

GRATIN DE POTIRON AU FENOUIL ET AU GORGONZOLA

- 800g de potiron épépiné et finement émincé
- 2 petits bulbes de fenouil, avec les feuilles (250 gr)
- 125 gr de gorgonzola grossièrement émietté
- 1 cuillère à soupe de farine
- 500 ml de crème liquide
- 35 g de chapelure

- 1-Préchauffez le four à 200° C et huilez un plat à four de 1 litre.
- 2-Faites cuire le potiron à l'eau, à la vapeur ou au micro-ondes;
- 3-Emincez les bulbes de fenouil et leurs feuilles. Superposez dans le plat les morceaux de fenouil, la moitié des feuilles, les $\frac{3}{4}$ du fromage et le potiron.
- 4-Délayez la farine avec un peu de crème liquide dans une petite casserole, puis ajoutez le reste de la crème. Portez le mélange à ébullition et laissez épaissir en remuant, puis versez dans le plat. Couvrez d'une feuille d'aluminium et enfournez pour vingt minutes.
- 5-Préchauffez le grill du four. Parsemez la préparation de chapelure et du reste du fromage, puis faites-la dorer sous le grill. Décorez le gratin avec le reste des feuilles de fenouil avant de servir.

SOUPE AU POTIRON ET CREME A LA CANNELLE

- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon jaune moyen coupé en dés
- 1 gousse d'ail écrasée
- 2 cuillères à café de cumin moulu
- $\frac{1}{2}$ cuillère à café de coriandre moulu
- 1 kilo de potiron coupé en morceaux
- 400g de pommes de terre coupées en morceaux
- 500ml d'eau
- 375ml de bouillon de légumes
- 1 lanière de 5 cm de zest d'orange

Crème à la cannelle

- 160 ml de crème liquide
- $\frac{1}{2}$ cuillère à café de cannelle en poudre

- 1- Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande casserole. Faites fondre l'oignon et l'ail en remuant. Ajoutez les épices et remuez jusqu'à ce qu'elles libèrent leurs arômes. Ajoutez le potiron, les pommes de terre, l'eau, le bouillon de légumes et le zest d'orange. Portez à ébullition. Baissez le feu et laissez cuire 20 mn à couvert.
- 2- Pendant ce temps, fouettez la crème liquide et la cannelle avec un batteur électrique, jusqu'à ce que des pointes souples se forment.
- 3- Mixez la soupe. Si vous la moulinez, réchauffez-la avant de la servir.
- 4- Servez la soupe avec la crème fouettée à la cannelle.

Gratin de légumes d'hiver

- 600 g de pommes de terre
- 250 g de carottes
- 450 g de rutabaga
- 500 g de patate douce
- 35 g de chapelure
- 60 g de parmesan râpé

Sauce béchamel

- 40 g de beurre
- 35 g de farine
- 500 ml de lait écrémé
- pincée de noix de muscade moulue

1. Préchauffez le four à 200°C. Huilez légèrement un plat carré d'environ 19 cm de côté.
2. Préparez la béchamel. Faites fondre le beurre, ajoutez la farine en remuant et faites revenir 1 minute. Retirez du feu et versez progressivement le lait, sans cesser de remuer, pour éviter les grumeaux. Laissez épaissir la sauce puis ajoutez la muscade.
3. Coupez tous les légumes en tranches fines puis essuyez-les avec du papier absorbant.
4. Etalez les pommes de terre au fond du plat et nappez-les de béchamel. Ajoutez les carottes, couvrez-les de béchamel et terminez par une couche de patate douce. Couvrez d'une feuille d'aluminium et faites cuire les légumes au four pendant 1h 30 environ. Quand ils sont tendres, retirez le papier d'aluminium, saupoudrez de chapelure et de parmesan puis faites gratiner au four 15 minutes environ. Laissez reposer le gratin 10 minutes dans le four éteint avant de le découper.

Salade de 3 choux

- 80 ml d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 2 c. à café de moutarde de Dijon
- 160 g de chou vert émincé
- 160 g de chou rouge émincé
- 160 g de chou chinois émincé
- 1 carotte moyenne (120 g) grossièrement râpée
- 4 ciboules émincées

Mélangez l'huile d'olive, le vinaigre et la moutarde dans un saladier. Ajoutez le reste des ingrédients.

POISSON GRILLE ET FENOUIL BRAISE

2 petits bulbes de fenouil avec leur plumet
2 c. à s d'huile d'olive
1 oignon rouge moyen coupé en fins quartiers
100g de grosses olives vertes dénoyautées
1 citron moyen 250 ml de vin blanc sec
125 ml de bouillon de poisson
4 filets de poisson blanc sans la peau

- 1- Préchauffer le four à 180°
- 2- Coupez les plumets des fenouils et hachez- les. Coupez les bulbes de fenouil en gros morceaux dans la longueur.
- 3- Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans un plat à gratin résistant aux flammes, à feu moyen. Faites-y cuire le fenouil avec l'oignon et les olives, en remuant. Avec un zesteur, retirez le zeste du citron et ajoutez-le dans le plat, avec le vin et le bouillon. Enfournez pour 10 minutes environ, jusqu'à ce que le fenouil soit tendre. Assaisonnez à votre goût
- 4- Pendant ce temps, faites chauffer le reste de l'huile dans une poêle. Séchez les filets de poisson avec du papier absorbant, assaisonnez-les. Faites-les dorer légèrement des 2 côtés, sans les cuire entièrement.
- 5- Augmenter la température du four à 200°C, posez les filets de poisson sur le fenouil et poursuivez la cuisson pendant 5 minutes environ, pour que le poisson soit cuit. Garnissez avec les plumets de fenouil avant de servir.

COLESLAW AU CELERI

160 g de chou émincé
1 petit bulbe de fenouil paré et émincé
100 g de haricots verts parés et émincés
600 g de céleri- rave pelé et émincé
40 g de feuilles de persil plat frais.

Sauce au vinaigre de cidre
60 ml d'huile d'olive
2 c. à s. de vinaigre de cidre
1 c. à s. de sucre en poudre
1 c. à s. de moutarde de Dijon.

- 1- Préparez la sauce au vinaigre de cidre en mélangeant les ingrédients dans un shaker pour sauce à salade.
- 2- Dans un grand saladier mélangez les ingrédients de la salade avec la sauce.

Gratin de légumes d'hiver

- 600 g de pommes de terre
- 250 g de carottes
- 450 g de rutabaga
- 500 g de patate douce
- 35 g de chapelure
- 60 g de parmesan râpé

Sauce béchamel

- 40 g de beurre
- 35 g de farine
- 500 ml de lait écrémé
- pincée de noix de muscade moulue

1. Préchauffez le four à 200°C. Huilez légèrement un plat carré d'environ 19 cm de côté.
2. Préparez la béchamel. Faites fondre le beurre, ajoutez la farine en remuant et faites revenir 1 minute. Retirez du feu et versez progressivement le lait, sans cesser de remuer, pour éviter les grumeaux. Laissez épaissir la sauce puis ajoutez la muscade.
3. Coupez tous les légumes en tranches fines puis essuyez-les avec du papier absorbant.
4. Etalez les pommes de terre au fond du plat et nappez-les de béchamel. Ajoutez les carottes, couvrez-les de béchamel et terminez par une couche de patate douce. Couvrez d'une feuille d'aluminium et faites cuire les légumes au four pendant 1h 30 environ. Quand ils sont tendres, retirez le papier d'aluminium, saupoudrez de chapelure et de parmesan puis faites gratiner au four 15 minutes environ. Laissez reposer le gratin 10 minutes dans le four éteint avant de le découper.

Salade de 3 choux

- 80 ml d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 2 c. à café de moutarde de Dijon
- 160 g de chou vert émincé
- 160 g de chou rouge émincé
- 160 g de chou chinois émincé
- 1 carotte moyenne (120 g) grossièrement râpée
- 4 ciboules émincées

Mélangez l'huile d'olive, le vinaigre et la moutarde dans un saladier. Ajoutez le reste des ingrédients.

SALADE TIEDE DE RIGATONIS AU CHOU FLEUR ET AU BROCOLI

- 375 g de rigatonis
- 80 ml d'huile d'olive
- 5 gousses d'ail grossièrement hachées
- 100 g de chapelure
- 350 g de chou- fleur détaillé en fleurettes
- 350g de brocolis détaillé en fleurettes
- 80 ml de jus de citron
- 30 g de persil plat grossièrement haché
- 40 g d'amandes effilées grillées

1. Faites cuire les pâtes dans un grand volume d'eau bouillante salée.
2. Pendant ce temps, faites chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive dans une grande poêle puis faites dorer l'ail et la chapelure, tout en remuant. Mettez-les ensuite dans un saladier.
3. Dans la même poêle, faites revenir les fleurettes de chou fleur et de brocoli dans le reste de l'huile, jusqu'à ce qu'elles soient presque tendres. Procédez en plusieurs fois. Transférez les légumes dans le saladier, ajoutez les pâtes égouttées, le jus de citron, le persil et les amandes. Remuez et servez aussitôt.

