tronçon de 8 cm environ
3. Mettre l'eau et le vin dans une casserole, poivrer et saler. Porter à ébullition
4. Mettre les poireaux dans l'eau, cuire à couvert 20-25 minutes à feux doux
5. Retirer les poireaux et garder l'eau de cuisson
6. Beurrer un plat à gratin
7. Enrouler une tranche de jambon autour de chaque poireau et disposer dans le plat
8. Dans une saucière, faire écumer le beurre, ajouter la farine, bien mélanger
9. Ajouter 4 dl d'eau de cuisson petit à petit en mélangeant bien
10. Faire mijoter 5 minutes en battant constamment, saler, poivrer
11. Verser sur les poireaux
12. Parsemer de fromage
13. Mettre dans le bas du four pendant 10 minutes
12. Faire passer en mode gril pendant 5 minutes

Servir avec des pommes de terre nouvelles (ou raclette) rissolées.

Gratin PP



600 gr de blancs de poireaux / 250 gr de pain / 400 gr de fromage à raclette / 70 gr de beurre / 1 dl de crème liquide / 1 dl de bouillon / 1 bouquet de persil frais / sel, poivre

1. Préchauffer le four à 220°C
2. Couper les poireaux dans le sens de la longueur, puis en deux
3. Tailler les poireaux en fines lanières
4. Faire fondre le beurre dans une casserole et y faire revenir les poireaux pendant environ 7-8 minutes en remuant. Stopper le feu lorsque les premières lanières brunissent. Saler, poivrer
5. Couper le pain en tranches fines de 5 mm d'épaisseur
6. Beurrer un plat à gratin
7. Disposer la moitié des poireaux au fond du plat, ajouter la crème et le bouillon, mélanger
8. Disposer la moitié du pain sur les poireaux, puis une couche de la moitié du fromage
9. Etaler le reste des poireaux, puis le pain et enfin le reste du fromage.
10. Enfourner pour 15 minutes au milieu du four
11. A la sortie du four, parsemer avec le persil coupé grossièrement.

Gratin de riz L C



100 gr de lardons / 300 gr de champignons de Paris / 1 oignon / 1 gousse d'ail
500 gr de courgettes / 1 tomate / 150 gr de riz long grain cru /
2 cs de persil haché / 3 dl de bouillon / 1 dl de crème / 100 gr de fromage râpé
sel, poivre

Papier d'aluminium

1. Préchauffer le four à 220° C
2. Peler et hacher l'ail et l'oignon
3. Peler et couper en lamelles les champignons
4. Peler et couper en rondelles les courgettes
5. Couper la tomate en rondelle
6. Dans une poêle, faire revenir le lard, l'oignon et l'ail, les champignons et le persil
7. Dans un plat à gratin beurré, répartir la moitié de courgettes et de la tomate
8. Couvrir de riz (cru), saler, poivrer
9. Recouvrir avec le reste des légumes, puis le mélange aux champignons
10. Ajouter le bouillon
11. Couvrir avec le papier d'aluminium
12. Cuire 50 minutes dans le bas du four
13. Ôter le papier d'aluminium, ajouter la crème et répartir le fromage
- 14 Remettre au four 10 minutes à découvert

GRATIN RURAL



500 gr de pdt / 250 gr de champignons de Paris / 200 gr de lardons / 2 oignons
150 gr de gruyère râpé / 1,5 dl de crème liquide / 1,5 dl de lait /
1 cs d'herbes italiennes / sel, poivre

1. Préchauffer le four à 200°C
2. Peler les pdt, les couper en rondelles et les cuire à l'eau pendant 15 minutes
3. Pelez les oignons et les couper en rondelles, puis en 4
4. Pelez et couper en lamelles les champignons
5. Faire revenir les lardons sans ajouter d'huile dans une poêle, ajouter les champignons et oignons et faire cuire 5 mn
6. Dans une casserole, faire chauffer le lait et la crème.
7. Juste avant l'ébullition, ajouter le fromage râpé et les herbes, saler, poivrer
8. Dans un plat à gratin, disposer les rondelles de pdt
9. Recouvrir avec le mélange champignons, lardons et oignons
10. Verser la crème au gruyère
11. Enfourner 20 minutes

Gratin du sud



1 kg de courgettes / 600 gr de viande hachée / 250 gr de mozzarella / 1 oeuf / 1 oignon
1 bouquet de persil / 20 feuilles de menthe fraîche / 1 cc de coriandre moulue /
1 cc de paprika / 1/2 cc de cumin moulu / 1 cc de curcuma / 30 gr de cerneaux de noix
2 cs de chapelure / 1 cs d'huile d'olive / sel, poivre

1. Préchauffer le four à 180° C
2. Laver et hacher les herbes. Séparer la menthe en deux parts
3. Peler et hacher l'oignon, et le faire revenir 3 min avec l'huile dans une poêle
4. Mélanger la viande hachée avec l'oeuf, les épices, une part de menthe, le persil, l'oignon et la chapelure
5. Former des boulettes de la taille d'une grosse noix et réserver
6. Eplucher les courgettes et les couper en fines rondelles
7. Egoutter la mozzarella et la couper en tranches fines
8. Hacher les cerneaux de noix
9. Dans un plat à gratin beurré, mettre une couche de courgettes, la moitié de la mozzarella
10. Remettre une couche de courgettes et de mozzarella
11. Répartir les boulettes de viande sur le dessus
12. Poivrer et parsemer avec la noix hachée
13. Mettre au four 30 minutes
14. A la sortie du four, parsemer le reste de menthe
15. Servir chaud



Gratin de viande à l'italienne

500 gr de viande hachée / 1 aubergine / 2 courgettes rondes / 2 tomates / 3 oignons / 2 gousses d'ail / 1 c.s. de basilic séché / 100 gr de parmesan râpé / 2 c.s. huile d'olive / sel, poivre

1. Préchauffer le four à 210 °C
2. Peler et couper l'oignon en dés
3. Peler et couper en dés l'ail
4. Peler l'aubergine et la couper en dés
5. Peler les courgettes et en couper une en dés
6. Couper une tomate en dés
7. Chauffer pas trop fort l'huile d'olive dans une casserole
8. Mélanger la viande et les dés de légumes, oignons et ail et faire revenir dans une casserole pendant environ 5-6 minutes
9. Saler, poivrer, ajouter le basilic
10. Etaler le mélange dans un plat à gratin et recouvrir avec la deuxième tomate et la courgette, coupées en tranches
11. Parsemer avec le parmesan
12. Enfourner 30 minutes

Gratin de poulet aux champignons



350 gr de champignons de Paris / 4 tranches de poulet / 1 cc de romarin séché /
8 tranches de jambon cru / 200 gr de fromage à gratin grossièrement râpé / sel, poivre

1. Préchauffer le four à 220° C
2. Laver, peler et émincer les champignons
3. Faire suer les champignons dans un peu de beurre en ajoutant le romarin, saler, poivrer
4. Enrouler 2 tranches de jambon cru autour des tranches de poulet
5. Graisser un plat à gratin
6. Disposer les champignons au fond du plat
7. Ajouter les poulets
8. Répartir le fromage par-dessus
9. Cuire au milieu du four pendant 20 minutes

Servir avec des nouilles ou des tagliatelles

Gratin de poulet au romarin



500 gr de blanc de poulet / 800 gr de pommes de terre / 1,5 dl de crème / 1,5 dl de lait
2 oeufs / 1 gousse d'ail / 1 cs de romarin séché / épices à viande, sel, poivre

La veille ou 2 heures avant

- a) Peler les pdt et les cuire à l'eau bouillante pendant 15 minutes
- b) Réserver au frais

Le jour J

Liaison

- A) Mélanger la crème, le lait, les oeufs, la gousse d'ail (pelée et écrasée), le romarin
1/2 cc de sel, un peu de poivre

Préparation

1. Préchauffer le four à 200°C
2. Passer les pdt à la râpe à röstis
3. Couper le poulet en petits dés de 2 cm, les épicer
4. Beurrer un plat à gratin
5. Disposer la moitié des pdt au fond du plat, puis la moitié du poulet et répéter une fois l'opération
6. Ajouter la liaison
7. Cuire au milieu du four pendant 40 minutes

JAMBON GRATINÉ AUX PENNES



100 gr de haricots en boîte / 100 gr de penne / 1 poivron jaune ou rouge / 1 petite courgette / 12 tranches de jambon / 2 petites gousses d'ail / 1,5 dl de crème liquide / 100 gr de fromage râpé / bouillon de légumes / huile d'olive / sel, poivre

1. Cuire les penne "al dente"
2. Préchauffer le four à 250°C
3. Épépiner le poivron et le couper en lanières
4. Laver, peler et couper en lanières la courgettes
5. Couper en deux les haricots
6. Peler et couper l'ail en lanières
7. Faire chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle
8. Faire revenir les légumes en salant et poivrant
9. Ajouter les pennes et faire cuire 5 minutes en remuant
10. Répartir un peu de mélange sur chaque tranche de jambon, enrouler et poser dans un plat à gratin préalablement beurré
11. Mélanger la crème et le fromage râpé, poivrer, saler et mélanger
12. Recouvrir les rouleaux de jambon avec cette sauce
13. Mettre au four environ 15 minutes
14. Mettre le four en position "gril" les 2 dernières minutes

Servir bien chaud.

H a c h i s é p i c é



600 gr de boeuf haché / 200 gr de pdt / 150 de petits pois en boite /
2 piments chili / 4 cs de tomate purée / 1 cc de paprika / 4 cs d'huile d'olive /
2 gros oignons / 4 gousse d'ail / 2 cc de gingembre moulu /
1 cc de cumin moulu / 1/4 cc de curcuma / 3 dl d'eau / sel
Un peu de farine pour épaissir à la fin

1. Eplucher les pdt, les couper en 4 et les cuire à l'eau pendant 15 minutes
2. Peler et hacher les oignons et l'ail
3. Dans une casserole anti-adhésive, faire chauffer l'huile
4. Faire suer les oignons et l'ail.
5. Ajouter le paprika, le gingembre, le cumin, la viande, la purée de tomate
6. Bien mélanger et ajouter le piment, le curcuma et un peu de sel
7. Faire cuire pendant 5 minutes en remuant
8. Versez l'eau, les pdt et les petits pois, mélanger
9. Laisser mijoter à feu doux pendant 15 minutes en remuant 2 ou 3 fois
10. Retirez le couvercle, et faire cuire encore 5 minutes pour faire diminuer le liquide
11. Eventuellement, ajouter de la farine pour épaissir le mélange

Servir immédiatement.



Lanières de poulet, sauce soleil

2 courgettes / 2 boîte de tomates pelées en dés / 2 oignons / 1 yaourt nature / 4 escalopes de poulet / curcuma / curry / herbes de Provence / sel, poivre / huile d'olive

1. Peler et couper en dés les oignons et les courgettes.
2. Couper les escalopes en lanières
3. Faire blondir les oignons dans de l'huile d'olive
4. Ajouter les courgettes et les tomates avec la sauce, saler poivrer
5. Faire mijoter à feux doux pendant 10 minutes en remuant de temps en temps
6. Dans une poêle à part, faire dorer les lanières de poulet en ajoutant un peu de curcuma
7. Faire cuire du riz
8. Ajouter 1 yaourt nature dans la sauce, bien mélanger et remettre le feu à fond.
9. Lorsque la viande est prête, dresser la sauce dans un plat, ajouter les lanières de volaille, saupoudrer d'un peu de curry et d'herbes de Provence et servir avec le riz

Lasagne Verde



500 gr de viande hachée / 700 gr de courgettes / 300 gr de tomates cerises / 3 échalottes
100 gr de sbrinz (ou parmesan) râpé / 1 dl d'eau / 3 cs d'huile d'olive

1. Préchauffer le four à 220° C
2. Peler les échalottes et les couper en rouelles
3. Couper les tomates en deux
4. Peler les courgettes et les couper en tranches fines avec une mandoline
5. Faire chauffer un peu d'huile dans une casserole anti adhésive. Y faire revenir la viande
6. Lorsque la viande est à peine brune, ajouter les tomates et l'échalotte, faire revenir 5 min et saler, poivrer
7. Ajouter l'eau, porter à ébullition, baisser le feu et laisser mijoter 5 minutes
8. Dans un plat à gratin (contenance 2,5 l) graissé, mettre la moitié de la préparation de viande
9. Disposer la moitié des tranches de courgettes par dessus la viande en les faisant se chevaucher
10. Badigeonner d'huile d'olive cette couche de courgettes
11. Répartir la moitié du fromage sur les courgettes
12. Répéter les opérations 8 à 12
13. Cuire 35 minutes au milieu du four

Lasagne 2 Pierre



250 gr de feuille de lasagne / 400 gr de boeuf haché / 1 reblochon de 500 gr / 500 gr de sauce tomate
500 gr d'épinard haché / 2 échalotes / 1/2 cc de muscade moulue / 2 cs d'huile d'olive / sel, poivre

1. Préchauffer le four à 200° C
2. Faire ramollir les lasagne à l'eau bouillante pendant 6-8 minutes, puis les réserver séparément à plat
3. Eplucher et émincer les échalotes
4. Le cas échéant, décongeler les épinards
5. Faire chauffer l'huile dans une casserole à revêtement anti adhésif
6. Faire dorer l'échalote
7. Ajouter les épinards et le boeuf hachés, la muscade, saler, poivrer
8. Laisser cuire à feu moyen pendant 15 minutes, en remuant de temps en temps
9. Ajouter 200 gr de sauce tomate et la moitié du reblochon, coupé en petits morceaux
10. Mixer le tout
11. Dans un plat allant au four, mettre 300 gr de sauce tomate sur le fond
12. Mettre une couche avec la moitié des lasagnes
13. Mettre une couche avec la moitié de la masse aux épinards
14. Répéter les points 12 et 13
15. Répartir sur le dessus l'autre moitié du reblochon coupé en tranche pas trop épaisses
16. Enfourner 20 minutes
17. Faire gratiner 3-4 minutes
18. Servir immédiatement à la sortie du four.

Macaronis Reblozo



300 gr de cornettes ou macaronis / 300 gr de reblochon / 20 cm de chorizo
50 gr de beurre / 50 gr de farine / 5 dl de lait / 1 pincée de nous de muscade moul.
poivre

1. Préchauffer le four à 180°C
2. Faire cuire les pâtes "al dente"
3. Peler le chorizo et le couper en petites rondelles
4. Gratter le reblochon pour enlever le maximum de croûte blanche
5. Dans un plat à gratin, mélanger les pâtes et le chorizo
6. Faire une béchamel:
 - a) dans une casserole, faire fondre le beurre
 - b) ajouter la farine, remuer avec une cuillère en bois jusqu'à ce qu'elle sèche et prenne une couleur blonde
 - c) Ajouter le lait froid et cuire sans bouillir jusqu'à ce que le mélange épaississe.
 - d) Ajouter 150 gr de reblochon et le faire fondre dans la sauce
 - e) Assaisonner avec la muscade et un peu de poivre
7. Verser la béchamel sur les pâtes et chorizo
8. Couper en lamelles le reste du reblochon et le disposer sur le plat
9. Enfourner pour 15 minutes
10. Mettre le four en position grill et faire griller 3 minutes

Servir au sortir du four avec une salade verte.

Moussaka



2 aubergines / 500 gr de viande hachée de boeuf / 3 gousse d'ail / 1 oignon
2 tomates / 2 cs de concentré de tomate / 1 dl de vin blanc / 2 dl de bouillon
1/4 de cc de cannelle en poudre / 50 gr de gruyère râpé / 2 cs d'origan haché
/ sel, poivre / beurre à rôtir

Pour la sauce

4 dl de lait / 40 gr de beurre / 30 gr de farine / 50 gr de gruyère râpé / 2 oeufs
quelques gouttes de jus de citron / sel, poivre

1. Préchauffer le four à 180° C
2. Peler et couper les aubergines en fines tranches dans le sens de la longueur
3. Saupoudrer les aubergines de sel, les disposer sur du papier ménage et les laisser égoutter 30 minutes.
4. Peler et hacher l'oignon et l'ail
5. Couper les tomates en petits dés
6. Faire revenir la viande dans un peu de beurre à rôtir. Ajouter l'oignon et l'ail.
7. Quand la viande est presque entièrement cuite, ajouter le concentré de tomate, mouiller avec le vin blanc et le bouillon
8. Lorsque ce mélange commence à bouillir, ajouter les tomates et laisser mijoter à feu doux pendant 15 minutes
9. Egoutter les aubergines avec le papier ménage.
10. Faire rôtir les tranches d'aubergines dans une poêle et les réserver
11. Faire la sauce: porter à ébullition le lait, le beurre et la farine en remuant constamment.
12. Retirer du feu, ajouter les oeufs et 50 gr de fromage râpé; assaisonner et bien mélanger
13. Beurrer légèrement un plat à gratin
14. Disposer la moitié des aubergines sur le fond du plat, ajouter la moitié de la viande hachée, puis la moitié de la sauce
15. Répéter la manipulation (aubergines, viande, sauce)
16. Répartir 50 gr de fromage par-dessus le tout
17. Enfourner 40 - 50 minutes dans la partie inférieure du four.

OEUFS GRATINÉS CHARCUTIER



1/2 laitue romaine / 200 gr de jambon en tranche / 1 cs de ciboulette séchée / 3 cs de vin blanc / 6 oeufs durs / 4 dl de lait / 3 cs de farine / 1 pincée de muscade moulue / 80 gr de parmesan râpé / 1 cs de moutarde / sel, poivre

1. Préchauffer le four à 220°C
2. Couper la laitue en deux, en gardant la partie feuillue
3. Tailler la laitue en lanières fines
4. Couper la moitié du jambon en lanières fines
5. Répartir avec la laitue dans un plat à gratin graissé
6. Ajouter la ciboulette par dessus
7. Mouiller avec le vin blanc
8. Ecaler les oeufs, couper en deux, poser dessus
9. Bien mélanger le lait et la farine
10. Porter à ébullition en remuant
11. Baisser le feu, laisser mijoter 5 mn en brassant de temps en temps
12. Ajouter la muscade, saler, poivrer
13. Hacher finement le reste du jambon
14. Ajouter dans la sauce le jambon haché, le parmesan et la moutarde, bien mélanger
15. Répartir le mélange sur les oeufs
16. Faire gratiner 15 minutes au milieu du four

Servir avec des pommes de terre vapeur ou de la semoule couscous

Ojakhuri (Plat d'origine Géorgienne)



Pour 4 personnes

600 gr d'émincé de porc / 1 kg de PDT pas trop petites / 3 oignons / 3 gousses d'ail / 3 c.s. d'huile / sel, poivre / piment de Cayenne moulu / épices à grillades

1. Éplucher les pommes de terre, les couper en cubes.
2. Faire chauffer l'huile dans une sauteuse et y faire rissoler les pdt pendant 10 minutes
3. Pendant ce temps, émincer grossièrement les oignons et l'ail.
4. Jetez la viande, les oignons et l'ail dans la sauteuse.
5. Saler, poivrer. Mettre un peu de piment de Cayenne et quelques pincées d'épices à grillade.
6. Continuer la cuisson encore 10 minutes.

OMELETTE CHIPS



9 oeufs / 50 gr de chips nature / 20 gr d'oignons séchés / 1 cs de ciboulette séchée
1 noix de beurre / poivre

A. Laisser les chips se ramollir un peu, à l'air, le jour avant de faire la recette

1. Ecraser un peu les chips
2. Dans un plat creux, battre les oeufs avec les 3/4 des chips, les oignons et la ciboulette.
3. Poivrer légèrement la masse
4. Faire chauffer le beurre dans une poêle
5. Verser la masse dans la poêle et faire cuire l'omelette
6. Quand l'omelette à bien pris, poser une assiette à l'envers dessus, la retourner et la remettre dans la poêle pour cuire l'autre côté
7. Mettre immédiatement le reste de chips dessus
8. Quand elle est cuite, déposer l'omelette en la glissant sur un plat
9. Servir avec une salade mêlée.

OMELETTE FRANCO-SUISSE



Pour 2 personnes

5 oeufs / 80 gr de fromage d'Emmenthal / 100 gr de champignons de Paris / 50 gr de jambon cuit en tranche / 20 gr de beurre / 1 pincée de cumin en poudre / 1 c.s. de basilic séché / un peu de persil frais

1. Laver, éplucher et émincer les champignons
2. Découper le jambon en petit dés
3. Couper le fromage en petit morceaux très fin
4. Mélanger le tout dans un saladier et assaisonner à convenance
5. Dans un grand bol, casser les oeufs, ajouter le cumin et le basilic et mélanger énergiquement.
6. Mélanger les oeufs avec la préparation aux champignons
7. Faire chauffer le beurre dans une poêle
8. Verser la préparation et la faire saisir.
9. Retourner l'omelette avec l'aide d'une assiette et cuire l'autre côté
10. Au moment de servir, saupoudrer de persil



Omelégumette

8 œufs / 1 poivron rouge / 1 oignon / 1/2 fenouil / 3-4 champignons de Paris / 2 blancs de poireaux / 200 gr de lardons fumés / sel, poivre

1. Peler et couper finement les légumes
2. Faire griller les lardons dans une poêle, sans ajouter de gras
3. Ajouter les légumes et faire revenir 5-6 minutes, saler et poivrer
4. Battre les œufs dans un plat, saler et poivrer
5. Baisser le feu (feux doux therm. 3) sous les légumes
6. Verser les œufs battus sur les légumes, répartir la masse
7. Laisser prendre à feu doux pendant 12-15 minutes
8. Poser une assiette plate sur l'omelégumette, la retourner et la faire glisser à nouveau dans la poêle
9. Poursuivre la cuisson de 3 à 5 minutes
10. Disposer sur un plat et servir chaud

Omelette verte du boucher



Pour 4 personnes

1 gousse d'ail / 1 C.s d'huile d'olive / 500 gr de viande hachée de bœuf / 1 courgette de taille moyenne / 8 œufs frais / 100 gr de gruyère râpé / sel, poivre, poivre de Cayenne

1. Tailler l'ail en lamelles.
2. Bien faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive. Faire sauter la viande et l'ail en remuant, saler, poivrer
3. Mettre de côté et couvrir
4. Emincer les courgettes en bandes de 1 mm d'épaisseur.
5. En déposer la moitié dans la poêle, baisser le feu.
6. Battre les œufs avec 50 gr de fromage, piment de Cayenne et sel, en verser la moitié sur les courgettes. Laisser cuire environ 4 minutes à couvert.
7. Répartir la moitié de la viande et 25 gr de fromage, poursuivre la cuisson environ 1 minute à découvert. Plier l'omelette en deux, dresser sur un plat, réserver à couvert
8. Faire de la même manière pour la deuxième omelette

Pain à la coque



Pour 2 personnes

1 baguette milanaise ou "normale" pas trop étroite / 4 oeufs / beurre aux herbes ou à l'ail / 100 gr de lard à rôtir en tranches / sel, poivre

1. Préchauffer le four à 200° C
2. Découper délicatement 4 trous d'environ 5 cm sur la baguette et enlever la mie
3. Badigeonner généreusement le trou avec le beurre aux herbes
4. Casser les oeufs, un à un, dans une tasse et verser délicatement dans chaque trou
5. Saler et poivrer
6. Mettre au four 20 minutes
7. Pendant la cuisson, faire griller le lard dans une poêle
8. Au sortir du four, ajouter une ou deux tranches de lard sur les trous
9. Servir avec une petite salade

Suggestion

Séparer la mie et la croute du pain en petit morceaux, les mettre sur une plaque à four, saupoudrer d'origan.

Eteindre le four et mettre ces morceaux dans le four. Au bout de quelques minutes vous aurez des croûtons fait maison pour votre prochaine salade ou bouillon

Pains farcis au fromage et épinards



POUR 3 PERSONNES

- 3 petites baguettes de pain
- 4 tranche d'Emmenthal
- 3 oignons
- 6 tomates cerise
- quelque feuilles d'épinard
- Beurre
- Sel, poivre

1. Préchauffer le four à 180°C Couper le dessus des pains pour former des chapeaux et retirer la mie.
2. Emincer pas trop fin les oignons
3. Badigeonner de beurre l'intérieur des pains et saler, poivrer
4. Dans chaque pain, déposer quelques feuilles d'épinard, 1 tomate cerise coupée en deux, un oignon émincé, recouvrir avec une tranche de fromage.
5. Par dessus, remettre un peu d'épinard, une tomate cerise coupée en deux et 1/3 de tranche de fromage. Saler, poivrer.
6. Mettre du papier sulfurisé sur une plaque, mettre les pains sans leur chapeaux au four pour 12 minutes.
7. Ajouter les chapeaux et cuire encore 15 minutes.

Servir bien chaud.

Panini 2plamont



Pour 2 paninis

1 baguette rustique (Aldi) / 4 tranches de fromage fondu / 1 tomate / 1 oignon / 4 tranches de jambon cru / 2 feuilles de salade verte / huile d'olive / vinaigre balsamique / sel, poivre

1. Enlever les bouts du pain
2. Couper en deux la baguette
3. Couper en deux chaque part dans le sens horizontal
4. Sur la mie de chaque côté, mettre un filet d'huile d'olive
5. Sur la mie d'un côté, mettre un filet de vinaigre balsamique
6. Faire griller au grill à panini les pains, la mie contre le haut. (si pas de grill, faire griller dans le grille pain) pendant 3 minutes
7. Couper la tomate en tranches pas épaisses
8. Peler et couper l'oignon en tranches pas épaisses
9. Sur un fond de pain, disposer dans l'ordre: 1/2 feuille de salade - 2 tranches de fromage fondu - 3 tranches de tomates - 2 tranches de jambon cru - 3 tranches d'oignon
10. Saler, poivrer
11. Faire les points 9 et 10 sur le deuxième fond de pain
12. Refermer les pains
13. Faire chauffer au grill à panini pendant 8 minutes et servir (si pas de grill, passer au micro-onde pendant 2-3 minutes)

PARMENTIER BELGE



200 gr de choux de Bruxelles / 170 gr de poitrine de poulet / 1 échalote / 1,5 dl de crème liquide / 2 cs d'huile d'olive
1 cs de persil séché / 300 gr de purée de pdt / 50 gr de fromage râpé (Gruyère ou Comté) / sel, poivre

1. Préchauffer le four à 200°C
2. Eplucher, laver et couper en 4 les choux de Bruxelles
3. Les mettre à cuire dans une casserole d'eau salée
4. Dès qu'ils sont tendre, les mettre de côté dans une passoire
5. Peler et couper en petit morceau l'échalote
6. Emincer le poulet en petits morceaux
7. Bien faire chauffer l'huile dans une poêle
8. Ajouter l'échalote, faire revenir pendant 1 minute
9. Ajouter le poulet et faire griller le tout.
10. Quand le poulet est cuit, retirer le surplus d'huile et remettre sur feu doux
11. Ajouter la crème fraîche, faire épaissir avec un peu de farine, mélanger
12. Lorsque la sauce commence à bouillir, ajouter le persil et mélanger
13. Beurrer un petit plat à gratin
14. Mixer les choux avec la purée de pdt
15. Mettre au fond du plat, la sauce au poulet
16. Répartir la purée pdt-choux par-dessus
17. Soudoyer de fromage râpé
18. Mettre au milieu du four pendant 30 minutes
19. Eventuellement passer les 2 dernières minutes en position grill

Parmentier à ma façon



2 sachets pour pomme de terre purée / 500 gr de haché de bœuf / 2 carottes moyennes / 1 oignon / 1 grosse échalotte / 2 gousses d'ail / 25 gr de beurre / 150 gr de gruyère râpé / sel, poivre, flocons de chili (moulin chez Aldi)

1. Préchauffer le four à 250°C
2. Peler les carottes et les couper en brunoise (en 4 dans le sens de la longueur, puis en tout petits dés)
3. Hacher l'ail, l'oignon et l'échalotte
4. Faire revenir les carottes dans le beurre pendant 1 minute
5. Ajouter l'oignon, l'ail et l'échalotte et faire encore mijoter 1 minute
6. Ajouter la viande, saler, poivrer et donner 2-3 tours de moulin de flocons de chili
7. Cuire 10 minutes en remuant
8. Préparer la purée selon les indications du fabricant
9. Disposer la viande dans un plat à gratin et recouvrir de purée
10. Couvrir le tout avec le gruyère râpé
11. Passer au four 10 minutes + 3 minutes sous le grill

Parmentier vertical



700 gr pommes-de-terre / 400 gr de carottes / 1 oignon / 600 gr de viande hachée
250 gr de tomates cerises / 2 cs de concentré de tomates / 1 dl de vin rouge
1,5 dl d'eau / 2 cs de basilic séché / 2 cs de vinaigre balsamique / sel, poivre
huile d'olive

1. Préchauffer le four à 220° C
2. Peler et hacher l'oignon
3. Peler et couper les carottes en tout petits dés
4. Couper les tomates cerises en quatre
5. Faire chauffer un peu d'huile dans une casserole anti adhésive et y faire cuire la viande jusqu'à ce qu'elle soit encore très légèrement rosâtre, puis réserver
6. Essuyer la casserole et remettre un peu d'huile
7. Faire revenir les oignons brièvement en baissant le feu
8. Ajouter les carottes et le concentré de tomate, mouiller avec le vin et faire réduire complètement le liquide
9. Ajouter les tomates cerises et l'eau, porter à ébullition
10. Baisser le feu, saler, poivrer
11. Ajouter la viande, laisser mijoter 30 minutes à couvert, feu doux
12. Peler, laver et couper les pommes de terre en tranches à gratin
13. Retirer la viande du feu, y ajouter le vinaigre balsamique et le basilic, mélanger
14. Graisser un plat à gratin, y verser le mélange viande-légumes, répartir
15. Enfoncer en éventail les tranches de pdt dans la viande, saler, poivrer et ajouter un filet d'huile
16. Cuisson 50 minutes au milieu du four

Pâtes charcutières à la bière



Pour 4 personnes

350 gr de pâtes (pas trop petites) / 2 bouq. de persil plat / 2 oignons / 1 piment
4 saucisses à rôtir / 2 dl de bière / 2 dl de demi-crème à sauce /
0,5 cc de poudre à bouillon / sel, poivre

1. Peler et couper les oignons en quartiers
2. Epépiner le piment et le couper en petites rouelles
3. Fendre les saucisses dans la longueur, enlever la peau et les couper en tronçon de 1,5 cm environ
4. Bien faire chauffer un peu d'huile dans une casserole (ou une poêle) anti adhésive
5. Faire sauter la chair à saucisse, les oignons et le piment en remuant
6. Préparer les pâtes et les cuire à l'eau "Al dente"
7. Lorsque la viande est cuite, ajouter la bière, la poudre de bouillon et la demi-crème à sauce.
8. Faire réduire environ 10 minutes en baissant un peu le feu.
9. Bien ciseler le persil
10. Lorsque les pâtes sont cuites, les égoutter et les mettre dans le plat de service
11. Ajouter le persil et bien mélanger
12. Au besoin, ajouter un peu de farine à la sauce pour la rendre onctueuse
13. Verser la sauce sur les pâtes, poivrer et mélanger.
14. Dans les assiettes, ajouter du parmesan râpé

P D T à la norvégienne



650 de pommes de terre / 300 gr de filets de saumon / 100 gr de saumon fumé
2-3 cs d'aneth frais (ou congelé) / 2,5 dl de crème entière liquide / 1 cs d'huile d'olive
sel, poivre

1. Préchauffer le four à 180° C
2. Peler les pdt et les couper en rondelles
3. Cuire les pdt dans de l'eau salée pendant 20 minutes
4. Retirer la peau des filets de saumon et les couper en tranche épaisses
5. Couper le saumon fumé en lanières
6. Huiler légèrement un plat à gratin avec l'huile d'olive
7. Disposer une petite couche de pdt au fond du plat, ajouter un peu des 2 saumons
8. Saupoudrer d'aneth
9. Refaire les points 7 et 8 jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'ingrédients
10. Arroser de crème, saler et poivrer et enfourner pour 20 minutes
11. Servir dès la sortie du four

Peperonata de basse-cour



2 tranches de poitrine de poulet (env. 500 gr) / 1 échalote / 1 gousse d'ail
1 poivron rouge / 1 poivron vert / 1 poivron jaune / 1 poivron orange
1 poivron blanc (cecei) / 1 tomate / 2 cs d'huile d'olive / 1cc de thym séché
1 cc d'origan / 1 cc de basilic séché / 1 cc de ciboulette séchée
2 cs de vinaigre balsamique / un peu de curcuma / épices à grillades

1. Eplucher et couper finement l'échalotte et l'ail
2. Eplucher au couteau économe les poivrons
3. Oter les membranes blanches et les pépins des poivrons, les couper en fines lamelles dans la longueur
4. Plonger brièvement la tomate dans de l'eau très chaude et la peler
5. Couper la tomate, enlever les pépins et la couper en dés
6. Chauffer l'huile dans une casserole, faire revenir l'ail et l'oignon
7. Ajouter les poivrons et les herbes sans le basilic et laisser mijoter à découvert sur feu doux pendant 20 minutes
8. Baisser le feu (très doux) et laisser mijoter encore 10 minutes
9. Pendant la cuisson des poivrons, couper le poulet en petit dés
10. Saupoudrer de curcuma et d'épices à grillade
11. Faire griller le poulet, puis réserver
12. Lorsque les poivrons sont tendres, les ajouter au poulet dans un plat
13. Mettre au frais au minimum 1 heure
14. Juste avant de servir, ajouter le vinaigre balsamique et le basilic et bien mélanger

PETITES TARTES FINES



Pour 2 personnes

1 poivron rouge / 1 poivron jaune / 2 petits oignons / 1 échalotte / 10 gr de feuilles de coriandre fraîche ciselée / 100 gr de crème épaisse / 275 gr de pâte feuilletée rectangulaire / sel, poivre

1. Préchauffer le four à 210°C (190° chl. tourn.)
2. Laver, épépiner et émincer finement les poivrons
3. Peler et émincer les oignons et l'échalotte
4. Saler, poivrer la crème et y ajouter la coriandre
5. Bien mélanger
6. Etaler la pâte et la couper en 4 parts
7. Poser les parts sur des plaques chemisées de papier sulfurisé et les piquer avec une fourchette
8. Etaler le mélange crème-coriandre sur les parts
9. Garnir chaque part avec de l'oignon, de l'échalotte et de poivrons
10. Mettre au four 25 minutes

Pigna Grischun



Spécialité des Grisons (Suisse)

900 gr de pdt à chair ferme / 150 gr de lardons fumés / 150 gr de dés de jambon
2,5 cs de farine / 1 cc de sel / 50 gr de chapelure / 40 gr de beurre

1. Préchauffer le four à 200° C
2. Peler les pdt, les couper en deux dans la longueur et les rincer à l'eau
3. Couper les pdt en röstis
4. Mélanger les röstis, le lard, le jambon, la farine et le sel.
5. Beurrer un plat à gratin pas trop étroit
6. Garnir le plat avec le mélange pdt-viande (épaisseur pas plus de 3 cm)
7. Répartir la chapelure par-dessus
8. Disposer par dessus des petits morceaux de beurre
9. Enfourner 50 minutes au milieu du four

Servir avec une salade.