RISOTTO AUX BETTERAVES ET A LA ROQUETTE

- 2 betteraves moyennes pelées et grossièrement râpées
- 750 ml de bouillon de légumes
- 750 ml d'eau
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 gros oignon brun finement haché
- 2 gousses d'ail écrasées
- 300g de riz arborio
- 20 g de parmesan grossièrement râpé
- 50 g de roquette
- 1 c. à s. de persil plat frais ciselé

1. Mélangez les betteraves, le bouillon et l'eau dans une casserole, Portez à ébullition puis laissez frémir sans couvrir. Le bouillon doit rester chaud tout le temps que va durer la préparation du risotto.
2. Pendant ce temps, faites chauffer l'huile d'olive dans une grande casserole puis faites revenir l'oignon et l'ail. Ajoutez ensuite le riz et remuez pour l'enrober uniformément d'huile. Mouillez avec 250 ml de bouillon à la betterave bien chaud et laissez frémir jusqu'à absorption complète du liquide, en remuant sans cesse. Répétez l'opération jusqu'à ce qu'il ne reste plus de bouillon, en procédant en plusieurs fois et en attendant que le liquide soit presque absorbé pour en rajouter. Comptez 35 minutes de cuisson en tout.
3. Ajoutez le parmesan, remuer et servez ce risotto agrémenté de roquette et de persil.

BORTSCH

- 50 g de beurre
 - 2 oignons jaunes moyens (300g) grossièrement hachés
 - 2 kg de betteraves pelées et grossièrement râpées
 - 2 pommes de terre moyennes (400 g) coupées en morceaux
 - 2 grosses tomates (400 g) coupées en morceaux
 - 2 carottes moyennes (240 g) coupées en rondelles
 - 2,5 litres d'eau
 - 80 ml de vinaigre de vin rouge
 - 500 g de jarret de boeuf
 - 3 feuilles de laurier
 - 320 g de chou de Milan taillé en fines lanières
 - 120 ml de crème fraîche
 - 2 c. à s. de persil plat frais grossièrement haché
1. Faites fondre le beurre dans une grande casserole puis faites blondir les oignons en remuant. Ajoutez les betteraves, les pommes de terre, les tomates, les carottes, l'eau, le vinaigre, le boeuf coupé en morceaux et le laurier, puis portez à ébullition. Réduisez le feu, couvrez et laissez mijoter une heure.
 2. Retirer la graisse de la surface et jetez-la. Retirez les morceaux de boeuf de la soupe et émiettez-les à l'aide de 2 fourchettes. Remettez la viande dans la soupe. Ajoutez le chou et laissez mijoter 20 minutes de plus, sans couvrir. Retirez les feuilles de laurier et jetez-les. Assaisonnez à votre goût. Décorez la soupe de crème fraîche et de persil. Servez.

CHOU RAVE GLACE AU MIEL

- Pour 4 personnes
 - 1 kg de chou rave
 - 50 g de beurre
 - 1 c. à s. de miel
 - sel
 - 1 pincée muscade
 - 1 pincée de cannelle en poudre
 - 1 litre de bouillon de volaille ou un quart de litre de bouillon cube
1. Epluchez les choux en enlevant la peau un peu épaisse. Détaillez les choux en quartiers de 2 cm d'épaisseur. Mettre les choux dans une cocotte
 2. Ajoutez le beurre, le miel, le sel et les épices. Ajoutez le bouillon ou de l'eau avec un cube. Cuire à couvert pendant un quart d'heure. Vérifier la cuisson avec un couteau.
 3. Dès que les choux sont tendres, retirez le couvercle et laissez évaporer le liquide à feu vif. Enrober pour faire briller les choux sans les colorer et stoppez la cuisson aussitôt.

FLAN DE POTIRON

Préparation 15 mn Cuisson 5mn

- 750 gr de potiron
 - 2 à 3 oeufs selon leur taille
 - 50 g de gruyère râpé
 - 50 gr de mozzarella
 - 15 cl de crème liquide
 - sel, poivre, muscade
1. Peler et couper le potiron en cubes, mais pas trop gros pour qu'il cuise plus facilement, et le mettre à cuire dans une casserole d'eau salée.
 2. Pendant ce temps dans un saladier, battre les oeufs avec le gruyère, la mozzarella coupée en petits cubes, la crème, la muscade, poivrer.
 3. Quand le potiron est cuit, l'écraser au presse purée et l'ajouter à la préparation du saladier, bien mélanger l'ensemble.
 4. Beurrer des ramequins individuels, verser la préparation et cuire 5 mn au micro ondes.

GRATIN DE CHOU ROMANESCO AU CHORIZO

- 1 chou romanesco
 - 250 g de ricotta
 - 500 g de pommes de terre
 - 2 oeufs
 - 35 g de chorizo
 - 1 pincée de colombo
 - sel, poivre
1. Faire cuire les pommes de terre 15 mn à l'autocuiseur
 2. Découpez le chorizo en petits dés
 3. Dans un saladier, mélangez la ricotta, le sel, le poivre, les oeufs et le colombo.
 4. Dans un plat à gratin disposez les bouquets de chou, les pommes de terre coupées en rondelles, puis les dès de chorizo.
 5. Versez la crème à la ricotta par-dessus.
 6. Enfournez 30 mn.
 7. C'est prêt !

CHOUX DE BRUXELLES A LA CREME ET AUX AMANDES

- 50 g de beurre
 - 25 g d'amandes effilées
 - 1 kg de choux de Bruxelles lavés et coupés en deux
 - 2 gousses d'ail écrasées
 - 300 ml de crème liquide
1. Faites fondre 10 g de beurre dans une grande poêle. Faites dorer légèrement les amandes, en remuant. Retirez les de la poêle.
 2. Faites fondre le reste du beurre dans la même poêle, puis faites dorer les choux de Bruxelles et l'ail en remuant. Ajoutez la crème liquide puis portez à ébullition. Baissez le feu. Laissez mijoter à découvert jusqu'à ce que les choux soient tendres et que la sauce épaississe légèrement.
 3. Parsemez d'amandes puis servez.

POTEE AU CHOU

- 4 saucisses à cuire
 - 1 jarret de porc
 - 2 belles tranches de lard
 - 1 oignon
 - 3 carottes
 - 6 pommes de terre
 - 1 chou vert
 - sel, poivre
 - 3 ou 4 baies de genièvre
 - 2 feuilles de laurier
1. Préparez votre chou en le détaillant et en le nettoyant. Le faire blanchir quelques minutes dans l'eau bouillante salée, puis l'égouttez.
 2. Dans une cocotte en fonte (de préférence) faire revenir l'oignon et la viande dans un peu d'huile. Ajoutez les carottes nettoyées et coupées en rondelles et le chou.
 3. Assaisonner et mouiller avec le vin blanc et un verre d'eau. Couvrir et laissez mijoter le temps nécessaire pour que le chou soit bien cuit (environ 2 heures), en mélangeant de temps en temps. 1/2 h avant la fin de la cuisson, ajoutez les pommes de terre et terminez la cuisson.

SPAGHETTIS AU BROCOLI, AU PARMESAN ET A L'AIL

- 12 tranches de pain blanc rassis
- 500 g de spaghettis
- 300 g de brocoli détaillé en bouquets
- 80 ml d'huile d'olive
- 50 g de beurre
- gousses d'ail écrasées
- 20 g de copeaux de parmesan

1. Retirez la croûte du pain. Mixez la mie en fine chapelure.
2. Faites cuire les pâtes dans de l'eau bouillante. Egouttez-les.
3. Pendant ce temps, faites cuire le brocoli à l'eau, à la vapeur ou au micro-ondes. Egouttez-le.
4. Faites chauffer l'huile d'olive et le beurre dans une grande poêle, puis faites légèrement dorer la chapelure et l'ail.
5. Mélangez les pâtes, le brocoli et la chapelure dans un grand saladier. Servez avec des copeaux de parmesan.