PIZZA TURQUE



1 abaisse de pâte à pizza rectangulaire / 400 gr de viande hachée /
1 boîte de tomates concassée / 2 gousses d'ail / 2 oignons / 2 petits piments
2 citrons vert / 150 gr de yoghourt nature / 1/2 cc de coriandre moulue
6-7 brins de persil / sel, poivre

1. Préchauffer le four à 220° C
2. Enlever le jus des tomates, les mettre dans un grand plat creux
3. Peler et hacher l'ail
4. Couper grossièrement le persil
5. Ajouter la viande, l'ail et le persil aux tomates, ajouter 0,5 cc de sel, poivrer
6. Bien mélanger à la main
7. Disposer la pâte à pizza sur une plaque à four
8. Peler et couper les oignons en petites lamelles
9. Épépiner les piments et les couper en petites rondelles
10. Répartir la viande sur la pâte
11. Répartir les oignons et le piments sur la viande
12. Mettre au four environ 20 minutes

13. Mélanger la coriandre au yoghourt et mettre au frais
14. Passer les citrons sous l'eau très chaude et les couper en quartiers

Servir la pizza.

Chaque convive ajoute la préparation au yoghourt et du jus de citron selon envie

Pizette parisienne



1 pâte à pizza de 800 gr / 300 gr de champignons de Paris / 1 gousse d'ail
200 gr de mozzarella râpée / 1 cs de thym séché / sel, poivre, crème à rôtir

1. Préchauffer le four à 200° chaleur tournante
2. Laver, peler et couper en morceaux les champignons
3. Peler et hacher l'ail
4. Faire chauffer de la crème à rôtir dans une poêle et y faire revenir les champignons et l'ail en ajoutant le thym, pendant 5 min. environ
5. Saler, poivrer et mettre en réserve
6. Couper des ronds d'environ 10 cm dans la pâte à pizza et les disposer sur deux plaques à four, chemisées de papier cuisson
7. Répartir la moitié de la mozzarella sur les pizettes
8. Répartir les champignons sur les pizettes
9. Répartir le reste de mozzarella
10. Applatir un peu les ingrédients avec le dos d'une cuillère
11. Enfourner 15 minutes

En faisant des ronds plus petits, il est possible d'en faire des amuses-gueules pour apéro !

Pomme-de-terre des montagnes



Pour 3-4 personnes

800 gr de pdt / 400 gr de fromage à raclette (nature ou ail, ou poivre selon les goûts) / 10 à 12 tranches de lard à griller / sel, poivre

1. Préchauffer le four à 180°C
2. Pelez et couper les pdt en 4
3. Cuire les pdt, elle doivent rester légèrement ferme
4. Couper le fromage en bâtonnet
5. Beurrer un plat allant au four
6. Disposer les pommes-de-terre dans le plat
7. Poser les bâtonnets de fromage un peu partout
8. Recouvrir avec les tranches de lard
9. Mettre au four pendant environ 8 minutes puis 5 minutes en position grill
10. Au moment de servir, donner quelques tours de moulin à poivre sur le plat et servir chaud

Accompagner d'une petite salade mêlée



Pommes de terre du Sud

Pour 3 personnes

800 de pommes de terre Raclette / 3 saucisse à rôtir de porc / 1 citron entier / 2 gousses d'ail / 500 gr de tomates cerises / 2 c.s d'huile d'olive / 2 c.c. de basilic / poudre pour potatos / 2 c.c de sel

1. Préchauffer le four à 200°C
2. Couper les pommes de terre en 4 dans le sens de la longueur
3. Couper chaque saucisse en 4
4. Peler et couper en lamelles l'ail
5. Couper le citron en rondelles, enlever les pépins
6. Mélanger tout dans un grand bol, ajouter l'huile, le sel et le basilic
7. Répartir sur une plaque de cuisson chemisée de papier sulfurisé
8. Faire cuire au four pendant 15 minutes
9. Sortir la plaque, mélanger le tout, ajouter généreusement de la poudre pour potatos
10. Remettre au four 15 minutes
11. Couper les tomates en deux dans le sens de la longueur
12. Sortir du four, ajouter les tomates et remettre au four 15 minutes
13. Dresser dans un plat et servir.

POIVRONS À LA CHINOISE



4 poivrons rouge / 300 gr d'émincé de boeuf / 1,2 dl de bouillon / 190 gr de riz
200 gr de fromage râpé à gratin / 1 oignon

1. Cuire le riz et le mettre de côté
2. Préchauffer le four à 190° C
3. Couper le dessus des poivrons, retirer la membrane blanche et les graines
4. Couper légèrement leur base pour qu'il tiennent bien dans le plat
5. Peler et hacher l'oignon
6. Faire chauffer de la crème à rôtir dans une poêle
7. Faire revenir la viande et l'oignon. La viande doit rester légèrement rosâtre
8. Ajouter le bouillon, saler, poivrer.
9. Porter à ébullition, laisser cuire 4 minutes
10. Retirer du feu, ajouter le riz et bien mélanger
11. Huiler légèrement un plat à gratin avec de l'huile d'olive
12. Remplir les poivrons avec la farce et les disposer dans le plat
13. Mettre l'excédent de farce autour des poivrons
14. Couvrir les poivrons et la farce avec le fromage
15. Cuire au four pendant 25 minutes



Poivrons pointus farcis

6 - 8 poivrons pointus rouge / 2 oignons / 2 tomates / 500 gr de viande hachée / 100 gr de mozzarella râpée / origan séché / sel, poivre / huile d'olive

Optionnel: 100 gr d'olive noires dénoyautées

1. Préchauffer le four à 220°C
2. Couper les poivrons en deux dans le sens de la longueur
3. Enlever les pépins et les fibres blanches
4. Déposer les demis poivrons sur une plaque à four, chemisée de papier cuisson
5. Avec un pinceau, napper légèrement d'huile d'olive les poivrons. Saler
6. Mettre au milieu du four pendant 10 minutes
7. Peler et hacher grossièrement les oignons
8. Couper les tomates en dés
9. Dans une poêle, faire cuire la viande avec les oignons
10. Lorsque la viande est presque cuite, ajouter les tomates et finir la cuisson
11. Sortir les poivrons du four, répartir la viande hachée dessus
12. Parsemer avec la mozzarella râpée
13. Parsement d'origan séché
14. Mettre au four 10 minutes

Potée helvétique



4 cervelas / 50 gr de lardons / 500 gr de pommes de terre / 1 oignon / 1 gousse d'ail
1 cs de paprika / 1 cs de concentré de tomate / 1 boîte de tomates pelées de 400 gr
0,5 dl de bouillon / beurre à rôtir, poivre

La veille

Peler et couper les pdt en 4 et les cuire environ 4 mn.
Mettre au frais

Jour J

1. Peler et couper les cervelas en demi-rondelles
2. Peler et hacher l'oignon
3. Peler et hacher l'ail
4. Mettre un peu de beurre à rôtir dans une casserole anti adhésive
5. Faire revenir les cervelas avec les lardons
6. Ajouter l'ail et les oignons, mélanger
7. Ajouter le paprika et le concentré de tomate, bien mélanger
8. Ajouter les tomates pelées avec le jus et le bouillon.
9. Laisser mijoter 15 minutes à feu doux. Rectifier le goût avec poivre et sel
10. Ajouter les pdt et faire chauffer

Cervelas suisse ?

Le cervelas, c'est « LA saucisse nationale », 100 g, 12 centimètres de pur bonheur.

Le cervelas se compose uniquement d'ingrédients sélectionnés avec soin :
de la viande de boeuf et de porc, du lard blanc, de la couenne
et de l'eau glacée ainsi que des épices.

" Oignon, coriandre, poivre, noix de muscade, clous de girofle, ail...
Le tout saucissonné dans un boyau naturel. Et c'est tout.

Chaque Suisse en consomme en moyenne 50 par année !
Plus de 150 millions sont produits dans le pays !

Poulet au miel sur lit de légumes



4 tranches de poulet / 2 gousses d'ail / 800 gr de pommes de terre / 400 gr de carottes / 2 bulbes de fenouil / 2 c.s. de miel liquide / 1 c.c. de paprika / 2 c.s. de marjolaine séchée / huile d'olive / sel, poivre

1. Couper le poulet en lanière (1 tranche = 3 lanières)
2. Mélanger le miel avec 3 c.s. d'huile d'olive, le paprika en poudre, la marjolaine et du sel jusqu'à obtention d'une préparation lisse.
3. Déposer les morceaux de poulet sur une plaque recouverte d'un papier sulfurisé
4. Badigeonner le poulet de tous côtés avec la marinade au miel
5. Préchauffer le four à 180°C
6. Peler l'ail, les carottes et les pommes de terre et nettoyer le fenouil
7. Couper les légumes en dés et les déposer sur la plaque autour du poulet.
8. Saler, poivrer et napper avec 3 c.s d'huile d'olive
9. Faire cuire au four pendant 1 h
10. Dresser sur un plat, la viande par dessus les légumes et servir

Poulet forestier en croûte



4 blancs de poulet (env 150 gr pce) / 4 cs de Porto rouge / 1 cs de moutarde ancienne
10 gr de bolets séchés / 3 échalotes / 200 gr de champignons de Paris /
1 bouquet de persil / 1 cs de beurre / 2 dl de crème / 1 laitue romaine
abaisse de pâte feuilletée (pour faire 4 rectangles de 20x16 cm) / sel, poivre
1 jaune d'oeuf / 1 blanc d'oeuf

Au minimum 1 heure avant:

- a) Mélanger la moutarde et le porto dans un plat.
- b) Y tourner les tranches de poulet
- c) Laisser mariner minimum 1 h
- d) Laisser tremper les bolets dans de l'eau chaude

1. Préchauffer le four à 200° C
2. Bien faire chauffer du beurre à rôtir dans une poêle. Saisir les tranches de poulet pendant 3-4 minutes de chaque côté. Réserver.
3. Blanchir 12 feuilles de laitue dans de l'eau bouillante, puis les plonger dans de l'eau froide et les disposer sur du papier ménager.
4. Peler et couper les champignons en petits morceaux. Egoutter les bolets et les couper en morceaux.
5. Peler et hacher les échalotes
6. Passer la poêle au papier ménager pour enlever le grillé du poulet
7. Dans la même poêle, faire fondre le beurre et ajouter les champignons et les échalotes. Faire cuire.
8. Ajouter le persil ciselé et la crème. Amener le tout à ébullition et laisser mijoter 3 mn. Réserver.
9. Enlever délicatement le tronc des feuilles de laitue et éponger ces dernières avec du papier absorbant.
10. Découper la pâte feuilletée en rectangle de 20x16 cm. Garder le reste de pâte pour décorer

Par rectangle de pâte

11. Disposer 2 feuilles de laitue, le quart de la sauce aux champignons et mettre une tranche de poulet par-dessus.
12. Badigeonner du blanc d'oeuf sur les bords de la pâte et former un paquet.
13. Disposer sur une plaque chemisée, la couture contre le bas.
14. Badigeonner de jaune d'oeuf, piquer avec une fourchette.
15. Avec le reste de pâte, confectionner des languettes et les ajouter en décor, les passer au jaune d'oeuf
16. Enfourner 20 minutes

Poulet lardé et chou frisé



600 gr de chou frisé / 4 blancs de poulet de 120 gr chacun /
16 tranches de lard à rôtir / 4 cs de crème fraîche / 3 dl de bouillon
Un peu de curcuma / huile / sel, poivre

1. Couper le chou en 4 puis en lanières
2. Chauffer 1 cs d'huile dans une casserole et y faire revenir le chou 3-4 mn en mélangeant
3. Mouiller avec le bouillon et faire étuver pendant 15 minutes à couvert
4. Partager les blancs de poulet dans la longueur
5. Sur chaque part de poulet, saupoudrer d'un petit peu de curcuma, saler, poivrer
6. Envelopper chaque morceau de poulet avec 2 tranches de lard
7. Bien chauffer une poêle et faire rôtir les poulets lardés
8. Une fois le chou étuvé, ajouter la crème fraîche, saler, poivrer et faire mijoter 5 minutes en remuant.
9. Dresser le chou dans un plat, ajouter le poulet lardés par-dessus
10. Servir avec (à choix) : pain complet, polenta, riz ou pâtes

Poulet Stroganoff



600 gr d'escalope de poulet / 2 gousse d'ail / 1 oignon / 200 gr de poivrons rouge / 75 gr de petit cornichons / 2 cc de paprika / 1 cc de sel / 2 cs de concentré de tomate / 2 dl de demi-crème à sauce / 1 dl de vin rouge / 1,5 dl de bouillon de boeuf / poivre

1. Couper le poulet en dés
2. Faire cuire (sans le rôtir) le poulet dans un peu de crème à rôtir, poivrer et réserver
3. Peler et hacher l'ail et l'oignon
4. Couper les poivrons en petite lamelles
5. Couper les cornichons en petites lamelles
6. Dans une casserole anti-adhésive, faire suer les poivrons avec l'ail et l'oignon
7. Ajouter le concentré de tomate, le bouillon et le vin rouge.
8. A plein feu, faire diminuer de moitié cette sauce.
9. Ajouter la crème et porter à ébullition
10. Baisser le feu au minimum, ajouter le poulet et les cornichons et faire mijoter environ 5 minutes sans cuire.

Servir avec du riz, des pâtes ou (comme je l'ai fait) avec des spätzlis

Poulet Taj Mahal



Pour 2 personnes

2 tranches de blanc de poulet / 1 oignon / 1 gousse d'ail / 1/2 c.c de curcuma / 1/2 c.c de cumin moulu / 1/2 c.c de gingembre moulu / 1/2 c.c. de poivre de Cayenne moulu / 1/2 c.c. de coriandre moulue / 400 gr de tomates pelées en dés / 1,25 dl de demi-crème / sel, poivre, huile

1. Couper le poulet en petits dés
2. Les faire dorer dans une sauteuse avec un peu d'huile. Saler, puis réserver
3. Peler et émincer l'oignon et l'ail
4. Ajouter les épices sans la coriandre
5. Faire fondre le mélange dans un peu d'huile
6. Ajouter le poulet et laisser cuire 3 minutes
7. Ajouter la tomate et laisser mijoter 10 minutes
8. Ajouter la demi-crème et la coriandre, mélanger et mijoter 3 minutes
9. Servir avec du riz

Poulet du Gange



Marinade

100 gr de yaourt nature grec / 2 gousse d'ail pressée /
1 cc de gingembre moulu

Sauce et viande

crème à rôtir / 1 oignon / 1 gousse d'ail / 2 cc de gingembre moulu
500 gr d'émincé de poulet / 3 cs de mélange d'épices tandoori
400 gr de tomates pelées coupées en boîte / 50 gr de beurre
100 ml de crème acidulée / sel

a) mélanger les ingrédients de la marinade, ajouter le poulet et bien mélanger
b) couvrir et mettre au frigo pendant au moins une heure

1. Chauffer la crème à rôtir dans une poêle, saisir le poulet.
2. Lorsque le poulet est cuit, le retirer du feu, saler et réserver
3. Peler et couper l'oignon en lamelles fines et pelez / hacher l'ail
4. Dans la poêle, remettre un peu de crème à rôtir
5. Mettre l'oignon, l'ail, le gingembre, le tandoori et faire revenir 5 minutes
6. Ajouter les tomates pelées, le beurre, saler
7. Laisser mijoter pendant 15 minutes à feu doux
8. Pendant ce temps, faire cuire du riz basmati
9. Incorporer la crème acidulée à la sauce, bien mélanger
remonter un peu le feu
10. Ajouter le poulet, faire mijoter en remuant un peu pendant 5 minutes
11. Servir avec le riz basmati

POULET KATSU



Pour la sauce 2.5 dl de lait de coco / 0.5 dl d'eau / 30 gr d'amandes effilées / 1 cs de curry doux
1 citron / sel / le zeste de la moitié d'un citron