LEGUMES BRAISES A LA GREMOLATA

- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail écrasées
- 700 g de panais coupés en tranches épaisses
- 350 g de carottes coupées en morceaux
- 450 g de navets grossièrement coupés
- 250 ml de bouillon de légumes
- 500 g de betteraves coupées en petits quartiers
- 60 ml de jus de citron

Sauce Gremolata

- 1 botte de persil plat ciselé
- 1 c. à s. de zeste de citron râpé
- 1 gousse d'ail écrasée

1. Préchauffer le four à 200 °C
2. Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans une sauteuse et faites revenir l'ail. Ajouter les panais, les carottes et les navets. Laissez-les dorer quelques minutes puis versez le bouillon. Couvrez et laissez frémir 40 minutes après l'ébullition.
3. Pendant la cuisson des légumes, faites rôtir les betteraves au four pendant 40 minutes, après les avoir mélangées avec le reste de l'huile d'olive.
4. Préparez la gremolata en mélangeant le persil, le zeste de citron et l'ail dans un bol.
5. Versez le jus de citron sur les betteraves puis ajoutez les légumes. Remuez délicatement. Servez avec la gremolata. Vous pouvez accompagner ce plat de couscous.

RISOTTO AUX BETTERAVES ET A LA ROQUETTE

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">- 2 betteraves moyennes pelées et grossièrement râpées- 750 ml de bouillon de légumes- 750 ml d'eau- 1 c. à s. d'huile d'olive- 1 gros oignon brun finement haché | <ul style="list-style-type: none">- 2 gousses d'ail écrasées- 300 g de riz- 20 g de parmesan grossièrement râpé- 50 g de roquette- 1 c. à s. de persil plat frais ciselé |
|---|--|

1. Mélangez les betteraves, le bouillon et l'eau dans une casserole. Portez à ébullition puis laissez frémir sans couvrir. Le bouillon doit rester chaud tout le temps que va durer la préparation du risotto.
2. Pendant ce temps, faites chauffer l'huile d'olive dans une grande casserole puis faites revenir l'oignon et l'ail. Ajoutez ensuite le riz et remuez pour l'enrober uniformément d'huile. Mouillez avec 250 ml de bouillon à la betterave bien chaud et laissez frémir jusqu'à absorption complète du liquide, en remuant sans cesse. Répétez l'opération jusqu'à ce qu'il ne reste plus de bouillon, en procédant en plusieurs fois et en attendant que le liquide soit presque absorbé pour en ajouter. Comptez 35 minutes de cuisson en tout.
3. Ajoutez le parmesan, remuez et servez ce risotto agrémenté de roquette et de persil.

QUICHE AUX JEUNES POUSSSES DE ROQUETTE

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">- 500 g de jeunes pousses de roquette finement hachées- 3 oeufs- 1 jaune d'oeuf- 180 ml de crème fraîche- Pâte | <ul style="list-style-type: none">- 185 g de farine- 125 g de beurre froid grossièrement haché- 1 jaune d'oeuf- 2 c. à c. d'eau glacée |
|--|---|

1. Préparez la pâte. Mixez la farine et le beurre jusqu'à ce que le mélange soit sablé; Ajoutez le jaune d'oeuf et l'eau, puis mixez par à coups jusqu'à la formation d'une pâte; Pétrissez-la sur un plan de travail fariné jusqu'à ce qu'elle soit homogène. Placez pour 20 minutes au frigo.
2. Préchauffer le four à 200 C.
3. Graissez un moule à tarte rond peu profond de 20 cm de diamètre, à fond amovible. Abaissez la pâte à 4 mm d'épaisseur sur un plan de travail fariné. Foncez-en le moule, en appuyant sur le fond et les côtés, puis piquez le fond avec une fourchette. Couvrez et placez pour 20 minutes au réfrigérateur.
4. Tapissez la pâte de papier sulfurisé et garnissez-la de haricots secs ou de riz. Faites cuire au four pendant 12 minutes, puis enlevez délicatement le papier et les haricots. Enfournez pour environ 8 minutes, ou jusqu'à ce que la pâte soit légèrement dorée .Baissez la température du four à 160°
5. Répartissez la roquette sur le fond de tarte. Fouettez les oeufs, le jaune d'oeuf et la crème dans un petit saladier; versez sur la roquette. Faites cuire la quiche 40 minutes environ. Laissez refroidir.

PANAIS ROTIS AU FOUR

- 1 kg de panais coupés en deux dans la longueur
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 50 g de sucre roux
- 1 c. à c. de noix de muscade râpée
- 1 c. à s. de persil plat finement haché

1. Préchauffer le four à 220 ° C
2. Mélangez les panais, l'huile d'olive, le sucre et la noix de muscade dans un plat à four. Faites cuire une heure, jusqu'à ce que les panais soient dorés.
3. Servez les panais parsemés de persil haché.

LEGUMES ROTIS

- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 12 petites carottes (240 g) pelées et coupées en deux dans la longueur
- 3 petits panais (180 g) pelés et coupés en quatre dans la longueur
- 12 petites pommes de terre nouvelles (480 g) coupées en deux
- 4 petits oignons (100 g) coupés en deux
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 c. à s. de romarin frais finement haché
- 1 c. à s. de miel
- 2 c. à c. de moutarde à l'ancienne
- 1 c. à s. de jus de citron

1. Préchauffer le four à 220 ° C
2. Sur le feu, faites chauffer l'huile dans un grand plat allant au four, puis faites revenir les carottes, les panais, les pommes de terre et les oignons, en remuant, jusqu'à ce que les légumes soient dorés. Retirez le plat du feu. Incorporez l'ail, le romarin, le miel et la moutarde.
3. Faites rôtir les légumes au four 25 minutes environ jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Arrosez de jus de citron puis servez.

PIZZA A LA BETTERAVE ROTIE ET A LA FETA

- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 kg de betteraves nouvelles crues parées, pelées et coupées en quatre
- 4 gousses d'ail écrasées
- 2 c. à c. de feuilles de thym frais
- 4 grands pains pita (320 g)
- 260 g de sauce tomate toute prête
- 200 g de feta émiettée
- 20 g de jeunes pousses de roquette

1. Préchauffer le four à 200°
2. Mélangez l'huile d'olive, les betteraves, l'ail et le thym dans un plat à gratin et enfournez pour 20 minutes environ, jusqu'à ce que les betteraves soient tendres.
3. Posez les pains pita sur des plaques et nappez-les de sauce tomate. Répartissez les betteraves rôties sur les pitas et parsemez de feta.
4. Faites cuire les pizzas pendant 10 minutes environ, pour que les pains soient croustillants.
5. Garnissez de roquette et servez ces pizzas coupées en quatre.
- 6.

SOLE ET PETITS LEGUMES A LA VAPEUR

- 1 filet de poisson blanc (sole, merlan) congelé ou frais
- 1 carotte
- 1 petit radis noir
- 1 petit poireau ou oignon vert
- 1 petit chou Romanesco (chou fleur, brocoli)
- 1 petit bulbe de fenouil avec ses feuilles
- 1 c à thé de graines de fenouil
- 2 à 3 feuilles de chou vert frisé
- quelques feuilles de basilic ou un peu de pesto de basilic
- 1 filet d'huile d'olives
- sel, poivre

1. Lavez les légumes, puis les éplucher ou les brosser.
2. Dans un plat à vapeur ou dans du papier aluminium, déposez les feuilles de chou, le poisson (congelé ou non) et les légumes. Assaisonnez puis parsemez de graines de fenouil.
3. Cuire à la vapeur pendant 20 à 30 minutes selon votre goût.
4. Ajoutez un filet de bonne huile d'olive et de feuilles de basilic.
5. Dégustez aussitôt.

POULET AU MIEL ET SALADE DE FENOUIL ET CELERI A LA CREME

- 2 c. à s. de miel
- 2 c. à c. de moutarde de Dijon
- 4 blancs de poulet

Salade de fenouil et céleri à la crème

- 2 bulbes de fenouil
 - 3 bâtons de céleri coupés en tranches fines
 - quelques feuilles de persil plat frais ciselées
 - 2 c. à c. de moutarde de Dijon
 - 2 c. à s. de jus de citron
 - 2 c. à s. de crème fraîche
 - 2 gousses d'ail écrasées
 - 75g de mayonnaise
1. Mélangez le miel et la moutarde dans un bol. Badigeonnez les blancs de poulet avec la moitié de cette sauce et faites-les cuire 15 minutes à feu doux, dans une grande poêle légèrement huilée. Badigeonnez-les régulièrement avec le reste de la sauce.
 2. Pendant la cuisson du poulet, préparez la salade de fenouil et céleri. Epluchez le fenouil et réservez 1 cuillère à soupe de feuilles. Emincez-le puis mettez-le, avec le céleri et le persil, dans un saladier.
 3. Mélangez la moutarde, le jus de citron, la crème, l'ail, et la mayonnaise dans un bol. Nappez la salade de cette sauce et remuez.
 4. Servez le poulet avec la salade. Décorez avec les feuilles de fenouil réservées.