Pour le plat principal 80 gr de Panko / 20 gr d'amandes effilées / 500 gr de tranches de poulet
2 cs de farine / 1 oeuf / beurre à rôtir / sel

Faire la sauce

- Dans une casserole à sauce, verser le lait de coco, l'eau, le curry et les amandes. Porter à ébullition
- Saler et baisser un peu le feu, laisser bouillonner 5 minutes
- Mixer ce mélange, ajouter 1 cs de jus de citron et le zeste
- Réserver la sauce

Préparation du plat

- Mettre la farine dans une assiette plate
- Battre l'oeuf dans une assiette creuse
- Dans une autre assiette plate, mélanger le panko et les amandes effilées
- Saler les tranches de poulet, les passer dans la farine, les secouer pour enlever l'excédent, passer à l'oeuf puis dans le mélange panko-amandes, bien presser pour faire adhérer
- Faire bien chauffer du beurre à rôtir dans une poêle et faire griller les tranches en les retournant de temps en temps
- Lorsque le panko-amandes commence à griller, retirer les tranches, les couper en lanière et finir la cuisson
- Faire réchauffer la sauce 30 sec. au micro-onde
- Disposer sur un plat les lanières de poulet, ajouter le panko grillé restant, napper avec la sauce

Servir avec des mies ou du riz

***Le Panko est une chapelure japonaise fait de pain blanc sans croûte. Il est plus léger que la chapelure ordinaire et ses miettes sont plus grosses.
(A défaut, on utilisera de la chapelure traditionnelle)***

POULET MARINÉS ET POIREAUX



400 gr de poitrine de poulet / 500 gr de blancs de poireau / 50 gr d'échalote / 7 cs d'huile d'olive
4 cs de sauce soja / 2 cs de vinaigre balsamique blanc / 1 cs de poivre de Cayenne / sel, poivre

La veille

- A. Emincer le poulet
- B. Mettre dans un bol 3 cs d'huile d'olive, la sauce soja, le poivre de Cayenne, le vinaigre et bien mélanger
- C. Ajouter le poulet et bien mélanger
- D. Laisser mariner une nuit au frais

Le jour prévu

- 1. Laver et couper les poireaux en petites tranches "sifflet" (en diagonale)
- 2. Peler et émincer l'échalote
- 3. Dans une casserole à revêtement anti adhésif, faire sauter à feu vif le poulet sans l'excédent de marinade
- 4. En fin de cuisson, ajouter la marinade et faire réduire cette dernière de moitié, puis réserver le tout
- 5. Dans la même casserole, faire chauffer à feu vif 4 cs d'huile d'olive
- 6. Faire frire l'échalote 2 min
- 7. Ajouter les poireaux et faire cuire à découvert jusqu'à ce qu'ils soient tendre
- 8. Ajouter le poulet, bien mélanger, faire cuire pendant 3 minutes

Servir avec du pain complet ou des pommes-de-terre à votre façon.

Poulet pizzaiolo



4 tranches de poulet / 250 gr de mozzarella (1 boule)
100 gr de lard fumé en tranches / 3 filets d'anchois
240 gr de tomates pelées sans sauce / 1 gousse d'ail / 3 cs d'huile d'olive
5 cs de vin rouge / 2 cs d'origan / sel, poivre

1. Préchauffer le four à 180°C
2. Ecraser les tomates pelées et les mettre dans un plat
3. Peler et hacher l'ail et l'ajouter
4. Egoutter les filets d'anchois dans du papier absorbant et le couper en petits morceaux, ajouter dans le plat
5. Couper la mozzarella en petits morceaux et ajouter au plat
6. Ajouter le vin, l'origan et 2 cs d'huile d'olive
7. Saler, poivrer
8. Bien mélanger le tout
9. Graisser un plat à gratin avec 1 cs d'huile d'olive
10. Disposer les tranches de poulet au fond
11. Recouvrir avec les tranches de lard
12. Napper le tout avec la sauce
13. Enfourner 45 minutes

Servir avec des spaghetti

POULET TANDOORI AUX LÉGUMES



300 gr de Penne ou de Fusili / 2 courgettes / 3 escalope de poulet /
5 cc d'épices Tandoori / 2,5 dl de crème liquide / (sel), poivre / huile d'olive

1. Faire cuire les pâtes "al dente"

Pendant la cuisson:

2. Laver, peler et râper les courgettes
3. Couper le poulet en dés
4. Faire chauffer un peu d'huile dans une poêle assez grande (ou dans un wok)
5. Faire dorer la viande, poivrer légèrement
6. Ajouter la courgette râpée et bien mélanger
7. Ajouter les épices tandoori
8. Ajouter la crème.
9. Bien mélanger et faire mijoter à feu doux pendant 10 minutes
10. Rectifier l'assaisonnement si besoin (ajouter un peu de farine pour rendre la sauce onctueuse)
11. Servir les pâtes et ajouter la sauce

Poulet au thym + légumes safran



4 tranches de blancs de poulet / 2 gousses d'ail / 2 citron vert / 8 tranches de jambon cru / 2 échalotes / 500 gr de fenouil / 4 tomates / 1 sach. de safran en poudre / 1.5 dl de bouillon de lég. / 1.2 dl de demi crème à sauce / 3 cc de thym séché / sel, poivre, épices à grillades / beurre à rôtir

1. Préchauffer le four à 70° C
2. Prélever le jus des citrons
3. Dans une assiette creuse, mélanger le thym, un peu d'épices à grillade et le jus de citron, saler et poivrer
4. Enrober les tranches de poulet avec ce mélange
5. Poser sur chaque face du poulet une tranche de jambon cru
6. Faire chauffer du beurre à rôtir dans une poêle et y cuire les tranches de poulet avec le jambon
7. Lorsque le jambon est cuit sans être sec, le retirer et finir la cuisson du poulet
8. Garder le tout au chaud dans le four
9. Laver, enlever le haut et le bas du fenouil, le couper en fines lamelles
10. Peler et hacher l'ail
11. Peler et couper en fines lamelles les échalotes
12. Couper les tomates en deux, enlever les pépins et couper en tranches
13. Dans une casserole anti adhésive, faire dorer les échalotes et l'ail dans un peu de beurre.
14. Ajouter le fenouil et laisser mijoter 5 minutes en remuant de temps en temps
15. Préparer le bouillon, y ajouter le safran, verser dans la casserole
16. Faire cuire en mélangeant pendant 5 minutes
17. Ajouter les tomates et la crème
18. Porter à ébullition et faire cuire 5 minutes en mélangeant de temps en temps
19. Sortir le poulet du four, le couper en larges tranches

Servir avec du riz

Quiche poya



1 abaisse de pâte à gâteau à l'épeautre de 32 cm / 250 gr de vacherin fribourgeois
2 cc de romarin séché / 6 tomates séchées à l'huile / 100 gr de lardons / 2 cs de farine
2 oignons rouges / 4 dl de lait / 2 oeufs / un peu de muscade moulue / sel, poivre

1. Préchauffer le four à 200°, grille tout en bas
2. Dérouler la pâte et la poser dans le plat avec le papier cuisson. Bien appuyer les bords et piquer le fond avec une fourchette
3. Couper le fromage en tout petits dés et le répartir sur le fond de la tarte
5. Egoutter les tomates et les couper en fines lanières
6. Dans un plat creux, mettre la farine, ajouter le romarin, incorporer les tomates et les lardons bien mélanger
7. Répartir sur le fromage
8. Peler les oignons et les couper en tranche pas trop fines
9. Répartir les oignons sur le reste dans la plaque
10. Mélanger le lait, les oeufs une pincée de muscade, un peu de sel et de poivre
11. Verser cette liaison sur la garniture
12. Enfourner tout en bas du four pour 45 minutes
13. Attendre 5-6 minutes avant de servir

Au lieu du vacherin fribourgeois, on peut utiliser n'importe quel fromage à pâte mi-dure.

QUICHE À LA COURGE



1 abaisse de pâte à gâteau à l'épautre / 2 cs de chapelure / 800 gr de courge
2 cc de romarin moulu / 200 gr de feta / 2 cs de farine / 5 oeufs / 2 dl de lait
1/4 cc de canelle moulue / 1,25 cc de sel / poivre

1. Préchauffer le four à 200° C
2. Disposer la pâte à gâteau dans un moule à tarte, piquer le fond
3. Ajouter la chapelure, répartir sur le fond
4. Mettre le fond de tarte au frais
5. Peler la courge, ôter les grains et la passer à la râpe à röstis
6. Tailler la feta en petits dés, l'ajouter avec le romarin à la courge, bien mélanger
7. Mélanger le lait et les oeufs, ajouter la canelle et le sel
8. Disposer le mélange courge-feta sur le fond de la tarte
9. Arroser avec la sauce
10. Cuire 50 minutes tout en bas du four

Quiche aux légumes



1 pâte brisée de 32 cm de diamètre / 2 courgettes / 2 tomates / 2 gousses d'ail / 1 oignon / 3 œufs / 2 dl de crème liquide / 70 gr de gruyère râpé / sel, poivre, huile d'olive

1. Etaler la pâte brisée dans un moule à tarte. La piquer avec une fourchette sur toute la surface et faire cuire à blanc pendant 10 minutes au four chaud à 180° C
2. Laver, râper les courgettes et les couper en rondelles
3. Eplucher et couper l'ail en petit dés
4. Eplucher et couper l'oignon en dés
5. Faire revenir les courgettes, l'ail et l'oignon dans une poêle avec un filet d'huile d'olive. Réserver quand les courgettes sont à la limite du brunissage.
6. Peler les tomates (avec un couteau éplucheur plus facile qu'avec un économe) et les couper en tranches
7. Couper le jambon en petits carrés et les disposer au fond de la tarte
8. Répartir les courgettes, ail, oignon et les tomates par dessus.
9. Dans un bol, battez les œufs et les mélanger avec le fromage et la crème. Saler, poivrer et verser sur les légumes.
10. Enfourner 30 minutes à 200° C

Quiche du printemps



1 pâte brisée de 32 cm / 500 gr d'asperges vertes / 50 gr de jambon cru / 4 oeufs / 2 dl de crème liquide
sel, poivre

1. Préchauffer le four à 180°C
2. Laver, peler et couper la queue des asperges
3. Mettre la pâte brisée dans un moule et piquer le fond avec une fourchette.
4. Mettre la pâte "à blanc" au four pendant 10 minutes
5. Faire cuire les asperges 5 minutes à l'eau bouillante, égoutter et laisser refroidir un peu
6. Garder 6 ou 7 asperges entières, couper les autres en tronçons de 1-2 cm
7. Dans un bol, mélanger 3 oeufs et 1 jaune d'oeuf avec la crème liquide, saler et poivrer
8. Disposer les tronçons d'asperges dans le fond de la tarte.
9. Ajouter le liant
10. Disposer les asperges entières par dessus
11. Mettre au four 20 minutes
12. Ajouter le jambon coupé en morceaux. Remettre au four 10 minutes
13. A la sortie du four, donner quelques tours de moulin à poivre sur la quiche

QUICHE DES MONTAGNES



Pour une tarte de 32 cm

1 abaisse de pâte à gâteau brisée / 600 gr de pdt / 200 gr de fromage de montagne / 100 gr de lardons fumés / 2 dl de lait / 2 oeufs / 1 cc de romarin en poudre / sel, poivre

1. Cuire les pommes de terre la veille
2. Préchauffer le four à 220°C
3. Peler les pdt et les passer à la râpe à rösti
4. Râper le fromage
5. Faire revenir les lardons dans une poêle
6. Mélanger les pdt, le fromage et les lardons, ajouter le romarin et 1/2 cc de sel
7. Dans un bol, mélanger le lait et les oeufs, saler et poivrer légèrement
8. Mettre l'abaisse de pâte dans un moule chemisé de papier cuisson.
9. Piquer le fond avec une fourchette
10. Répartir la masse pdt-fromage sur le fond de la tarte
11. Verser le liquide lait-oeufs sur cette garniture
12. Cuisson : 30 minutes

Quiche poraulardon



Pour une tarte de 32 cm de diamètre

1 abaisse de pâte à gâteau brisée de 32 cm / 200 gr de lardons fumés
300 gr de blancs de poireaux / 300 gr de Gruyère / 2 oeufs / 2,5 dl de lait
1,5 dl de demi-crème à sauce / poivre, noix de muscade moulue, paprika

1. Préchauffer le four à 200° C
2. Laver et couper les poireaux en fines rondelles
3. Dans une poêle, faire revenir les lardons sans ajouter de gras pendant 3 mn
4. Ajouter les poireaux, laisser mijoter 5 minutes
5. Pendant la cuisson des poireaux, râper le fromage à la râpe à röstis
6. Battre les oeufs, ajouter le lait, la crème, mettre du poivre, du paprika et de la muscade moulue
7. Mélanger, ajouter le fromage, bien mélanger
8. Ajouter les poireaux-lardons et bien mélanger
9. Beurrer un plat à tarte (si pas d'utilisation de papier-cuisson) et piquer le fond avec une fourchette
10. Répartir la garniture sur le fond.
11. Cuire 40-45 minutes dans la moitié inférieure du four

QUICHE AU SAUMON



Pour une tarte de 30 cm - (4 personnes)

1 pâte brisée de 32 cm / 200 gr de saumon frais / 2 dl de crème fraîche liquide / 3 oeufs
2 cs de ciboulette séchée / sel, poivre

1. Préchauffer le four à 180° C
2. Saler légèrement le saumon et le faire cuire au four pendant 10 minutes
3. Etaler la pâte dans un moule à tarte recouvert de papier cuisson. Piquer la pâte avec une fourchette. Mettre au four à blanc pendant 10 minutes
4. Monter la chaleur du four à 200° C
5. Emietter le saumon (en enlevant la peau si présente) et l'étaler sur le fond de la tarte
6. Dans un bol, mélanger les oeufs, la crème et la ciboulette. Poivrer
7. Verser le liquide sur le saumon, mélanger délicatement
8. Enfourner pour 30 minutes
9. Dresser sur un plat, attendre 3-5 minutes et servir avec la salade de votre choix.



Rissoles Argentine

Pour environ 15 rissoles (dépend de la grandeur de chaque)

3 rouleaux de pâte feuilletée / 4 oignons / 500 gr de viande de bœuf hachée / 150 ml de concentré de tomate / 1 c.c. de cumin / 1 c.c. de paprika doux / 1 c.c. d'origan / 1 c.c. de sucre / 1 cube de bouillon de bœuf / sel, poivre / huile d'olive

1. Éplucher et couper finement les oignons. Les faire revenir dans un peu d'huile d'olive
2. Lorsqu'ils sont transparents, ajouter la viande hachée, saler, poivrer
3. Lorsque la viande est cuite, ajouter les épices, l'origan, le concentré de tomates et le sucre.
4. Mélanger et laisser encore 2-3 mn sur feu doux
5. Verser dans un saladier et ajouter 2 dl de bouillon fait avec un cube de bouillon de bœuf. Mélanger
6. Attendre 5 mn puis mettre au frigo au minimum 30 minutes (la préparation absorbera le bouillon et les rissoles seront juteuses à la dégustation)
7. Préchauffer le four à 250°C
8. Découper des disques dans les pâtes feuilletées à l'aide d'un bol.
9. Les remplir de farce, bien refermer les bords. Napper de jaune d'oeuf
10. Enfourner 15 mn.
11. Servir chaud ou tièdes avec une salade.

S'il vous reste de la préparation de viande, vous pouvez l'utiliser pour faire, par exemple des fajitas...

Riz Flamenco



Pour 4 personnes

1 tasse et demie de riz / 200 gr de tomates pelées (boîte) égouttées / 2 tr de poulet / 2 oignons moyen (1 blond, 1 rouge si possible) / 1 gros poivron vert / 100 gr de chorizo / 1 c.s huile olive / sel, poivre / curcuma / 2 c.s d'épices à grillade

1. Émincer grossièrement les oignons
2. Couper le poulet en morceaux pas trop gros
3. Couper le poivron en dés
4. Couper le chorizo en petite tranches
5. Dans une sauteuse, faite revenir les oignons et le chorizo dans un peu d'huile d'olive
6. Ajouter le poulet et un peu de curcuma
7. Lorsque le poulet est presque cuit, ajouter le poivron et les tomates, saler, poivrer.
8. Bien mélanger et ajouter le riz, bien mélanger le tout.
9. Couvrir d'eau et baisser le feu.
10. Faire cuire le riz en ajoutant de l'eau si besoin
11. En fin de cuisson, ajouter 2 c.s d'épices à grillade
12. Servir dès que le riz est cuit.

A close-up photograph of a dish of rice with tomato sauce, sausage, and ham. The rice is white and fluffy, mixed with a vibrant red tomato sauce. Sliced sausage and ham are visible on top of the rice. The dish is presented on a white plate.

Riz sauce charcutier

400 gr de riz cru / 160 gr de jambon en dés / 4 saucisses de Vienne / 400 de tomates pelées concassées (2 boîtes) / 2 oignons / 1 cs d'huile d'olive / 1 cs d'épices à grillades / sel, poivre / Optionnel: fromage râpé

1. Cuire le riz
2. Peler et hacher les oignons
3. Couper les saucisses en tranche de 5 mm
4. Faire chauffer l'huile dans une sauteuse et y faire revenir les oignons
5. Ajouter les saucisse coupées et le jambon
6. Faire cuire 5 mn
7. Ajouter les tomates et bien mélanger
8. Saler, poivrer et ajouter les épices à grillades
9. Laisser cuire 10 mn en brassant régulièrement
10. Lorsque le riz est cuit, l'égoutter et mélanger avec la sauce
11. Selon les goûts des convives, ajouter dans l'assiette du fromage râpé

Riz sauté



150 gr de riz (non cuit) / 300 gr de blancs de poireaux / 300 gr carottes / 1 oignon
4 dl de bouillon de légumes / 150 gr de dés de jambon / 4 oeufs / 3 cs de sauce soja /
1 cs d'huile d'olive

1. Couper les poireaux en deux dans la longueur et les couper en fines lamelles
2. Peler les carottes et les couper en petit dés
3. Hacher l'oignon grossièrement
4. Cuire le riz dans le bouillon jusqu'à absorption complète du liquide (attention à ne pas faire griller le riz)
5. Réserver le riz dans un plat
6. Dans la même casserole ajouter l'huile et faire chauffer
7. Faire cuire les légumes dans cette casserole jusqu'à ce que les carottes soient "presque" tendre
8. Ajouter le riz, baisser le feu.
9. Ajouter la sauce soja, bien mélanger
10. Battre les oeufs
11. Creuser un puits dans le riz, y verser les oeufs
12. Faire prendre l'oeuf en remuant un peu le liquide
13. Faire encore sauter le mélange pendant 3-4 minutes et servir chaud

Röstis cake



1 moule à cake / papier cuisson

60 gr de farine / 2 dl de lait / 4 oeufs / 500 gr de pommes-de-terre / 2 gros oignons / 2 cs de ciboulette / 200 gr de tranches de lard à cuire sel, poivre

1. Préchauffer le four à 200° C
2. Peler les pdt, les laver, les râper à la râpe à röstis
3. Peler les oignons et les râper à la râpe à röstis
4. Battre les oeufs
5. Dans un grand saladier, mélanger la farine et le lait
6. Ajouter les oeufs battus, saler, poivrer, mélanger
7. Ajouter la ciboulette, mélanger
8. Ajouter les pdt et l'oignon, bien mélanger le tout
9. Chemiser de papier cuisson un moule à cake de la longueur de 2 tranches de lard
10. Disposer la moitié des tranches de lard sur le fond du moule
11. Répartir la masse pdt-oignon par-dessus
12. Recouvrir du lard restant en faisant chevaucher les tranches
13. Cuire dans le bas du four pendant 50 minutes
14. Sortir du four, démouler le cake délicatement en enlevant le papier
15. Servir chaud

Röstis de légumes et Poulet au miel



400 gr d'émincé de poulet / 2 carottes / 1 colrave / 3 blancs de poireau / 4 cs de miel / 2 cs de sauce soja
1 dl d'eau / curry / beurre à rôtir / sel, poivre

1. Laver et éplucher les carottes et la colrave
2. Couper les carottes et la colrave à la râpe à röstis
3. Couper les poireaux en rondelles
4. Faire chauffer un peu de beurre à rôtir dans une poêle et y faire revenir les légumes.
5. Ajouter la sauce soja, poivrer et saler
6. Quand les légumes sont cuits, les réserver au chaud
7. Remettre du beurre à rôtir dans la poêle
8. Faire cuire le poulet, ajouter du curry en fin de cuisson
9. Ajouter 1 dl d'eau et amener à ébullition, laisser frémir pendant 3 minutes
10. Retirer l'excédent d'eau
11. Ajouter le miel, bien mélanger
12. Remettre les légumes, poivrer
13. Laisser réchauffer à feu doux pendant 4 minutes

Servir avec des frites ou comme moi avec des Potatoes

Röstis de légumes, sauce champignons



Pour 3 personnes

Pour les röstis: 600 gr de carottes / 300 gr de courgettes / 190 gr de fromage d'alpage / sel, poivre

Pour la sauce: 1,5 cs d'huile d'olive / 300 gr de champignons de Paris / 2 oignons / 2 gousses d'ail / 2 cs de Vermouth / 1,5 dl de bouillon de légumes / 200 gr de fromage frais nature / 3 cs de persil ou de coriandre ciselée

12. Servir avec les röstis tout juste sorti du four

Röstis

- Préchauffer le four à 220° C
- 1. Peler les carottes et les râper grossièrement
- 2. Peler les courgettes et les râper grossièrement
- 3. Râper le fromage (j'ai utilisé du Jura de Montagne)
- 4. Mélanger dans un grand bol les carottes, les courgettes et le fromage, saler, poivrer
- 5. Répartir sur une plaque chemisée de papier cuisson de manière à former une galette d'environ 1,5 cm d'épaisseur
- 6. Mettre au four 25 minutes

Sauce

1. Nettoyer et peler les champignons, puis les couper en tranches
2. Peler et hacher finement les oignons
3. Peler et hacher finement l'ail
4. Préparer 1,5 dl de bouillon de légumes
5. Bien faire chauffer l'huile dans une sauteuse.
6. Faire revenir les champignons environ 4-5 minutes
7. Ajouter l'oignon et l'ail, faire revenir 1-2 minutes
8. Ajouter le persil ou la coriandre
9. Ajouter le Vermouth et faire réduire complètement
10. Verser le bouillon, faire revenir 2 minutes.
11. Ajouter le fromage frais et bien faire chauffer le tout

Rôti haché 2 Pierre



Moule à cake de 25 cm / papier cuisson

1 petit pain au lait pas trop frais / 0.5 dl de lait / 1 saucisse de porc (100gr)
500 gr de viande hachée de boeuf / 1 oeuf / 1 oignon / 1 gousse d'ail /
1,5 cs de crème acidulée / 1,5 cc de sel / crème à rôtir / chapelure /
sel, poivre, paprika

1. Préchauffer le four à 180°C
2. Couper le petit pain en tout petits morceaux
3. Arroser le pain avec le lait, bien mélanger
4. Peler et hacher l'oignon et l'ail
5. Mélanger avec le pain tous les ingrédients - sauf la crème à rôtir et la chapelure et pétrir à la main pour obtenir une masse homogène
6. Chemiser le moule avec le papier cuisson, en débordant sur les petits bords
7. Badigeonner les petits bords du moule avec la crème à rôtir
8. Saupoudrer de chapelure les bords huilés
9. Transvaser la masse dans le moule, presser et répartir
10. Faire cuire 50 minutes dans le four préchauffé
11. Laisser reposer 10 minutes dans le four éteint.
12. Démouler sur une planche, laisser égoutter si besoin
13. Trancher et servir avec l'accompagnement de votre choix.

Rôti à plat



1/2 concombre / 150 gr de yoghurt nature / 1 gousse d'ail / 600 gr de viande hachée de boeuf / 3 tranches de pain
1 dl de lait / 1 oeuf / 2 tomates / 1 gros oignon / 1 poivron jaune / 100 gr de feta / 3 cs d'huile d'olive / sel, poivre /
origan séché

1. Préchauffer le four à 200° C
2. Peler le concombre, le couper en deux, enlever les pépins et le couper en tout petits morceaux, mettre dans une passoire, saler et laisser égoutter au minimum 20 minutes. Egoutter
3. Peler et hacher l'ail
4. Peler et couper en rondelle l'oignon et réserver
5. Couper les tomates en rondelles et réserver
6. Couper la feta en dés et réserver
7. Couper le reste du pain en dés et réserver
8. Couper le poivron, ôter les pépins et couper en fines lamelles et réserver
10. Couper en petits dés 1 tranche de pain et la tremper dans le lait. Bien "essorer" avant de mettre avec la farce
11. Dans un grand plat, mélanger le yoghurt, l'ail, l'oeuf, le concombre, le pain trempé, la viande. Saler, poivrer
12. Bien mélanger jusqu'à ce que la masse ne colle plus aux mains.
13. Etaler en rectangle, sur une plaque de cuisson, entre 2 feuilles de papier cuisson.
14. Oter la feuille du dessus et répartir sur la viande, dans l'ordre, les oignons, les tomates, le poivron, la feta et le pain.
15. Arroser d'huile d'olive
16. Saupoudrer d'origan séché
17. (optionnel) ajouter éventuellement quelques olives noires dénoyautées
18. Enfourner dans la moitié inférieure du four pendant 30 minutes.
19. 5 minutes avant la fin, éponger le trop de liquide formé autour de la viande

ROUGAIL BERNOIS



Pour 2 personnes

2 saucissons bernois / 2 tomates / 3 oignons (dont 1 rouge) / 3 gousses d'ail / 3 feuilles de laurier / 1 cc de basilic séché / 1/2 cc de curcuma / 1/2 cc de piment de cayenne / huile d'olive / sel, poivre

1. Cuire les saucissons bernois pendant 40 minutes dans de l'eau bouillante
2. Peler et hacher les oignons et l'ail
3. Couper les tomates en petits morceaux et réserver
4. Réserver les saucissons, vider l'eau de la casserole et y mettre un peu d'huile d'olive
5. Faire revenir les oignons et l'ail sans qu'ils soient trop colorés
6. Couper les saucissons en tranches d'environ 1 cm et faire revenir avec les oignons pendant 5 mn
7. Ajouter les tomates coupées et les épices et bien mélanger
8. Laisser mijoter à feu doux pendant 20 minutes en ôtant le couvercle de temps en temps pour éliminer l'excès de liquide.

Servir avec du couscous

Tarte de Grand-Mère aux petits oignons



1 abaisse de pâte brisée de 32 - 36 cm / 400 gr d'oignons blancs / 200 gr d'oignons rouges
60 gr de beurre aux herbes / 120 gr de lard à cuire en tranches / 100 gr de lardons fumés /
150 gr de gruyère râpé / 1 cc de cumin / 2 oeufs / 180 gr de crème acidulée (F: crème aigre) / sel, poivre

1. Peler et couper les oignons en fines lamelles
2. Faire revenir les oignons dans le beurre pendant 15 minutes en remuant de temps en temps. Saler, poivrer
3. Préchauffer le four à 220° C
4. Egoutter les oignons et les laisser un peu refroidir
5. Mettre du papier cuisson dans une plaque à gâteau et fonder la pâte brisée
6. Répartir les tranches de lard sur le fond
7. Parsemer avec le gruyère râpé
8. Répartir les oignons, puis les lardons par dessus
9. Battre les oeufs, la crème acidulée, le cumin, saler, poivrer
10. Ajouter la sauce sur la tarte
11. Enfourner pour 35 minutes au milieu du four

Servir chaud !

Tarte d'automne



1 grande pâte à pizza / 180 gr de crème acidulée (crème aigre) /
200 gr de carottes / 200 gr de courgettes / 150 gr de blancs de poireaux
2 cs de persil plat / sel ou épices salées, poivre

1. Préchauffer le four à 220° C
2. Peler les carottes et les râper finement
3. Peler les courgettes et les râper finement
4. Laver et couper les poireaux en petits morceaux
5. Disposer la pâte à pizza sur une plaque chemisée de papier cuisson
6. Étaler uniformément la crème acidulée sur le fond.
7. Répartir les légumes
8. Saler, poivrer
9. Parsemer de persil ciselé
10. Cuire au milieu du four pendant 25 - 30 minutes

Servir avec du jambon cru

Tarte champicurry



1 pâte feuilletée ronde de 32 cm / 400 gr de champignons mélangés / 4 oeufs
3,5 dl de crème liquide / 20 gr de beurre / 1 gousse d'ail / 1 cs de curry
2 cs de ciboulette séchée / sel, poivre

1. Préchauffer le four à 180° C
2. Garnir un plat à tarte avec la pâte feuilletée. Piquer le fond avec une fourchette et réserver au frais
3. Nettoyer les champignons (ou les égoutter si acheté tout prêts). Couper les plus gros
4. Peler et hacher l'ail
5. Faire chauffer le beurre dans une poêle
6. Ajouter les champignons et l'ail, saler, poivrer
7. Faire revenir pendant 10 minutes à feu vif.
8. Dans un saladier, fouetter les oeufs et la crème, ajouter la ciboulette et le curry, saler, poivrer
9. Disposer les champignons sur le fond de la tarte
10. Ajouter le mélange oeuf-crème-curry par dessus
11. Faire cuire 35 minutes au milieu du four.

Laisser légèrement tiédir avant de servir.

Tarte choucroute



1 abaisse de pâte feuilletée ronde de 32 cm / 1 blanc de poireau /
500 gr de choucroute cuite / 1 gros oignon / 2 oeufs / 2 dl de crème liquide
6 tranches de lard à griller / 50 gr de parmesan râpé / un peu de muscade moulue
sel, poivre / crème à rôtir

1. Préchauffer le four à 200° C
2. Couper le poireau en rondelles fines
3. Peler et hachez l'oignon
4. Rincer et égoutter la choucroute (la rincer enlève son acidité)
5. Faire revenir le poireau et l'oignon dans un peu de crème à rôtir, assaisonner
6. Lorsque ces ingrédients commencent à suer, ajouter la choucroute, baisser le feu et bien mélanger. Laisser mijoter à feu doux
7. Mettre la pâte dans le moule, former les bords, piquer le fond avec une fourchette
8. Répartir le mélange de choucroute sur la pâte
9. Dans un bol, mélanger battre les oeufs avec la crème liquide, saler, poivrer et ajouter un peu de muscade moulue
10. Verser ce liquide sur la choucroute, bien répartir la sauce
11. Répartir le lard par dessus
12. Parsement avec le parmesan
13. Mettre dans le bas du four pendant 30 minutes.

Tarte de légumes au lard



1 pâte brisée abaissée de 32 cm / 1dl de crème liquide / 300 gr de pommes de terre à chair ferme / 600 gr de courgette / 160 gr de lard à rôtir en tranches / huile d'olive / 1 cc d'herbes de Provence ou Italiennes / Sel, poivre

1. Préchauffer le four à 220°C
2. Peler les Pdt et les courgettes
3. Tailler les légumes en lanière avec un couteau économe en séparant les courgettes et les Pdt
4. Faire blanchir les lanières de Pdt pendant 5 mn dans de l'eau bouillante
5. Graisser et fariner un moule à tarte de 32 cm. Y fonder la pâte et piquer le fond avec une fourchette
6. Mélanger les herbes avec la crème et versez le mélange au fond de la tarte
7. Répartir en cercle depuis le bord, un tour de courgette, un tour de pdt, un tour de courgette, un tour de pdt et un tour de lard
8. Répéter le point 7 jusqu'à ce que la tarte soit pleine
9. Ajouter un petit filet d'huile d'olive sur le tout, puis saler et poivrer
10. Cuisson: 35 minutes sur le bas du four

Tarte médiévale

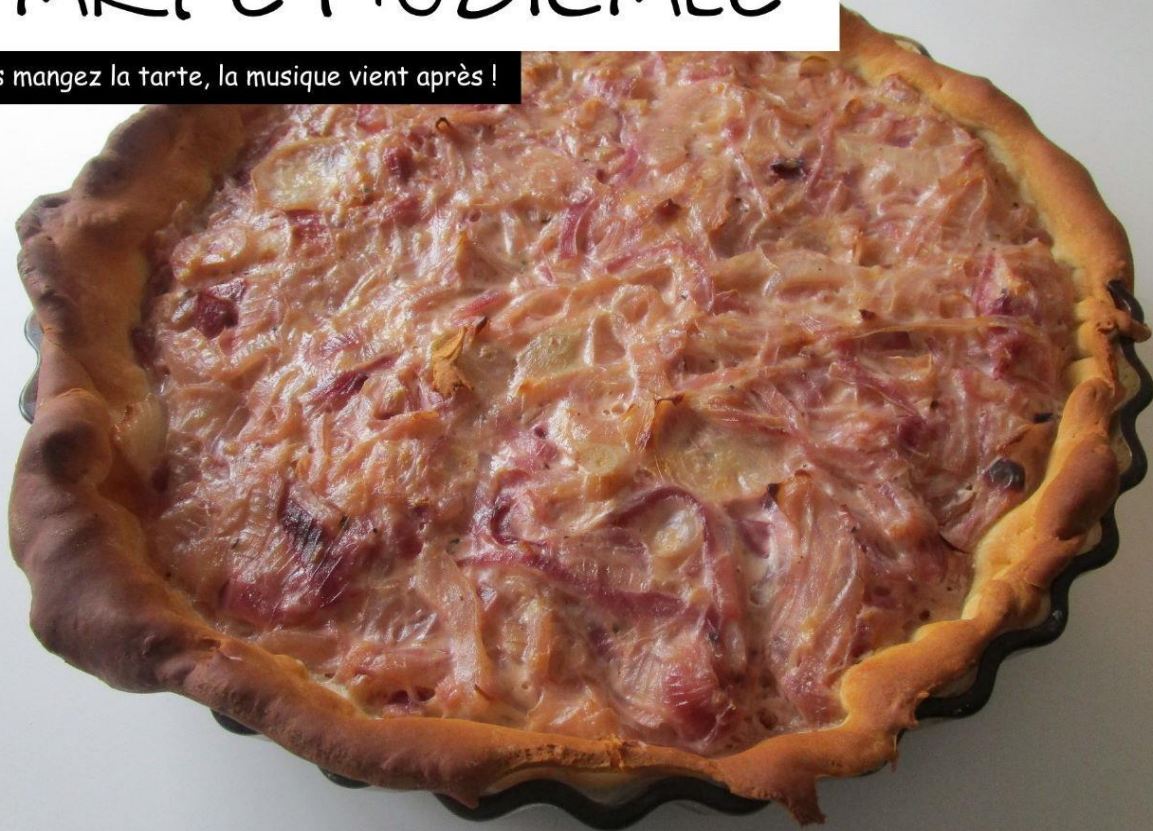


1 abaisse de pâte feuilletée de 32 cm / 250 gr de pommes de terre raclette
250 gr de fromage à raclette / 80 gr de lardons / 1 oignon rouge / 2 cc de romarin moulu.
50 gr de chapelure / 30 gr de cerneaux de noix / 1 poire / 2 oeufs / 75 cl de lait
sel, poivre

1. Préchauffer le four à 180° C (grille sur le bas du four)
2. Peler et cuire les pdt dans de l'eau bouillante salée pendant 20 minutes
3. Peler et hacher l'oignon
4. Couper le fromage en petits dés
5. Couper les pdt en petite tranches de 1 cm
6. Hacher grossièrement les noix
7. Peler et couper la poire en tranches
8. Battre les oeufs avec le lait
9. Dans un grand plat creux, mélanger les pdt, l'oignon, le fromage, le romarin et ajouter 1/2 cc de sel, poivrer
10. Mettre la pâte dans un moule, piquer le fond
11. Répartir sur le fond la chapelure
12. Ajouter la garniture pdt-fromage et répartir les noix par-dessus
13. Verser les oeufs au lait au milieu
14. Répartir les tranches de poire par-dessus le tout
15. Enfourner dans le bas du four pendant 55 minutes

TARTE MUSICALE

Vous mangez la tarte, la musique vient après !