SCORSONERES A LA NORMANDE

- 750 g de scorsonères
 - 50 g de beurre
 - 1 cuillère à soupe de farine
 - 1 demi litre de cidre
 - sel, poivre, muscade
 - 2 cl de crème fraîche citron
1. Faites cuire les scorsonères
 2. Faites dorer l'oignon haché dans un peu de beurre, puis ajoutez 1 cuillère à soupe de farine et 50 g de beurre.
 3. Ajoutez 50 cl de cidre, assaisonnez et ajoutez de la muscade. Laissez épaissir.
 4. Ajoutez 20 cl de crème à la fin, ainsi qu'un peu de jus de citron, versez la sauce sur les scorsonères.

LASAGNES AU THON ET AUX EPINARDS

- 20 g de beurre
- 2 c. à s. de farine ordinaire
- 250 ml de lait
- 90 g de gruyère râpé
- 4 feuilles de lasagnes fraîches (200 g)
- 70 g de chapelure

Garniture de thon aux épinards

- 50 g de beurre
- 1 oignon moyen (150 g) émincé
- 35 g de farine ordinaire
- 500ml de lait chaud
- 150 g de jeunes pousses d'épinard
- 425 g de thon au naturel en conserve, égoutté
- 2 c. à s. de jus de citron

1. Préchauffer le four à 180° C
2. Préparez la garniture de thon aux épinards. Faites fondre le beurre dans une petite casserole et faites revenir l'oignon 5 mn, en remuant. Ajoutez la farine et remuez bien. Versez progressivement le lait et remuez, jusqu'à ce que la sauce bouillonne et épaississe. Hors du feu, ajoutez les épinards, le thon et le jus de citron.
3. Faites fondre le beurre dans une petite casserole. Versez la farine et laissez cuire quelques instants, en remuant. Ajoutez progressivement le lait et poursuivez la cuisson à feu moyen, sans cesser de remuer, jusqu'à ce que la sauce bouillonne et épaississe. Incorporez ¼ de gruyère
4. Huilez un plat à gratin peu profond de 2 litres. Déposez 1 feuille de lasagne dans le fond du plat. Etalez dessus environ 1/3 de la garniture de thon aux épinards. Alternez les couches, en finissant par 1 feuille de lasagne. Nappez de béchamel. Saupoudrez de chapelure puis du reste du gruyère râpé.
5. Couvrez et enfournez pour 30 mn. Poursuivez la cuisson environ 20 mn à découvert. Laissez reposer 5 mn avant de servir.

FONDANT DE FENOUILS AUX TOMATES

- 2 fenouils
- 2 gousses d'ail
- 2 tomates
- 2 cuillérées à soupe d'huile
- sel, poivre

1. Dans une sauteuse faites chauffer l'huile, faites y revenir l'ail pelé et émincé. Ajoutez les tomates lavées et découpées en tout petits morceaux. Laissez mijoter environ ¼ d'heure.
2. Ajoutez les fenouils lavés et émincés. Laissez cuire environ 20 mn sous couvert. Dégustez avec du pain frais et des côtes de porc à la moutarde. Bon appétit !

SALADE DE POIS CHICHES, BUTTERNUT ET FETA

- 800 g de courge butternut coupée en dés de 1 cm de côté
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail émincées
- 800 g de pois chiches en conserve, rincés et égouttés
- 200 g de feta émiettée
- 40 g de feuilles de coriandre fraîche

Vinaigrette aux piments rôtis

- 4 longs piments rouges frais, coupés en deux dans la longueur
- 2 c. à s. de vinaigre de riz
- 2 c. à s. de jus de citron vert
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 65 g de graines de courge grillées

1. Préchauffer le four à 200° C
2. Mélangez les dés de courge butternut, l'huile d'olive et l'ail dans un grand plat à gratin. Faites rôtir 30 minutes sans couvrir, en remuant de temps en temps.
3. Pendant ce temps, préparez la vinaigrette aux piments rôtis. Faites cuire les piments au four, côté peau vers le haut, jusqu'à ce que celle-ci noircisse. Couvrez et laissez reposer cinq minutes. Pelez les piments, puis hachez-les finement. Versez les piments et le reste des ingrédients dans un shaker pour sauce à salade. Fermez puis secouez énergiquement.
4. Dans un grand saladier, mélangez la courge butternut, la vinaigrette et les ingrédients restants.

DAUPHINOIS DE CHOU RAVE

- 1 gros chou rave (800g)
- 2 pommes de terre
- 50 cl de lait
- 1 gousse d'ail
- sel, poivre

1. Pelez le chou et les pommes de terre, coupez –les en tranches régulières, plutôt fines sans les laver.
2. Pelez et écrasez la gousse d'ail
3. Mettez le lait à chauffer dans une grande casserole. Salez, poivrez et ajoutez l'ail pressé. Jetez les tranches dans le lait bouillant et laissez cuire à feu moyen en remuant régulièrement pour que ça n'attache pas, pendant une dizaine de minutes environ, jusqu'à ce que les légumes soient tendres, mais sans s'écraser.
4. Egouttez les légumes et faites réduire le lait de cuisson.
5. Déposez les légumes dans un plat à gratin, en couches superposées et faites cuire presque une heure.

TARTE AUX EPINARDS ET AUX BETTERAVES

- 1 rouleau de pâte brise
- 1 kg d'épinards parés
- 200 g de feta émiettée
- 425 g de petites betteraves coupées en rondelles

1. Préchauffer le four à 220°
2. Placez la pâte sur une plaque de cuisson huilée. Repliez légèrement 5mm de bord. Piquez la pâte à la fourchette. Posez dessus une autre plaque de cuisson pour qu'elle ne gonfle pas et enfournez pour 10 minutes. Sortez du four et retirez la plaque du dessus. Baissez la température du four à 200°C.
3. Pendant ce temps, faites cuire les épinards à l'eau bouillante, à la vapeur ou au micro ondes, puis égouttez-les. Quand ils ont assez refroidi pour être manipulés, essorez-les soigneusement avec les mains pour retirer tout le liquide ; sinon, ils risquent de détremper la pâte.
4. Hachez finement les épinards. Mélangez-les avec la moitié de la feta dans un saladier.
5. Répartissez les épinards à la feta sur le fond de tarte, puis déposez les rondelles de betterave et parsemez du reste de la feta. Enfourez pour 10 minutes.

CHOU BLANC A LA SAUCE CITRONNEE

- 1 chou blanc émincé
- 15 ciboules finement hachées
- 100 g de menthe fraîche grossièrement hachée
- 50 g de persil plat frais grossièrement haché
- 30 g de coriandre fraîche grossièrement hachée

Sauce citronnée

- 60 ml de jus de citron
 - 1 c. à s. de moutarde de Dijon
 - 125 ml d'huile d'arachide
1. Mélangez le chou, les ciboules, la menthe, le persil et la coriandre dans un grand saladier.
 2. Préparez la sauce citronnée en mélangeant le jus de citron, la moutarde de Dijon et l'huile d'arachide.
 3. Versez la sauce citronnée sur la salade et remuez délicatement.

TARTE AUX BLETTES

- | | |
|------------------------------|---------------------------------|
| - 1 kg de blettes | - 1 c. à soupe de crème épaisse |
| - 1 gros oignon | - 200 g de mozzarella |
| - 1 c. à soupe de basilic | - 1 c. à s de farine tamisée |
| - Huile d'olive, sel, poivre | - 75 g de jambon |
| - 2 oeufs | - 160 g de blanc de poulet |
| - 1 pâte feuilletée | - 2c.à s. de parmesan |
| - 1 grosse tomate | |

Préparation :

Bien laver les blettes, les éplucher, couper le blanc et le vert en petits morceaux.

Dans une poêle avec un filet d'huile d'olive faire revenir le blanc de blette avec l'oignon, pendant 10 mn. Ajouter le vert, le sel, le poivre, cuire encore 10 mn. Bien égoutter.

Dans un saladier battre les œufs avec la crème, ajouter la farine tamisée, le parmesan, le basilic, le jambon et le blanc de poulet coupé en petits morceaux.

Couper 5 tranches de mozzarella, et les réserver.

Couper le reste en petits cubes et les ajouter à la préparation. Bien mélanger le tout. Ajouter les blettes tièdes.

Mettre la pâte dans le moule et y verser la préparation.