500 gr d'oignons blanc / 300 gr d'oignons rouge / 2 échalotes / 2 gousse d'ail / 1 oeuf / 2 cs d'huile
2 dl de crème acidulée / 1 pâte à pizza abaissée de 32 cm / 2 cs de vinaigre
1/4 cc de cumin en poudre / 1/2 cc de sel / 1/2 cc de poivre du moulin

1. Préchauffer le four à 180° C
2. Peler les oignons et les échalotes et les couper en rondelles
3. Peler et hacher l'ail
4. Dans une cocotte, faire chauffer l'huile à feu moyen et faire revenir le mélange oignons, ail, échalote pendant environ 15 minutes. Les oignons doivent devenir mous et légèrement doré.
5. Ajouter le vinaigre, le sel, le cumin, le poivre et bien mélanger sur feu fort pendant 2-3 minutes
6. Réserver le mélange au frais pendant environ 5 mn
7. Battre l'oeuf et y ajouter la crème acidulée, bien mélanger
8. Foncer un plat à tarte avec la pâte à pizza
9. Ajouter aux oignons le mélange oeufs-crèmes et bien mélanger
10. Etendre uniformément la farce dans le moule
11. Mettre au four pour 35 minutes de cuisson.
La pâte doit être dorée et le centre doit avoir "pris"

Tarte Parmentier



1 abaisse de pâte brisée de 32 cm / 200 gr de pommes de terre à chair ferme
1 oignon / 0,5 dl de crème fraîche entière / 100 gr de lardons / 1 cs d'huile d'olive
un peu de romarin en poudre / sel, poivre

1. Préchauffer le four à 240° C
2. Poser l'abaisse de pâte sur une plaque à gâteau
3. Peler les pommes de terre, les rincer à l'eau
4. Couper les pommes de terre en tranche très fine (avec le couteau éplucheur ou à la mandoline)
5. Répartir la crème fraîche sur le fond de la tarte
6. Disposer dessus les rondelles de pdt en les faisant se chevaucher un peu
7. Arroser d'un filet d'huile d'olive
8. Peler et couper l'oignon en fines rouelles, enlever le centre
9. Répartir sur la tarte l'oignon et les lardons
10. Cuire 25 minutes dans la moitié inférieure du four
11. Juste avant de servir, saupoudrer la tarte avec du romarin, du sel et du poivre.

TARTE DES SOUS-BOIS



Pour une tarte de 32 cm

15 gr de morilles séchées / 20 gr de bolets séchés / 750 gr de champignons de Paris / 3 échalottes / 1 gousse d'ail
1 cc de thym séché / 40 gr de beurre / 2,5 dl de crème fraîche / 2 cs de fécule de maïs / 2 cs de vin blanc /
1 abaisse de pâte brisée de 32 cm / 25 gr de sbrinz râpé / 2 oeufs / 2 cc de ciboulette séchée / poivre de Cayenne /
sel, poivre

1. Faire tremper les champignons séchés pendant 30 mn au minimum
2. Préchauffer le four à 220°C
3. Peler les échalottes et l'ail, puis les hacher finement
4. Laver, peler les champignons de Paris, les couper en tranche de 3-4 mm
5. Egoutter et couper grossièrement les autres champignons, puis les ajouter aux champ. de Paris
6. Ajouter les champignons dans la casserole, bien mélanger et faire revenir jusqu'à réduction du liquide rendu
7. Délayer la fécule de maïs avec le vin, ajouter un peu de poivre de Cayenne et réserver
8. Ajouter la crème dans les champignons puis incorporer la fécule et le vin.
9. Ajouter le thym, faire mijoter 3 mn
10. Verser la sauce dans un plat et laisser refroidir 5-10 mn
11. Battre les oeufs, ajouter la ciboulette
12. Incorporer les oeufs battus avec la sauce, bien mélanger
13. Déposer la pâte dans un moule chemisé de papier cuisson, piquer le fond avec une fourchette
14. Répartir le sbrinz râpé sur le fond
15. Ajouter la sauce aux champignons, bien répartir
16. Cuire la tarte 30 minutes

Laisser un peu tiédir avant de servir



Tartiflette à ma façon

1 kg de PDT / 2 reblochon moyens / 500 gr d'oignons rouges / 200 gr de lardons fumés / 1,5 dl de vin rosé / Poivre

1. Préchauffer le four à 180°C
2. Peler les pommes-de-terre et les couper en rondelles.
3. Cuire les pommes-de-terre dans de l'eau bouillante pendant environ 15 minutes.
4. Pelez et couper en tranche fine les oignons
5. Dans une poêle, faites revenir les lardons
6. Lorsque les lardons ont perdu la majorité de leur gras, ajouter les oignons et faire cuire en mélangeant pendant 3 minutes
7. Ajouter le vin rosé et continuer la cuisson jusqu'à ce que l'alcool soit évaporé et le mélange imbibé.
8. Répartir la moitié des oignons-lardons dans le fond d'un plat allant au four
9. Disposer les PDT au dessus
10. Répartir le reste des oignons-lardons sur les PDT
11. Gratter un peu les reblochons pour enlever la fine couche blanche et les couper en deux dans le sens horizontal
12. Déposez les demi reblochon sur le plat, la croûte vers le haut
13. Poivrer légèrement (ne pas saler)
14. Faire cuire 30 minutes au four jusqu'à ce que la tartiflette soit bien dorée.

Tatin carottes



300 gr de carottes / 1 abaisse de pâte feuilletée de 32 cm / 30 gr de beurre mou /
1 cs de miel de fleurs liquide / 1 cc de romarin moulu / 2 cs de moutarde à l'ancienne /
0.5 cc de sel / poivre

1. Préchauffer le four à 220°C, grille en moitié inférieure
2. Graisser un moule de 32 cm, chemiser le fond exactement avec du papier cuisson
3. Bien mélanger le beurre et le miel
4. Badigeonner le mélange beurre-miel sur le papier au fond de la tarte
5. Peler les carottes et les couper en rondelles de 2 mm
6. Dans un bol, mélanger la moutarde, le romarin et le sel avec les carottes
7. Poivrer légèrement
8. Répartir les carottes sur le beurre au miel
9. Dérouler la pâte, piquer à la fourchette
10. Déposer la pâte sans tasser sur les carottes
11. Rentrer délicatement le bord de la pâte entre le bord du moule et la garniture
12. Cuire 25 minutes
13. A la sortie du four, retourner la tarte sur un plat, ôter le papier et servir

Tarte spirale



AVEC CAROTTES ET COURGETTES

Pour un moule de 26 cm

1 pâte brisée (ronde 26 cm, Aldi ou Migros) / 2 courgettes / 6 carottes / 1 dl de crème 25% / 1 œuf / moutarde / sel, poivre, muscade

1. Préchauffer le four à 180°
2. Foncer un moule à tarte avec la pâte brisée, piquer le fond avec une fourchette et y étaler un peu de moutarde sur le fond
3. Couper les extrémités des légumes, les peler
4. Avec un économe (éplucheur à légume) faire des lamelles de courgettes et de carottes
5. Pour les courgettes, s'arrêter au début des grains
6. Pour les carottes, une fois toutes les lamelles faites, les blanchir dans l'eau bouillante pendant 4 minutes pour les attendrir
7. Disposer les légumes en commençant par le bord du moule, en les alternant (un tour de carottes, un tour de courgettes, etc) jusqu'à ce que la tarte soit pleine.
8. Dans un bol, mélanger la crème, l'œuf, un peu de sel, quelques tours de moulin de poivre, de la muscade et disposer avec une cuillère sur toute la tarte.
9. Enfourner pour 40 minutes

Tomates Raclette



4-6 grosses tomates charnues / 250 gr de fromage à raclette / 1 gros poivron jaune
2 cs de concentré de tomates / 1 cs de basilic séché / 200 gr de jambon en tranche /
sel, poivre

1. Préchauffer le four à 200° C
2. Epépiner le poivron et le couper en petits dés
3. Couper le fromage en petits dés
4. Mélanger le fromage et le poivron, poivrer, réserver
5. Couper un "chapeau" sur les tomates et les évider avec une cuillère
6. Mettre la chair dans un plat, ajouter le concentré et mixer le tout
7. Couper le jambon en petits carrés, l'ajouter à la sauce tomate
8. Graisser un plat à gratin, mettre la sauce au fond
9. Remplir les tomates avec le mélange fromage-poivron
10. Remettre les "chapeaux", disposer dans le plat
11. Cuire dans la moitié inférieure du four pendant 30 minutes
12. Servir avec du riz

Tessinois F F



Recette Suisse

1 pain tessinois pas trop cuit / 1 ou 2 pommes rouges / 1 ou 2 poires juteuses
250 gr de gruyère / 30 gr de cerneaux de noix / thym séché / moutarde

1. Préchauffer le four à 220° C
2. Peler et couper les pommes et les poires, enlever la mouche et les pépins
3. Faire une dizaine d'entailles dans le pain, sans le couper complètement
4. Couper le fromage en rectangles d'environ 5 x 2 cm et assez fins
5. Couper les fruits en tranche de 5 mm
6. Badigeonner de moutarde les entailles du pain
7. Répartir à l'intérieur, pomme, poire et fromage
8. Déposer sur une plaque chemisée de papier cuisson
9. Couper les noix en tout petits morceaux, parsemer sur le pain
10. Ajouter quelque pincées de thym séché
11. Cuire environ 15 minutes au milieu du four

Servir éventuellement avec une petite salade verte.

Toast Hawaiï



8 tranches de pain toast / 8 tranches de jambon / 8 tranches d'ananas
8 tranches de fromage à raclette / 8 cerises cocktail /
paprika en poudre / moutarde à l'ancienne
Optionnel: un peu de baies de cannellier moulue

1. Préchauffer le four à 200° C
2. Tartiner légèrement les toasts avec la moutarde
3. Disposer sur une plaque chemisée de papier cuisson
4. Recouvrir chaque tranches de pain avec une tranche de jambon pliée en 2
5. Ajouter une tranche d'ananas
6. (optionnel) saupoudrer légèrement avec de la baie de cannellier
7. Ajouter le fromage, saupoudrer de paprika
8. Enfourner 10 à 12 minutes jusqu'à ce que le fromage soit bien fondu
9. A la sortie du four, ajouter une cerise cocktail au milieu et servir bien chaud

Toasts Champicourgette



Pour 3 personnes

6 tranches de pain complet / 400 gr de champignons de Paris / 400 gr de courgettes / 2 gousses d'ail / 1 cs d'herbe de Provence / 1 dl de vin blanc / 1 dl de bouillon de légumes / 2 dl de demi-crème / sel, poivre / un peu d'huile d'olive / un peu de farine

1. Peler les champignons et les couper en lamelles
2. Peler les courgettes et les couper en petits dés
3. Peler et hacher l'ail
4. Dans une casserole antiadhésive, faire chauffer un peu d'huile d'olive
5. Verser les champignons, les courgettes et l'ail, saler et poivrer, faire revenir 10 minutes
6. Ajouter les herbes de Provence et laisser cuire encore 5 minutes en remuant
7. Verser la crème, le vin blanc et le bouillon
8. Faire cuire 3-4 minutes en ajoutant de la farine pour rendre la sauce onctueuse
9. Faire griller les tranches de pain au grille-pain
10. Servir immédiatement.

TORTILLA FRIBOURGEOISE



300 gr de pdt / 200 gr de Vacherin fribourgeois / 6 oeufs / 1 petit oignon / Huile d'olive / sel, poivre

1. Peler, couper en petits dés les pdt et les passer sous l'eau fraîche
2. Dans une sauteuse, faire chauffer 1 cs d'huile d'olive et faire cuire à feu doux les pdt pendant 15 min.
3. Peler et émincer l'oignon
4. Ajouter l'oignon aux pdt et faire revenir à feu doux encore 15 min. Saler et poivrer
5. Enlever la couenne du fromage et le couper en petit dés
6. Battre les oeufs dans un grand plat, saler, poivrer
7. Verser dans les oeufs, le mélange pdt-oignon et le fromage.
8. Dans une poêle, faire chauffer 1 cs d'huile d'olive
9. Verser le mélange dans la poêle. La tortilla doit faire au minimum 2 cm d'épaisseur
10. Une fois la partie inférieure cuite, poser une grande assiette à l'envers sur la poêle, la retourner et faire glisser la tortilla à nouveau dans la poêle. Laisser cuire.

Servir chaud ou froid avec une salade verte.

Wok Corona sans virus



250 gr de mies (achetée en magasin asiatique) / 1,5 carottes / 1 gros poivron rouge / 1 piment rouge / 1 dl de sauce soja / 1 dl de sauce à rouleaux de printemps / le jus d'un citron vert (lime) / mélange d'épices / 500 gr d'escalope de poulet

1. Epépiner et coupez le poivron en lamelles pas trop longues
2. Epépiner et couper le piment en tout petits dés
3. Peler les carottes et les couper en fines lamelles avec un couteau économe
4. Couper le poulet en dés
5. Dans un bol, mélanger la sauce soja, la sauce à rouleaux de printemps, le jus de citron et le piment
6. Préparer les mies (trempé dans de l'eau bouillante)
7. Dans une sauteuse, faire rôtir le poulet dans un peu d'huile, ajouter quelques tours de moulin d'épices
8. En fin de rôtissage, ajouter les carottes et les poivrons et faire revenir 3-4 minutes en remuant, sans ajouter de liquide
9. Ajouter les mies et la sauce
10. Faire diminuer le jus pendant 5 minutes en remuant souvent; si nécessaire ajouter des épices du moulin
11. Servir immédiatement



Wok de poulet façon basquaise

Pour 4 personnes

400 gr d'escalope de poulet / 150 gr de tomates cerises / 2 oignons / 2 gousses d'ail / 1 poivron rouge / 6 tranche fine de jambon cru / 2 c.s. d'huile d'olive / 2 bonnes pincées de gros sel / Piment de Cayenne

1. Éplucher l'oignon et le couper en rondelles.
2. Eplucher le poivron et le découper en lanières
3. Couper les tomates cerise en deux
4. Tailler en lanière les tranche de poulet
5. Couper l'ail en fine lamelles
6. Chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faire revenir à feu moyen les oignons pendant 5 min.
7. Ajouter les poivrons rouge et laisser cuire 5 min en remuant de temps en temps
8. Ajouter le poulet et augmenter le feu. Ajouter les tomates et assaisonner avec le gros sel et le piment en poudre
9. Dès que le poulet est presque cuit, ajouter l'ail.
10. Lorsque le poulet est cuit, le dresser dans un plat et couvrir (pour le garder au chaud)
11. Sans laver la poêle, colorer les tranches de jambon sur les 2 faces et les disposer sur la préparation de poulet.