Trancher fin la tomate (10 tranches)

Couper en deux les tranches de mozzarella.

Poser les rondelles de tomates sur la tarte, poivrer puis couvrir avec la mozzarella.

Cuire 45 à 50 minutes à 200°

Petit flan au poireau

Pour 4 personnes :

4 tranches de saumon fumé
4 poireaux
4 œufs
50 g de beurre

20 cl de crème fraîche
1 c. à soupe de vinaigre de cidre
1 c. à soupe d'huile de colza
sel, poivre

Nettoyez les poireaux, puis rincez-les bien. Emincez-les en deux, et faites-les cuire sans colorer dans 30 g de beurre. Beurrez 4 ramequins. Préchauffez le four à th. 5-150°

Dans un bol, battez les œufs avec la Maïzena, salez, poivrez, incorporez la crème et, enfin, les poireaux cuits. Repartissez la préparation dans les ramequins et enfournez pour 30 minutes.

Faites cuire les poireaux restants à la vapeur.

Dans un bol, mixez la moutarde avec le vinaigre de cidre et l'huile de colza.

Salez et poivrez.

Démoulez les flans, et présentez-les avec les poireaux vapeur, le saumon fumé et la sauce à la moutarde.

Petit chou farci

Pour 4 personnes :

4 saucisses de Toulouse
1 chou vert
2 carottes
1 oignon
2 gousses d'ail
70 g de beurre

100 g de riz cuit
75 cl de bouillon de volaille
100 cl de vin blanc
muscade râpée
sel, poivre

Rincez le chou. Plongez-le 10 minutes dans de l'eau bouillante. Egouttez-le. Epluchez l'oignon, l'ail et les carottes. Rincez-les et hachez-les au robot. Faites chauffer 30 g de beurre dans une poêle, faites-y revenir le hachis de légumes. Assaisonnez de sel, de poivre et de muscade, mélangez bien. Divisez la farce en 12 portions.

Effeuillez le chou, essuyez les feuilles et retirez les côtes dures.

Superposez les feuilles deux à deux, disposez une portion de farce au centre, repliez les feuilles et nouez-les à l'aide de ficelle de cuisine, afin de former des aumônières.

Dans une cocotte, faites chauffer le reste de beurre et mettez à colorer les petits choux farcis. Ajoutez le reste de hachis de légumes, mouillez avec le vin et le bouillon. Donnez une ébullition, réduisez la flamme, et laissez cuire 1 heure à feu doux.

Dressez deux farcis par assiette, arrosez de jus de cuisson, et servez.

Tout petits potimarrons à la cuillère

Pour 4 personnes :

- | | |
|-------------------------|-----------------------------|
| - 4 petits potimarrons | - 200 g de tomme d'Auvergne |
| - 2 gousses d'ail | - pain de campagne |
| - 50 g de crème liquide | - sel et poivre du moulin |

Lavez les potimarrons, découpez-les sur 3 cm tout autour de la queue pour obtenir des petits chapeaux, puis ôtez les pépins à l'aide d'une cuillère à soupe.

Préchauffez le four à 180 ° (thermostat 6)

Pelez, dégermez et hachez les gousses d'ail.

Mélangez la crème avec l'ail haché, le sel et le poivre.

Coupez la tomme d'Auvergne en petits morceaux.

Posez les potimarrons ouverts dans un plat à gratin, puis remplissez les de crème aillée.

Ajoutez la tomme, disposez les petits chapeaux, enfournez et laissez cuire 1 heure.

Dégustez les potimarrons à la crème à la cuillère, au sortir du four, avec des mouillettes de pain de campagne.

Caviar d'aubergines aux pommes acidulées

Pour 4 personnes :

- | | |
|-------------------------------|--|
| - 1 aubergine d'environ 400 g | - 2 cuillérées à soupe d'huile d'olive+ 1 cuillère en fin de préparation |
| - 4 tomates | - 10 cl de jus de pomme bio |
| - 1 pomme | - ½ cuillère à café de piment |
| - le jus d'un citron | - 1 pincée de sel |

Plongez les tomates 2 minutes dans une casserole d'eau bouillante, puis égouttez-les et rafraîchissez-les sous l'eau froide pour arrêter leur cuisson.

Pelez les tomates, puis coupez-les en deux, épépinez-les et concassez-les.

Pelez et coupez l'aubergine et la pomme en petits morceaux.

Arrosez-les de jus de citron.

Faites chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse anti-adhésive.

Faites revenir l'aubergine et la pomme 3 minutes, puis ajoutez les tomates concassées et le jus de pomme.

Saupoudrez de piment, salez et laissez mijoter 20 à 30 minutes, jusqu'à ce que les morceaux d'aubergines soient tendres.

Mixez le tout finement, puis versez la purée obtenue dans une jatte.

Arrosez d'huile d'olive et laissez refroidir.

Conseil pratique :

Le caviar d'aubergine se conserve plusieurs jours au réfrigérateur couvert d'une fine couche d'huile d'olive.

Curry de poulet au potimarron

Pour 4 personnes :

| | |
|---------------------------------|----------------------------|
| 400 g de blanc de poulet | 10 g de cassonade |
| 500 g de potimarron | 1 brin de thym |
| 2 gousses d'ail | 1 c. à soupe de sauce soja |
| 25 g de noix de coco râpée | huile |
| 40 cl de lait | sel, poivre |
| 2 c. à soupe de curry en poudre | |

Lavez le potimarron, taillez la chair en dés de taille moyenne.

Coupez le poulet en cubes.

Hachez l'ail, le faire frire 1 minute dans une sauteuse huilée.

Ajoutez la viande et faites dorer le tout pendant 3 minutes environ.

Poudrez de noix de coco râpée, de cassonade et de curry.

Versez le lait. Salez, poivrez.

Ajoutez le thym et les dés de potimarron, puis poursuivez la cuisson durant 5 minutes tout en mélangeant souvent.

Versez la sauce soja, complétez d'eau au niveau des légumes (soit environ 25 cl) et faites cuire doucement jusqu'à ce que le potimarron soit tendre.

Servez avec du riz par exemple.

Soupe aux poireaux et petits pois

Pour 4 personnes :

| | |
|--|------------------------------|
| 2 gros poireaux | 1 c. à soupe d'huile d'olive |
| 200 g de petits pois frais ou surgelés | ½ c. à c. de sel |
| 1 gousse d'ail | poivre |
| 1 litre d'eau | |

Lavez soigneusement les poireaux pour enlever toute la terre.

Oter la racine et retirer, si nécessaire, les premières feuilles qui sont souvent abîmées.

Garder un tiers de vert et couper le reste en rondelles.

Peler la gousse d'ail et la presser au presse-ail.

Dans un autocuiseur, faites revenir dans l'huile d'olive les poireaux et l'ail jusqu'à ce qu'ils blondissent un peu.

Ajoutez les petits pois, l'eau, le sel et le poivre et laisser cuire 20 min. Mixer ou laisser tel quel, et servir chaud.

Velouté de brocoli au bleu d'Auvergne

Pour 4 personnes :

800 g de brocolis

200g de bleu d'Auvergne

20 cl de crème fraîche épaisse

2 pointes de noix de muscade

fraîchement râpée

sel et poivre du moulin

Détachez les bouquets de brocoli, puis lavez-les sous l'eau fraîche. Détaillez la moitié du bleu d'Auvergne en petits morceaux et l'autre moitié en copeaux.

Mettez les brocolis à cuire 5 minutes dans une grande casserole d'eau bouillante salée, puis égouttez-les avec une écumoire et mixez-les finement en ajoutant, petit à petit, de leur eau de cuisson, jusqu'à obtenir une consistance onctueuse. Sans cesser de mixer, versez la crème fraîche et les morceaux de bleu d'Auvergne. Saupoudrez de noix de muscade, de poivre et d'un peu de sel, si nécessaire, puis servez aussitôt avec quelques copeaux de bleu d'Auvergne.

Conseil d'amie : Salez le velouté en fin de préparation car le bleu d'Auvergne l'aura déjà salé et il ne sera peut-être pas nécessaire d'en rajouter.

Pannequets de feuilles de blette à l'agneau et aux fruits secs

Pour 4 personnes :

1 botte de blettes à grandes feuilles

2 gousses d'ail

6 cuill. à soupe d'huile d'olive

2 cuill. à soupe de pignons

2 cuill. à soupe de raisins secs

100g d'agneau haché

1 bonne pincée de cumin

1 jaune d'œuf

sel, poivre du moulin

Préparez les feuilles de blettes. Lavez-les, puis séparez délicatement le vert du blanc de part et d'autre des côtes. Faites bouillir une grande casserole d'eau salée. Ôtez la pellicule fibreuse qui recouvre les côtes, puis faites les blanchir 10 minutes. Egouttez-les et taillez-les en petits bâtonnets..

Pelez et hachez les gousses d'ail. Dans une poêle, faites revenir les bâtonnets de blette avec deux cuillerées à soupe d'huile d'olive, l'ail, les pignons et les raisins secs. Salez, poivrez et laissez cuire 10 minutes à feu doux. Ajoutez l'agneau haché, le cumin et prolongez la cuisson 10 minutes ; Laissez refroidir le mélange, puis ajoutez le jaune d'œuf battu.

Préchauffez le four à 150 °C (therm 5)

Étalez les limbes verts sur le plan de travail. Préparez des petites noix de farce à l'agneau et emballez chacune d'elles dans un peu de vert de blette. Posez les petits pannequets au fur et à mesure, bien serrés, dans un plat à gratin. Couvrez du restant d'huile d'olive et de 15 cl d'eau. Salez et poivrez à nouveau, enfournez et laissez cuire 30 minutes.

Conseil d'amie : Gardez les morceaux de vert de blette les plus grands possibles, pour faciliter l'emballage de la farce.

Brocolis sautés aux grosses crevettes, piment et noix de coco

Pour 4 personnes :

400 g de brocolis
24 grosses crevettes surgelées
2 gousses d'ail
20 g de gingembre frais
le jus d'1 citron vert

5 c à soupe d'huile d'olive
1 piment oiseau
2 c à soupe de noix de coco râpée
sel, poivre du moulin

Faire décongeler les crevettes. Séparez les têtes des queues, puis décortiquez les. Pelez, dégermez, pressez les gousses d'ail. Pelez puis pressez le gingembre. Arrosez les gambas de jus de citron vert, puis parsemez-les de gingembre et d'ail. Ajoutez 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive, salez, poivrez, puis mélangez délicatement et laissez mariner au réfrigérateur.

Remplissez un grand saladier d'eau froide et de glaçons, et portez une casserole d'eau salée à ébullition. Coupez les queues des brocolis, détachez les petits bouquets et lavez-les sous l'eau froide puis mettez les à cuire dans l'eau bouillante 3 minutes. Egouttez-les puis plongez les immédiatement dans le saladier d'eau glacée pour arrêter la cuisson. Patientez 5 minutes, puis égouttez –les soigneusement sur un linge. Lavez, équeutez, épépinez et hachez finement le piment. Grillez à sec dans une poêle, la noix de coco râpée.

Faites chauffer 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive dans une poêle antiadhésive, puis ajoutez les queues de gambas et leur marinade. Faites cuire 4mn à feu vif, puis ajoutez les queues de gambas et leur marinade. Faites cuire 4 minutes à feu vif, puis ajoutez les petits bouquets de brocolis, le piment et poursuivez la cuisson 4mn en mélangeant délicatement tous les ingrédients.

Au moment de servir, nappez d'une dernière cuillerée à soupe d'huile d'olive et parsemez de noix de coco grillée.

Vinaigrettes pour salades

Pour une romaine :

6 c. à soupe d'huile d'olive
2 c. à soupe de vinaigre balsamique
1 c. à soupe de sauce soja
poivre du moulin

Pour une laitue :

4 c. à soupe d'huile de tournesol
2 c. à soupe d'huile de noisette
2 c. à soupe de vinaigre de Xérés
sel et poivre du moulin

Pour un cœur de frisée :

3 c. à soupe d'huile de tournesol
3 c. à soupe d'huile de noix
2 c. à soupe de vinaigre de vin
1 c. à café de moutarde douce
sel et poivre du moulin

Pour 4 belles poignées de mesclun :

3 c. à soupe d'huile de colza
2 c. à soupe d'huile de tournesol
2 c. à soupe de vinaigre de cidre
1 c. à café de miel liquide
sel et poivre du moulin

Pour 4 belles poignées de roquette :

4 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à soupe de vinaigre balsamique
1 c. à café de pignons grillés hachés
sel et poivre mélangés

Pour 4 belles poignées de pousses d'épinards :

4 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à soupe de sauce soja
1 c. à café de noisettes grillées hachées

Poireaux au vin

1 kg de blancs de poireaux
200 g de talon de jambon blanc
70 g de beurre
30 g de farine

2 échalotes
100 g de comté rapé
¼ de litre de vin blanc
5 cl de crème fraîche, sel, poivre

Coupez les poireaux bien lavés en tronçons.
Faites les blanchir 15 minutes à l'eau bouillante salée ;
Faites blondir les échalotes hachées dans 50 gr de beurre, ajoutez la farine.
Mélangez. Mouillez avec le vin, salez, poivrez ajoutez la crème.
Faites dorer le jambon coupé en petits dés dans le beurre.
Versez dans la sauce. Ajoutez les poireaux égouttés. Mélangez soigneusement.
Beurrez un plat à gratin, répartissez-y la préparation. Saupoudrez de comté.
Enfournez et laissez gratiner 15 minutes, thermostat.

Ballots de chou braisé à la saucisse de Morteau

Pour 4 personnes :

1 chou vert
1 oignon
1 gousse d'ail
4 brins de thym frais

2 saucisses de Morteau
50 g de beurre
2 baies de genièvre
sel et poivre du moulin.

Supprimez les feuilles du pourtour du chou, puis coupez le trognon et divisez le en quatre.
Lavez le à grande eau avec quelques gouttes de vinaigre, sans détacher les feuilles.
Portez à ébullition une grande casserole d'eau salée.
Plongez-y le chou 5 minutes, puis faites-le refroidir sous l'eau fraîche et égouttez-le.
Pelez et hachez l'oignon. Pelez, dégermez et hachez finement l'ail.
Lavez et effeuillez le thym.
Détachez les feuilles de chou. Otez la peau des saucisses de Morteau et coupez les en rondelles. Emballez chacune d'elles dans une feuille de chou ou deux.
Détaillez le reste des feuilles en lanières.
Faites fondre le beurre dans une cocotte. Ajoutez l'oignon, l'ail et les lanières de chou.
Laissez suer 5 minutes, puis ajoutez les ballots de chou à la saucisse. Salez, poivrez, parsemez de thym frais, ajoutez le genièvre, couvrez et laissez mijoter 1 heure.

Pousses d'épinard, œufs mollets et croûtons

Pour 4 personnes :

6 poignées de pousses d'épinard
2 c. à soupe de graines de sésame blanc
2 tranches de pain de campagne
4 gros œufs

Pour la vinaigrette :

3 c. à soupe d'huile de colza bio
2 c. à soupe d'huile de tournesol
2 c. à soupe de vinaigre balsamique
2 c. à soupe de parmesan fraîchement râpé
sel, poivre du moulin

Lavez délicatement les pousses d'épinard, puis essorez-les, tout aussi délicatement.

Dans une poêle faites griller à sec les graines de sésame.

Toastez les tranches de pain de campagne, puis brisez-les en petits morceaux.

Préparez la vinaigrette en mélangeant tous les ingrédients.

Faites cuire les œufs 5 minutes dans une petite casserole d'eau bouillante.

Répartissez les pousses d'épinard sur les assiettes.

Ajoutez les graines de sésame grillées et les morceaux de pain de campagne.

Ecalez délicatement les œufs encore chauds, puis déposez-les sur les assiettes.

Arrosez généreusement de vinaigrette au parmesan et dégustez aussitôt.

Conseil pratique : Lorsque vous faites dorer le sésame à sec, couvrez la poêle car, en grillant, les petites graines sautent et s'échappent.

Gratin de cardes au roquefort et aux noix

Les côtes d'une botte de cardes :

125 g de roquefort
50 g de cerneaux de noix
120 g de crème fraîche

100 g de lait
1 c. à s. d'huile d'olive
1 c. à c. de Maïzena
sel, poivre du moulin

Nettoyer les cardes et les couper en tronçons réguliers.

Les faire cuire pendant 50 minutes dans 1,5 l d'eau bouillante salée.

Les égoutter à fond et finir en les épongeant avec un papier absorbant.

Préchauffer le four à 210°

Faire revenir les cardes pendant 5mn dans l'huile d'olive, en remuant sans cesse.

Les disposer dans un plat à gratin.

Ecraser le roquefort à la fourchette et incorporer la Maïzena, le lait chaud et la crème.

Poivrez légèrement.

Versez la sauce sur les cardes.