Bon Appétit (perso, j'ai servi avec des nouilles)

Wrap tartiflette



WRAP TARTIFLETTE

POUR 2 PERSONNES

- 2 tortillas
- 1/2 reblochon (petit, genre Val d'Arve)
- 70 gr de lardons fumés
- 1/3 d'oignon
- 1 pdt

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Eplucher la pdt et cuire dans assez d'eau.
3. Faire revenir l'oignon émincé et les lardons.
4. Couper le reblochon en tranche et la pdt en rondelles
5. Déposer sur chaque tortilla un peu de lardons fumés avec les oignons, des rondelles de pommes de terre et quelque tranches de reblochon.
6. Plier les bords de la tortilla et la rouler.
7. Faire tenir avec un cure-dent.
8. Déposer les wraps sur une plaque recouverte de papier cuisson et enfourner 10 à 15 minutes





Les repas frais

Ballons farcis



4 ballons (ou autre petits pain) / 400 gr de viande hachée / 2 gousse d'ail / 1 oignon / 1 cs de thym séché
2 cs de menthe fraîche ciselée / 1,5 dl de vin blanc / 1,5 dl de bouillon de boeuf / 8 tomates cerises /
1/2 concombre / crème à rôtir / sel, poivre, flocons de chili

1. Couper les petits pains en deux dans le sens de la longueur et retirer la mie
2. Emiettez finement la mie
3. Peler l'oignon et l'ail, hacher
4. Peler le concombre, enlever les pépins, couper en bâtonnets
5. Laver les tomates, les couper en deux
6. Faire revenir la viande dans un peu de crème à rôtir
7. Ajouter l'ail, l'oignon et les herbes et faire cuire encore un peu.
8. Ajouter la mie de pain
9. Ajouter le vin et le bouillon, saler, poivrer
10. Faire réduire le liquide jusqu'à l'obtention d'une sauce épaisse.
11. Saler, poivrer au goût
12. Farcir les petits pains de sauce
13. Poser sur chaque pain 3 bâtonnets de concombre
14. Saupoudrer légèrement de flocons de chili
15. Ajouter deux demis tomates

Servir immédiatement, éventuellement accompagné de cottage cheese

Fraîcheur d'été



Pour 4 portions

1 melon / 100 gr de roquette / 150 gr de billes de mozzarella
150 gr de jambon cru / 8 feuilles de menthe fraîche /
6 cs d'huile d'olive / sel / poivre ou épices fortes

1. Peler et épépiner le melon
2. Couper le melon en petits dés
3. Laver et essorer la roquette
4. Egoutter la mozzarella
5. Couper le jambon cru en petites tranchettes
6. Répartir dans les assiettes par couches:
Jambon - melon - roquette - jambon - melon - roquette
7. Ajouter les billes de mozzarella
8. Saler, poivrer (ou épices fortes)
9. Ajouter 1,5 cs d'huile d'olive par assiette, en filet
10. Mettre au frais pendant 15 minutes
11. Ciseler la menthe et répartir sur les assiettes, juste avant de servir

Œufs piquants sur lit de verdure



Attention, c'est assez fort en bouche

6 œufs / 70 ml de mayonnaise / 1 paq de rampon (appelé aussi mâche ou doucette) 10 tranches de lard fumé cru / 1 cc de piment moulu / paprika / sel

1. Cuire les œufs 10 minutes dans de l'eau bouillante (durs)
2. Cuire les tranches de lard dans une poêle sans ajouter de gras
3. Sécher le lard dans du papier absorbant
4. Refroidir les œufs et les écaler
5. Emincer finement le lard
6. Trancher les œufs sur la longueur
7. Retirer le jaune en faisant attention de ne pas abîmer le blanc
8. Dans un bol, mélanger les jaunes d'œufs avec la mayonnaise, le lard, le piment et saler.
9. Avec une poche à douille ou une petite cuillère, garnir largement les blancs avec la préparation
10. Disposer du rampon sur un plat, déposer les œufs dessus.
11. Saupoudrez de paprika
12. Mettre au frais 15 minutes
13. Préparer une sauce à salade pour la verdure
14. Déguster avec un morceau de pain

Oeufs carnivores



8 oeufs durs / 500 gr de viande hachée / 1 oignon / 1 gousse d'ail
1 cs d'épices à grillade / 0.5 cc de sel / 2 cs de vinaigre balsamique
0.75 cs d'huile d'olive / 2 brins de persil haché
poivre, crème à rôtir

1. Peler et hacher l'ail et l'oignon
2. Faire chauffer de la crème à rôtir dans une poêle
3. Faire revenir l'oignon et l'ail jusqu'au début du brunissement de l'oignon
4. Ajouter la viande hachée
5. Ajouter les épices à grillades, saler, poivrer
6. Lorsque la viande est cuite, la mettre de côté au frais
7. Ecailler les oeufs et les couper en deux dans la longueur
8. Enlever délicatement le jaune et le mettre dans un plat.
9. Disposer les blancs dans le plat de service
10. Ajouter le persil haché avec les jaunes et les écraser avec une fourchette
11. Ajouter le sel et bien mélanger
12. Ajouter la viande refroidie, le vinaigre balsamique et l'huile
13. Bien mélanger le tout
14. Farcir les oeufs avec le mélange, mettre le surplus en décoration dans un plat adapté
15. Remettre le tout au frais pendant au moins 15 minutes

Servir frais avec une salade verte et du pain complet



Hamburgers froids au poulet

Pour 2 personnes

- 1 escalope de poulet
- 2 pains pour hamburger
- 4 feuilles de salade
- 1/2 tomate
- 2 tranche d'oignon rouge
- Sauce salade à la française (soit toute prête; mieux: préparée par vos soins avec de la moutarde à l'ancienne)

1. Couper les escalopes en morceaux pas trop petit, les faire cuire avec un peu d'huile, saler, poivrer. Les réserver au frais.
2. Une fois le poulet frais, le mélanger à la sauce à salade.
3. Sur le socle de chaque pain, déposer une feuille de salade, une tranche de tomate, une tranche d'oignon rouge et la moitié de la préparation du poulet en salade.
4. Rajouter une tranche de salade avant de refermer le pain.
5. Dégustez immédiatement ou remettre 15 minutes au réfrigérateur.



Nu-pieds au jambons

POUR UNE PAIRE

- 2 tranche de pain toast assez grande (Coop Garantie)
- 1 tranche de jambon
- 1 carré de fromage fondu
- Beurre
- Moutarde (éventuellement)

1. Ôter la "croûte brune" des pains
2. Faire un sandwich avec beurre, éventuellement moutarde, 1 tranche de jambon et 1 carré de fromage fondu
3. Couper en deux le sandwich
4. Arrondir les angles avec un ciseaux bien coupant
5. Faire deux incision dans la couche du haut en forme de triangle
6. Couper une fine tranche d'un concombre et la couper en deux
7. Insérer chaque demi tranche de concombre dans l'incision du pain et ajouter un morceau de tomate entre les deux, au sommet du triangle (on peut aussi remplacer la tomate par un bout d'olive noire).

POUR UN REPAS COMPLET, SERVIR AVEC UNE PETITE SALADE MÉLÉE, 2 PAIRES DE PIED-NUS PAR PERSONNE

Salade brouillée



200 gr de salade mêlée / 100 gr de lard à rôtir en tranches / 3 oeufs / 60 gr de croûtons à l'ail / 0,5 cs d'huile d'olive / sel, poivre

1. Laver la salade et la mettre dans un plat
2. Battre les oeufs, saler et poivrer
3. Rissoler les tranches de lard sans gras, ne pas les griller trop
4. Faire égoutter sur du papier absorbant
5. Essuyer la poêle, ajouter l'huile faire chauffer
6. Verser les oeufs battus dans la poêle et battre au fouet jusqu'à ce que les oeufs soient "pris"
7. Mettre les oeufs brouillés dans un bol au frais
8. Couper les tranches de lard en deux, les mettre dans un bol au frais
9. Mettre les croûtons dans un petit bol
10. Laisser reposer les ingrédients au frais pendant 15 minutes
11. Laisser à chaque convive le choix de la quantité de salade, d'oeufs, de lard et de croûtons selon l'envie

Servir avec une vinaigrette aux fruits.

- a) Vinaigrette au melon
- b) Vinaigrette aux framboises

Salade Champi'VIP



250 gr de champignons de Paris / 1 poivron rouge / 1 poivron vert / 2 oignons
1 gousse d'ail / 150 mg de safran / 100 gr de copeaux de parmesan
3 cs d'huile d'olive / 1 cs de vinaigre balsamique / sel, poivre

1. Peler et couper en deux l'ail.
2. Frottez l'intérieur d'un plat avec l'ail pour le parfumer
3. Laver et peler les champignons
4. Couper les champignons en lamelles et les mettre dans le plat
5. Épépiner et couper en petits dés les poivrons
6. Peler et hacher les oignons
7. Mettre les légumes avec les champignons, ajouter l'huile et le vinaigre
8. Ajouter le safran
9. Mélanger le tout délicatement avec une cuillère en bois.
10. Saler, poivrer au goût, mélanger encore une fois
11. Couvrir et mettre au frais minimum 30 minutes
12. Juste avant de servir, parsemer de copeaux de parmesan



Salade de pâtes "canicule"

POUR 4 PERSONNES

- 350 gr de pâtes
- 1 poivron rouge de bonne taille
- 1 poivron jaune de bonne taille
- 200 gr de lardons
- 3 tranche de pain de mie
- 1/2 tube de mayonnaise
- Basilic (frais ou sec)
- Ciboulette (fraiche ou sèche)
- Poivre, sel

Faire cuire les pâtes "al dente" Faire revenir les lardons dans une poêle sans gras, ne pas les griller trop. Couper les poivrons en fines lamelles. Faire griller les tranches de pain, les couper en croûtons. Lorsque les pâtes sont cuites et refroidies, mélanger tous les ingrédients dans un plat, ajouter la mayonnaise, de la ciboulette et du basilic et bien mélanger. Saler et poivrer et assaisonner à votre convenance

Laissez au frais une demi-heure avant de servir.

NOTE: J'AI RAJOUTÉ UN PEU DE FLOCONS DE PIMENT AU MOMENT DE SERVIR.



Salade de carottes du bord de mer

500 gr de carottes / 1 citron / 1 oignon / 2 gousse d'ail / 150 gr de thon au naturel, égoutté / 1 cs rase de coriandre moulue / huile d'olive / sel, poivre

1. Peler et couper l'oignon en dés
2. Peler et couper l'ail en petit dés ou l'hacher
3. Faire brunir les oignons et l'ail dans un peu d'huile d'olive, réserver au frais
4. Laver, peler et râper les carottes
5. Dans un grand bol, émietter le thon avec une fourchette
6. Ajouter le jus du citron
7. Ajouter les oignons et l'ail refroidi
8. Ajouter la coriandre
9. Saler, poivrer
10. Bien mélanger
11. Ajouter aux carottes râpées et bien mélanger
12. Servir frais avec une petite sauce vinaigrette ou française

Salade colorée



Pour 3-4 personnes

1 oignon / 4 œufs durs / 1 laitue iceberg / 3 c.c. d'herbes italiennes / 4 c.s d'huile d'olive / 2,5 c.s de vinaigre balsamique blanc / 200 gr de haricots surgelés / 300 gr de thon au naturel égoutté / sel, poivre

1. Peler et détailler l'oignon en rouelles
2. Partager la laitue en deux, éliminer le trognon et couper en quartiers
3. Dans un saladier, préparer une vinaigrette avec 2 c.c d'herbes italiennes, 3 c.s d'huile d'olive, 1,5 c.s de vinaigre, saler et poivrer
4. Egoutter le thon
5. Dans un bol préparer une deuxième vinaigrette avec 1 c.c d'herbes, 2 c.s. d'huile, 1 c.s de vinaigre
6. Précuire les haricots 4 minutes dans de l'eau bouillante et les égoutter.
7. Chauffer l'huile restante dans une poêle et y faire sauter les haricots pendant environ 5 minutes. Les égoutter et faire refroidir
8. Ecaler et couper les œufs en deux
9. Dans le saladier, mettre la laitue, les haricots, l'oignon et le thon. Bien mélanger
10. Ajouter les œufs en décor, puis arroser avec la deuxième vinaigrette

Récup Apéro



Chutes de pâtes à gâteau
Epices, sel

1. Découper les chutes de pâtes en petits morceaux
2. Saler, ajouter des épices à choix ou laisser "nature"
3. Les faire dorer à sec dans une poêle anti adhésive

A grignoter ou éparpiller sur une salade !



Salade d'été au poulet croustillant

• Pour 2 personnes

2 tranches de filet de poulet / 1/4 de melon / 4 c.s de chapelure / 2 c.s de curcuma / 1 tomate / 1 échalotte / salade mēlée / huile d'olive / huile de colza / vinaigre / sel, poivre

1. Peler la tomate, enlever les pēpins et la couper en cube
2. Rēserver dans un saladier
3. Couper 1/4 du melon en dēs et l'ajouter ā la tomate
4. Peler et ēmincer l'ēchalotte et l'ajouter ā la tomate-melon
5. Saler, poivrer et ajouter 1,5 c.s d'huile d'olive et 0,5 c.s de vinaigre
6. Bien mēlanger et rēserver au frais
7. Dans un saladier, mēlanger la chapelure et le curcuma, ajouter une pincēe de sel
8. Couper le poulet en petites laniēres et les rouler dans la chapelure
9. Remplir le fond d'une poēle avec de l'huile de colza et bien chauffer
10. Faire frire les poulets dans l'huile.
11. Quand ils sont bien dorēs, les mettre de cōtē.
12. Mettre dans 2 assiettes un peu de salade mēlée et recouvrir avec le mēlange melon-tomate
13. Ajouter le poulet et servir.

Note: au lieu du melon, il est possible de mettre 1/2 mangue

Salade Hachiverte



500 gr de viande hachée / 2 oignons / 1 gousse d'ail / 1 concombre / 1 salade de feuille de chêne / 4 cs de vinaigre balsamique / 2 cs d'huile d'olive / 2 cs de basilic séché / sel, poivre, aneth séché

1. Peler les oignons et les hacher
2. Peler l'ail et le presser
3. Faire revenir les oignons et l'ail dans un petit peu de gras et réserver
4. Mettre un peu de gras dans une sauteuse et faire cuire la viande
5. Saler et poivrer
6. Ajouter les oignons et l'ail et finir la cuisson
7. Réserver le mélange au frais
8. Peler le concombre, couper en deux; enlever les pépins avec une petite cuillère, tailler en dés
9. Dans un grand saladier, mélanger le vinaigre balsamique, l'huile, le basilic, saler et poivrer
10. Ajouter le concombre, bien mélanger
11. Ajouter le mélange viande-oignons lorsqu'il est refroidi et bien mélanger, poivrer au besoin
12. Laisser reposer au frais pendant 30 minutes au minimum
13. Laver et couper les feuilles de salade et les incorporer au reste au moment de servir
14. Saupoudrer légèrement avec de l'aneth séché
15. Servir avec du pain complet

Salade de légumes marinés



POUR 4 PERSONNES

- 800 gr de carottes
- 800 gr de courgettes
- 1 oignon rouge
- Ail en poudre
- Coriandre hachée
- Muscade moulue
- Baies de cannelier hachées
- Cumin en poudre
- 15 cl d'huile d'olive

1. Éplucher les carottes et à moitié les courgettes
2. Couper les légumes en rondelles. Les faire cuire (si possible à la vapeur, ou à l'eau) jusqu'à ce qu'ils soient tendre.
3. Couper l'oignon en petit morceaux
4. Mettez les légumes dans un grand plat creux. Ajouter l'ail, la coriandre et quelques pincées de baies de cannelier, muscade, cumin, sel et poivre. Arroser avec un petit peu d'huile.
5. Mélanger délicatement.
6. Ajouter le reste de l'huile et laisser macérer pendant 2 heures au frais avant de servir.

Salade helvético-bulgare



4 tomates / 3 cervelas / 1 concombre / 2 oignons / 2 poivrons / 1 piment
200 gr de feta / 1 cs de persil haché / 1 cs d'huile d'olive / 2 cs de vinaigre
sel, poivre

1. Peler le concombre et le couper en petits dés
2. Couper les tomates en petits dés
3. Peler et hacher les oignons
4. Épépiner les poivons et les couper en petits dés
5. Épépiner le piment et le couper en petits dés
6. Peler et couper les cervelas en petits dés
7. Mélanger le tout dans un plat et assaisonner d'huile et de vinaigre
8. Râper la feta par-dessus, éparpiller le persil
9. Mettre au frais au minimum 15 minutes
10. Au moment de servir, bien mélanger

SALADE DE PÂTES AU THON



200 gr de macaronis non cuits / 150 gr de thon au naturel / 5 petits cornichons
1 tomate / 1 pte boîte de maïs en grains / 2 cs de ciboulette

1. Cuire les macaronis "al dente" et mettre au frais
2. Couper les cornichons en petits dés
3. Couper la tomate en deux, enlever les pépins et la couper en dés
4. Egoutter le thon, l'émietter dans un plat.
5. Ajouter les pâtes et tous les autres ingrédients
6. Bien mélanger
7. Mettre au frais au minimum 1 heure

Servir avec la vinaigrette de votre choix
(sur la photo, c'est Vinaigrette Curry-Miel, recette de Cuisine2Pierre)

Salade de poulet "Parisien"



Pour 2 personnes

150 gr de chou chinois (côté vert) / 2 c.s. de mayonnaise / 3 c.s de vinaigre balsamique blanc / 5 c.s d'huile de colza / 160 gr de poitrine de poulet / 125 gr de champignons de Paris / 1 oignon / 2 échalottes / 1 c.s. d'herbes italiennes / jus de citron concentré / sel, poivre

1. Mélanger la mayonnaise, le vinaigre balsamique et 3 c.s. d'huile. Saler et poivrer.
2. Couper en lanières la partie verte du chou chinois
3. Mélanger le chou avec la sauce et laisser reposer
4. Tailler la poitrine de poulet en dés d'un cm environ
5. Peler et couper les champignons en deux ou en quatre selon leur grandeur
6. Peler et hacher grossièrement l'oignon et les échalottes
7. Faire sauter le poulet, les champignons, l'oignon et les échalottes dans le reste de l'huile jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit
8. Juste avant de retirer du feu, ajouter quelques gouttes de citron concentré et remuer.
9. Avec du papier absorbant (Sopalin) retirer l'excédant de jus et de gras du mélange.
10. Laisser reposer au frais pendant 10 minutes
11. Mélanger la viande-oignon avec le chou, ajouter les herbes italiennes et servir avec une tranche de pain complet.