Tagliatelles à la « CIMA DI RAPA »

La « CIMA DI RAPA » ou chou cima est apparemment l'ancêtre du brocoli et se consomme beaucoup en Italie. Il se présente avec de grandes tiges bordées de grandes feuilles et des petits boutons floraux ressemblant à des bouquets de brocolis.

Ingrédients pour 4 personnes :

| | |
|-------------------|----------------------------|
| Des tagliatelles | 3 c à s de pignons de pins |
| Des choux cima | 2 c à s d'huile d'olive, |
| 6 tomates séchées | sel, poivre |
| 1 gousse d'ail | |

Faites torrifier les pignons quelques instants dans une poêle à sec.

Préparer le chou cima : récupérer les feuilles et conserver les tiges pour une autre utilisation (soupe par exemple), puis hacher grossièrement les feuilles.

Cuire les pâtes comme cela est indiqué sur le sachet.

Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle et ajouter la gousse d'ail écrasée.

Ajouter ensuite le chou cima, l'eau et couvrir.

Laisser mijoter 5mn puis retirer le couvercle et laisser cuire, en surveillant jusqu'à ce que l'eau s'évapore entièrement.

Terminer en ajoutant au dernier moment les tomates séchées et les pignons de pin torrifiés.

Tatin de navet au miel et au vinaigre

Pour 4 personnes :

| | |
|-------------------------------------|---|
| 800 g de petits navets bien tendres | 4 cuillérées. à soupe de miel |
| ½ cube de bouillon de volaille | 2 cuillérées à soupe de vinaigre de Xérés |
| 80 g de beurre | 300 g de pâte feuilletée |
| 1 dosette de filaments de safran | poivre du moulin |

Pelez, lavez et coupez les petits navets en rondelles d'environ 3 mm d'épaisseur.

Préparez le bouillon de volaille avec 50 cl d'eau.

Faites fondre 40 g de beurre dans une sauteuse. Lorsqu'il mousse, ajoutez les navets.

Laissez-les dorer doucement 5 minutes, puis versez le bouillon, la dosette de filaments de safran, un peu de poivre et poursuivez la cuisson 15 minutes en gardant le bouillon frémissant. Préchauffer le four à 210°. Lorsque les navets sont tendres, égouttez-les soigneusement s'il reste du bouillon et laissez les refroidir.

Beurrez le fond d'un moule à tarte antiadhésif. Nappez-le de miel, puis arrosez-le de vinaigre. Disposez les rondelles de navets en rosace en les faisant se chevaucher.

Etalez la pâte feuilletée et posez la délicatement sur les navets en les rabattant à l'intérieur du moule, puis enfournez. Laissez cuire 20 minutes jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.

Démoulez la pâte délicatement sur un plat et servez aussitôt.

Velouté de fanes de radis aux radis

Pour 4 personnes :

1 botte de radis roses
3 oignons nouveaux

30 g de beurre
10 cl de crème liquide
sel, poivre du moulin

Préparez les radis. Coupez les fanes, lavez-les, coupez les radicelles, puis taillez-en un tiers en fines rondelles. Pelez, lavez émincez les oignons avec leur tige.

Faites chauffer le beurre dans une cocotte puis ajoutez les oignons émincés. Faites les revenir 3 minutes à feu doux, puis versez 1 litre d'eau salée et poivrée. Portez à ébullition, ajoutez les fanes et les radis entiers, puis prolongez la cuisson 8 minutes. Mixez finement le tout et réservez au chaud.

Servez le velouté accompagné des fines rondelles de radis et d'un peu de crème liquide.

Pour parfumer : La crème liquide peut être montée en chantilly avec une pointe de raifort ou de wasabi.

Pour varier : Vous pouvez aussi servir ce velouté très frais avec, à la place de la crème, un peu de fromage frais de vache.

Salade tiède de saumon cru aux pommes de terre et aux oignons

Pour 4 personnes :

600 g de petites pommes de terre
400 g de saumon cru en pavé
fleur de sel et poivre du moulin

Pour la marinade au sel :

4 cuill. à soupe de gros sel
2 cuill. à soupe de sucre semoule
1 cuill. à café de poivre concassé

Pour la marinade à l'huile :

2 oignons violets
4 baies de genièvre
4 grains de poivre

1 feuille de laurier
8 cuill. à soupe d'huile d'olive
8 cuill. à soupe d'huile de tournesol

L'avant-veille, préparez la marinade au sel. Otez les éventuelles arêtes du pavé de saumon. Mélangez le gros sel avec le sucre et le poivre concassé. Enrobez le pavé de saumon de ce mélange, enveloppez-le d'un film alimentaire et réservez le au réfrigérateur 24 heures.

La veille préparez la marinade à l'huile. Pelez et émincez les oignons. Ecrasez les baies de genièvre et les grains de poivre dans un mortier. Rincez puis séchez soigneusement le saumon. Mettez-le dans une terrine avec les lamelles d'oignon, le laurier, le genièvre, le poivre et les deux huiles. Fermez la terrine et gardez la au frais jusqu'au lendemain.

Le jour même lavez les pommes de terre, puis faites-les cuire dans une grande casserole d'eau salée. Pelez-les lorsqu'elles sont encore chaudes et servez-les avec un tour de moulin à poivre, de la fleur de sel, un morceau de saumon mariné et un peu d'huile de la marinade.

Soupe de carotte au cumin

Pour 4 personnes :

1 botte de carottes

1 oignon

200g de marrons au naturel

4 tranches de bacon

40 g de bleu de Bresse

1 litre de bouillon de volaille

20 g de beurre

20 cl de crème liquide

cumin, sel, poivre

Dans une sauteuse, chauffez le beurre et faites revenir les carottes pelées et coupées en rondelles 5mn. Ajoutez l'oignon haché et poursuivez la cuisson 5mn. Salez, poivrez et saupoudrez d'1 c. à café de cumin moulu. Versez le bouillon et laissez cuire à couvert, 20mn.

Faites griller les tranches de bacon à sec dans une poêle antiadhésive chaude. Réservez les tranches. A la place, faites dorer les marrons concassés, 2 min. Mixez les carottes cuites avec le bouillon. Rectifiez l'assaisonnement, ajoutez la crème et versez dans 4 bols. Ajoutez les marrons, le bleu coupé en cubes, et le bacon grillé.

Mousseline de laitue à l'oseille

Pour 4 personnes :

2 laitues

2 bottes d'oseille

3 oignons

1 verre de vin blanc

15 cl de crème fraîche épaisse

50 g de pain tranché

1 gousse d'ail

2 c. à soupe d'huile d'olive

20 g de beurre

sel, poivre

Lavez et séchez les laitues et l'oseille. Retirez les côtes les plus épaisses puis émincez les feuilles.

Dans une sauteuse, faites fondre le beurre puis faites revenir les oignons émincés. Ajoutez la chiffonnade de laitue et d'oseille puis le vin blanc. Couvrez et faites cuire sur feu doux, 15 min. Salez, poivrez. Mixez, en ajoutant la crème peu à peu.

Frottez le pain avec l'ail, coupez-le en cubes et faites rissoler ces croûtons à la poêle dans un peu d'huile. Servez la soupe chaude avec les croûtons à part.

Chaussons aux épinards, Feta et Aneth

Pour 4 personnes :

500 g d'épinards
2 cuill. à soupe d'huile d'olive
150 g de feta
2 œufs

1 botte d'aneth
300 g de pâte feuilletée prête à cuire
1 cuill. à soupe de graines de pavot
sel, poivre du moulin

Lavez, essorez et équeutez les épinards. Dans une poêle à feu vif, faites les cuire 5 minutes dans l'huile d'olive. Salez, poivrez, puis égouttez les épinards et laissez les refroidir.

Ecrasez la feta à la fourchette, puis mélangez-la avec un œuf battu en omelette.

Essorez les épinards en les pressant dans vos mains pour en extraire le plus d'eau possible, puis hachez les grossièrement au couteau et mélangez-les avec la feta à l'œuf.

Lavez, séchez et hachez finement l'aneth, puis ajoutez-la à la préparation.

Préchauffez le four à 210°C.

Cassez le deuxième œuf en séparant le blanc du jaune. Fouettez le jaune avec un peu d'eau. Sur un plan de travail légèrement fariné, étalez puis détaillez la pâte feuilletée en carrés de 8 cm de côté. Déposez, sur un demi carré, en diagonale, un peu de farce aux épinards, humidifiez le tout avec de l'eau fraîche et repliez la pâte pour former un triangle. Appuyez légèrement du bout des doigts pour souder le petit chausson, puis badigeonnez le d'œuf battu et parsemez de graines de pavot.

Préparez ainsi 16 chaussons. Posez-les au fur et à mesure, sur un plat couvert d'une feuille de papier sulfurisé et réservez-les au réfrigérateur.