Salade toute orange

- 2 Carottes
- 1 Poivron orange
- 1 Orange (fruit)
- 2 tranches de dinde ou de poulet

1. Peler les carottes, puis faire des lanières avec l'éplucheur.
2. Faire des tranches fines avec le poivron.
3. Couper les quartier d'orange en deux.
4. Couper la volaille en dés d'un cm environ
5. Faire revenir la volaille à la poêle en ajoutant une bonne dose de curcuma qui donnera une belle couleur jaune.
6. Faire refroidir la viande avant de l'incorporer au reste.
7. Sauce: vinaigre balsamique, huile d'olive, sel, poivre.

Surprise d'avril



500 gr de pommes-de-terre / 500 gr de colrave / 1 gousse d'ail / 4 cervelas / 75 gr de fromage à raclette
8 tranches de lard à griller / un peu de roquette

Sauce : 3 cs de vinaigre / 1 cc de moutarde en grain / 2 cs d'huile de colza / sel, poivre, curry /
2 cs d'eau de cuisson des légumes

2-3 heures avant de servir

- a) Peler les pdt et les couper en petits dés
- b) Peler les colraves et les couper en petits dés
- c) Peler et hacher l'ail
- d) Cuire le tout dans de l'eau bouillante - env. 20 minutes
- e) Garder 2 cs d'eau de cuisson pour la sauce

Préparation

- 1. Peler les cervelas et les fendre en deux dans le sens de la longueur
- 2. Insérer une "languette" de fromage à raclette dans chaque cervelas
- 3. Larder les cervelas avec 2 tranches de lard par cervelas
- 4. Fermer les cervelas avec des cure-dent
- 5. Cuire à feu doux dans une poêle jusqu'à ce que le fromage commence à fondre
- 6. Préparer la sauce en mélangeant les ingrédients
- 7. Dresser dans les assiettes les légumes, ajouter un peu de sauce
- 8. Garnir avec la roquette.

Taboulé en coupelle de poivrons



Pour 3 personnes

3 poivrons rouges / 200 gr de semoule (couscous) / 2 tomates / 1/2 concombre / 1 petit oignon rouge / 10 feuilles de menthe fraîche / jus d'un demi citron / 2 cs d'huile d'olive

1. Faire bouillir 4 dl d'eau. Hors du feu, ajouter la semoule, mélanger et couvrir 5 minutes
2. Pelez et couper le concombre en petit dés
3. Peler et couper l'oignon en petit dés
4. Peler et couper les tomates en petit dés
5. Ciseler la menthe
6. Dans un saladier, mélanger un peu de sel, la semoule, les légumes, le jus de citron, la menthe et l'huile d'olive.
7. Réserver au moins une heure au frigo
8. Couper les poivrons en deux et les vider.
9. Servir le taboulé dans les demi poivron.



Les sauces

Sauce grecomiel



1 yaourt nature à la grecque
2 cs de moutarde
1 cs de miel liquide

1. Mélanger tous les ingrédients
2. Mettre au frais au moins 15 minutes

Vinaigrette au melon



1/2 melon / 2 cc de miel / 2 cs de vinaigre de vin blanc / 8 cs d'huile d'olive /
1 cc de basilic séché / sel, poivre

1. Epépiner le melon, ôter la peau
2. Le couper en dés
3. Mixer le melon au mixer plongeant
4. Ajouter les autres ingrédients
5. Saler, poivrer
6. Bien mixer le tout

Laisser reposer quelques heures au frais avant de l'utiliser

Se marie avec des salades vertes
(mélanges printanier, chou chinois, jeunes pousses, etc.)

Vinaigrette Framboise



110 gr de framboises (fraîches ou surgelées)
1 dl d'eau / 2,5 cc de miel / 2,5 cc d'huile d'olive / le jus de 2/3 de citron
Zeste d'un citron vert / sel, poivre

1. Laver soigneusement les framboises et le citron
2. Mettre tous les ingrédients dans un bol assez haut
3. Réduire au mixeur
4. Saler et poivrer au goût

Vinaigrette gingembre



1 petit piment rouge / 2 gousse d'ail / 1 cs de miel
2 cm de gingembre frais / le jus de 2 citron vert
2 cs de sauce soja / 1 cs de miel /
1 cs d'huile de sésame ou autre
1 dl d'huile de colza / sel, poivre

1. Eplucher et couper en lamelles le gingembre
2. Mettre tous les ingrédients dans un bol assez haut.
3. Réduire en purée au mixer plongeant
4. Assaisonner au goût avec sel et poivre

Vinaigrette curry-miel



1,5 dl de crème acidulée (France: crème aigre) / 2 cs de moutarde
1 cs de curry / 1 cs de miel / 1 cc de flocons de piment

1. Mélanger tous les ingrédients
2. Conserver au frais

Excellent avec des légumes croquants ou des dips

Vinaigrette curryyaourt



1 yaourt nature / 5 cs de vinaigre / 2 cc de curry / 1 cc de sucre
sel, poivre

1. Bien mélanger tous les ingrédients
2. Mettre au frais



Recettes “Douceurs”

COOKIES ORANGE



Pour 10 - 12 biscuits

100 gr de beurre / 150 gr de sucre brut / 1 pincée de sel / 1 oeuf / 30 gr de corn-flakes
180 gr de farine / 0,5 cc de poudre à lever / 1 orange

1. Préchauffer le four à 200°C
2. Ecraser les corn-flakes et les mélanger à la farine et poudre à lever
3. Travailler au batteur le beurre, le sucre, le sel et l'oeuf pendant 3 mn
4. Incorporer le mélange farine, corn-flakes
5. Bien mélanger
6. Avec la masse, faire 10 à 12 boules aplaties et les poser sur une plaque chemisée de papier cuisson
7. Laver et couper l'orange en fines rondelles, couper les rondelles en 4
8. Poser un morceau d'orange sur chaque cookie en appuyant un peu sur chacun
9. Cuire au four 10 minutes

Note: Hermétiquement emballés, ces cookies peuvent se congeler et se conserver 1 mois
Les laisser dégeler étalés sur une grille

Crème chocolat simple



2 œufs / 60 g de farine / 50 g de Sucre / 1l de lait / 200g de chocolat.

1. Faire fondre le chocolat dans le lait
Pendant ce temps battre les œufs et le sucre
2. Ajouter la farine
3. Ajouter le lait chocolaté petit à petit en fouettant.
Remettre sur feu doux environ 10 minutes jusqu'à épaississement.
4. Mettre dans petits pots à refroidir !

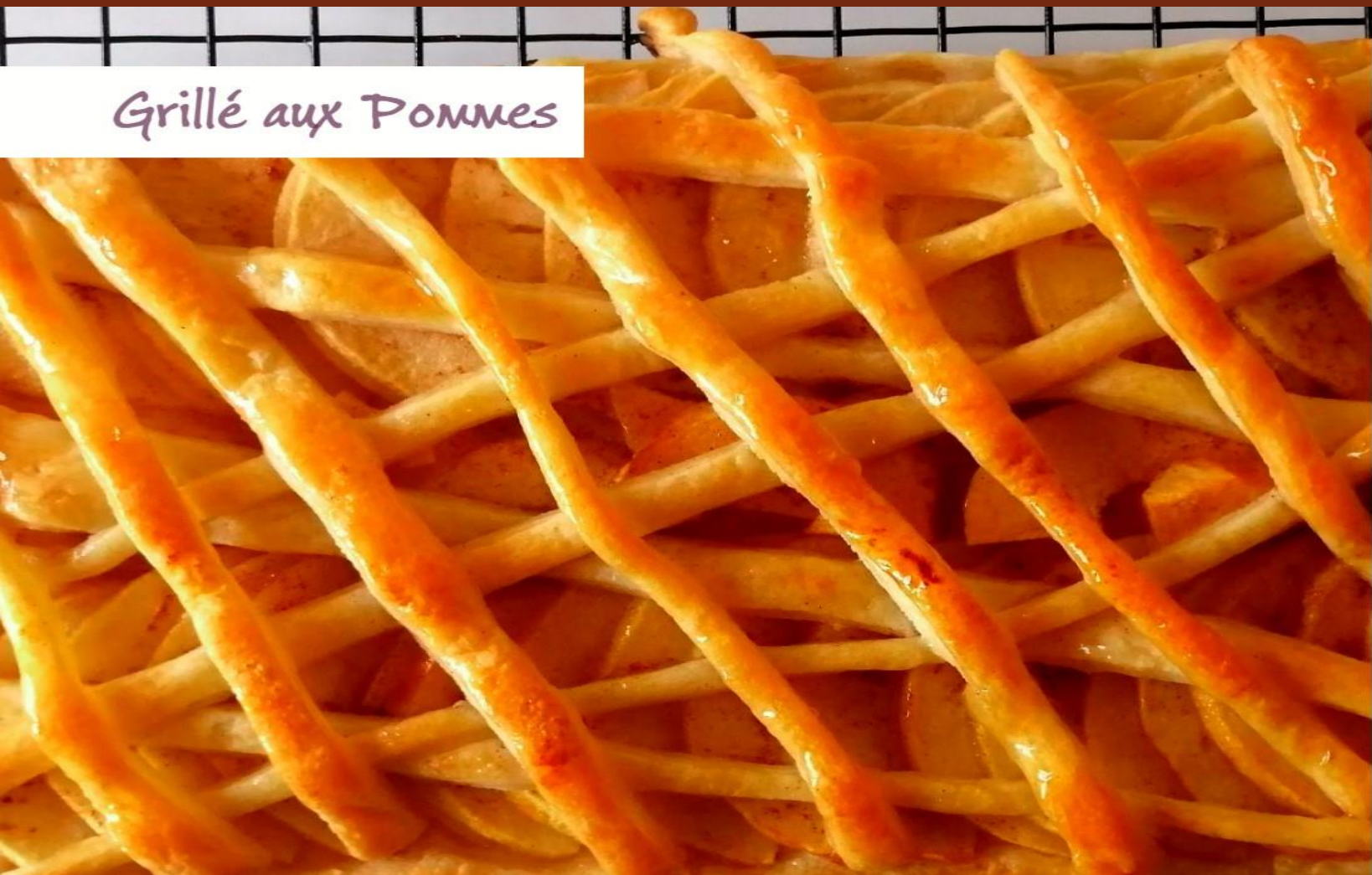
Feuilletés aux fraises



1 abaisse de pâte feuilletée rectangulaire (env. 280 gr) / 500 gr de fraises
2-3 cs de sucre / un peu de beurre / sucre glace pour décorer

1. Préchauffer le four à 200° C en chaleur tournante (220° C normal)
2. Equeuter et laver les fraises
3. Couper les fraises en tranches de 0,5 cm dans la longueur
4. Faire des bandes de pâte d'environ 8-10 cm sur 4-5 cm
5. Poser les bandes sur une ou plusieurs plaques chemisées de papier cuisson
6. Garnir les bandes avec les tranches de fraises
7. Parsemer de flocons de beurre
8. Saupoudrer de sucre en poudre
9. Cuire au four pendant 15 minutes
10. Sortir du four, mettre les feuilletés sur une grille en retirant le papier cuisson
11. Laisser refroidir
12. Saupoudrer de sucre glace avant de servir

Servir avec de la crème fouettée ou de la glace vanille.



Grillé aux Pommes

1 pâte feuilletée rectangulaire / 3 pommes / 40 gr de beurre fondu / 60 gr de gelée de coing / cannelle moulue

1. Préchauffer le four à 180° C
2. Dans la pâte feuilletée, couper un rectangle d'environ 30 cm sur 15 cm
3. Garder le reste de la pâte pour faire les lanières
4. Eplucher et couper les pommes en deux. Enlever les pépins
5. Couper les pommes en lamelles de 5 mm d'épaisseur
6. Les répartir sur la pâte en les faisant se chevaucher un peu.
7. Napper les pommes de beurre fondu
8. Saupoudrer de cannelle moulue
9. Ajouter des bandes de pâte sur les pommes pour créer un quadrillage et napper légèrement de beurre
10. Mettre au four 30 minutes
11. A la sortie du four napper au pinceau la pâte feuilletée visible avec de la gelée de coing chauffée.

MOELLEUX À L'ANANAS



340 gr d'ananas en boîte / 100 gr de farine / 80 gr de sucre / 80 gr de beurre
12 gr de poudre à lever / 2 oeufs / 3 cs de sirop d'ananas (jus de la boîte)

1. Préchauffer le four à 180° C
2. Egoutter l'ananas et réserver le jus
3. Dans un blender, mixer les rondelles d'ananas
4. Ajouter la farine, le sucre, le beurre et la poudre à lever
5. Mixer
6. Ajouter les oeufs, mixer
7. Beurrer et fariner un moule rond.
8. Verser la préparation dans le moule et enfourner 30 minutes
9. Laisser refroidir avant de démouler
10. Juste avant de servir, imbiber le gâteau avec un peu de jus d'ananas



Petites tendresses au citron

300 gr de farine / le zeste d'un citron / le jus d'un citron / 120 gr de sucre / 1 oeuf / 100 gr de beurre ramolli
1/2 sachet de poudre à lever

Sucre glace et sucre semoule pour l'enrobage

1. Dans un grand saladier, travailler le beurre et l'oeuf au batteur électrique
2. Ajouter le jus et le zeste de citron, mélanger
3. Ajouter la farine et la poudre à lever. La pâte doit être homogène.
4. Laisser reposer la pâte 30 minutes au réfrigérateur
5. Préchauffer le four à 180° C
6. Former des petites boules de pâte
7. Rouler les boules dans du sucre semoule puis dans du sucre glace
8. Ôter l'excédent de sucre sous la boule (la partie qui ira sur la plaque) pour éviter trop griller à la cuisson
9. Chemiser une plaque de papier cuisson et placer les boules pas trop près les unes des autres
10. Cuire au four pendant 15 minutes
11. Les biscuits ne doivent pas dorer.
12. Laisser refroidir sur une grille.

Tatsch aux poires



Pour la pâte:

200 gr de farine / 3 dl de lait / 3/4 cc de sel / 4 oeufs / 50 gr de beurre fondu

1. Battre les oeufs
2. Mélanger soigneusement la farine, le lait et le sel.
3. Incorporer le beurre et les oeufs battus
4. Bien mélanger le tout

Pour la compote:

700 gr de poires / 3 dl d'eau / 3 cs de sucre / 1 bâton de cannelle

- a) Peler les poires, enlever la mouche et les pépins, les couper en dés
- b) Mettre l'eau, le sucre et la cannelle dans une casserole, porter à ébullition
- c) Ajouter les poires et cuire à couvert jusqu'à ce que les poires soient fondantes
- d) Mettre les poires dans un grand bol, ôter la cannelle
- e) Passer grossièrement au mixer pour faire la compote
- f) Réserver (au frais ou à température ambiante)

Préparation des Tatsch

- I Faire chauffer un peu de beurre dans une poêle
- II Verser la moitié de la pâte dans la poêle et dorer des deux côtés
- III Casser en morceaux à l'aide d'une spatule, mettre au chaud dans un plat et saupoudrer de sucre
- IV Répéter les opérations -I à -III

Servir les Tatsch en ajoutant la compote par dessus

Yaourt à boire à la framboise



5 dl de yaourt nature / 250 gr de framboises / 1 dl de crème 35% /
2,5 cs de sucralose

1. Dans un bol, mélanger le yaourt et les framboises
2. Ajouter la sucralose
3. Passer au mixer jusqu'à ce que les framboises soient bien dissoutes
4. Ajouter la crème dans le mixer
5. Mixer pendant 3-4 minutes
6. Verser dans un pot
7. Laisser reposer au frais au minimum 2 h

On peut remplacer les framboises par des fraises !



Merci

Les recettes améliorées par Pierre

Les conseils de Chantal

Les idées de diffusion de Nathalie

*Photos titres : Pixabay
Couverture livre : Nathalie D.
Photos recettes : Pierre Mathez*