Enfournez et faites cuire 15 minutes les chaussons dans le four bien chaud. Lorsqu'ils sont dorés, sortez-les et dégustez les brûlants.

Salade de chou cru aux pommes, fromage blanc, crème fluide et cumin

Pour 4 personnes :

Le cœur d'un petit chou vert
20 cl de crème fluide
2 c. à soupe d'huile de noisette
2 c. à soupe d'huile de tournesol

10 cl de jus de pomme bio
1 c. à café de cumin en poudre
3 pommes acidulées
sel, poivre du moulin.

Otez les grosses feuilles du chou et coupez le trognon pour ne garder que le cœur, puis émincez-le. Lavez le et essorez le soigneusement.

Emulsionnez la crème fluide avec les deux huiles et le jus de pomme.

Ajoutez le cumin, le sel et le poivre, puis assaisonnez le chou émincé de cette crème.

Lavez, coupez et épépinez les pommes.

Taillez les en bâtonnets et mélangez les délicatement avec le chou. Servez très frais.

Quiche océane

Pour 6 personnes :

Pour la pâte :

320 g de farine

160 g de beurre

50 g de parmesan râpé

Pour la garniture :

6 blancs de poireau

600 g de filet de saumon

2 œufs

30 cl de crème fraîche

10 cl de lait

30g de beurre

sel, poivre

Pour la pâte : mélangez 300g de farine, le parmesan et 140 g de beurre en morceaux. Travaillez rapidement du bout des doigts en versant un peu d'eau, jusqu'à ce que la pâte soit homogène. Enveloppez-la de film alimentaire, puis réservez-la au frais pendant une heure.

Pour la garniture : coupez en rondelles de 1 cm les blancs de poireaux rincés.

Faites mousser le beurre dans une poêle. Mettez y les poireaux à revenir durant 10 minutes à feu doux en mélangeant. Laissez refroidir.

Dans une jatte, battez les œufs avec la crème fraîche et le lait.. Salez et poivrez.

Découpez le saumon en tranches d'environ ½ cm d'épaisseur. Préchauffez le four th 6 (180)

Étalez votre pâte dans un moule à tarte beurré et fariné. Garnissez la de la moitié des poireaux, ajoutez le saumon (réservez en 5 ou 6 languettes) puis versez le reste des poireaux.

Disposez le saumon réservé en rosace.

Versez la crème fraîche sur le dessus et enfournez pendant 30 minutes.

Servez bien chaud.

Potage doré

Pour 6 personnes :

500 g de potiron

4 tomates moyennes

3 grosses pommes de terre

2 c. à soupe de beurre

1 c. de crème

1 c. à soupe de riz

sel, poivre

Faites revenir au beurre le potiron détaillé en dés et les tomates coupées en quatre. Quand le mélange est parfait, ajouter 2 litres d'eau bouillante. Laissez cuire 20 minutes. Saler, poivrer. Ajouter les pommes de terre coupées en quartiers et le riz lavé. Faites reprendre l'ébullition et laissez mijoter pendant 30 minutes. Passer et servir en ajoutant la crème.

Flans d'épinards au colombo

500 g d'épinards frais
2 œufs+2 jaunes
10 cl de crème liquide
20 cl de lait de coco
2 c. à café de colombo (ou de curry doux)
15 g de beurre
sel, poivre

Équeutez et rincez les épinards frais. Mettez-les à peine égouttés, dans une sauteuse sur feu vif. Laissez cuire en mélangeant souvent, jusqu'à ce que toute l'eau soit évaporée et que les feuilles soient «fanées» (après environ 5 minutes de cuisson). Salez, poivrez.
Mettez-les dans une passoire, laissez tiédir puis pressez-les avec le dos d'une grande cuillère. Coupez-les grossièrement (avec une paire de ciseaux de cuisine).
Préchauffez le four à 180°C (th 6) en mode chaleur tournante.
Dans une jatte, battez les œufs avec les jaunes.
Incorporez le colombo puis délayez avec la crème et le lait de coco.
Salez, poivrez. Ajoutez les épinards. Mélangez.
Répartissez cette préparation dans 4 ramequins beurrés. Enfournez pour 20 minutes.
Servez ces flans chauds, en entrée ou en accompagnement d'un poisson ou d'une volaille rôtie.

Salade d'épinards, céleri, poire et noix

1 grosse poire coupée en quartiers fins
60 g de pousses d'épinard
1 bâton de céleri coupé en petits tronçons
25 g de noix grillées et hachées

Sauce moutarde :

2 c. à c. de moutarde douce
1 c. à c. de vinaigre de cidre
1 c. à c. de jus de pomme frais

Préparez la sauce en mélangeant tous les ingrédients dans un shaker pour sauce salade.
Mettez la poire, les pousses d'épinard, le céleri et les noix dans un petit saladier.
Nappez de sauce, remuez délicatement puis servez.

Petit chèvre en feuille de chou

4 feuilles de chou vert
2 petits fromages de chèvre (crottin de chavignol, rocamadour)
2 cuillérées à soupe de miel liquide
2 cuillérées à soupe d'huile de sésame
1 cuillère à soupe de graines de sésame
sel, poivre

Lavez les feuilles de chou. Plongez-les dans de l'eau bouillante salée, 5 minutes. Rafraîchissez et égouttez-les.

Préchauffez le four sur thermostat 7 (210°)

Déposez un demi fromage dans chaque feuille de chou. Arrosez avec le miel et parsemez de graines de sésame. Salez, poivrez et refermez la feuille de chou pour former un petit chausson.

Placez au four et faites cuire pendant 10 minutes environ. Versez un filet d'huile de sésame sur chaque chausson et servez aussitôt.

Jus de betterave, carotte et épinards

1 petite betterave
1 petite carotte coupée en rondelles
20g de pousses d'épinard

Passez la betterave, la carotte et les pousses d'épinards à la centrifugeuse. Versez le jus obtenu dans un verre. Allongez-le avec 125 ml d'eau et remuez bien.

LASAGNES CHEVRE ET EPINARDS

1 kg épinards
400g de fromage de chèvre
200 g de gruyère rapé
1 paquet de feuilles de lasagne
2/3 l de sauce béchamel
sel, poivre

Préchauffez le four à 200° (Th 6-7)

Faire cuire les pinards, puis enlevez l'eau résiduelle, n'hésitez pas à appuyez pour la faire sortir. Hachez les grossièrement. Emiettez la bûche de chèvre.

Dans un grand plat à four beurré, posez une couche de lasagnes puis une couche d'épinards, puis une couche de miettes de chèvre, puis un peu de béchamel, puis du sel et du poivre, et à nouveau une couche de pâte.

Faites ainsi 2 ou 3 couches, en terminant par la béchamel, et en recouvrant de gruyère râpé.

Laissez cuire environ 30mn et servez chaud, avec une salade aux noix.

POULET PANE AU CHOU ROUGE

2 œufs
50g de fécule de maïs
huile de friture
500g de blancs de poulet coupés en fines tranches
1 c. à s. d'huile d'arachide
3 ciboules coupées en fines tranches
2 gousses d'ail écrasées
300 g de chou rouge coupé en fines lanières
1 grosse carotte coupée en bâtonnets
50 g de sucre en poudre
60 ml de vinaigre chinois
2 c. à s. de sauce soja

Battez les œufs et la fécule de maïs dans un saladier. Assaisonnez.

Faites chauffer l'huile de friture dans un faitout. Faites tremper les morceaux de poulet dans l'œuf, égouttez-les pour retirer l'excédent puis plongez-les dans l'huile. Faites frire jusqu'à ce que le poulet soit doré, puis gouttez-le sur du papier absorbant. Procédez en plusieurs fois.

Faites chauffer l'huile d'arachide dans un wok puis faites sauter les ciboules et l'ail. Mettez le poulet dans le wok avec le chou rouge, la carotte et le reste des ingrédients. Faites sauter jusqu'à ce que le tout soit chaud. Assaisonnez.

TAJINE DE CREVETTES ET FENOUILS

600 g de grosses crues
1 gousse d'ail
1 citron
5 c. à soupe d'huile d'olive
6 bulbes de fenouil
1 oignon

3 grosses tomates
1 pointe de couteau de safran
1 c. à café de cumin en poudre
1 c. à café de piment doux
sel, poivre

Étêtez les crevettes. Mélangez le jus de citron, 3 cuil. à soupe d'huile, l'ail écrasé, le cumin et le piment. Salez et poivrez. Versez sur les crevettes. Laissez mariner 30 min à température ambiante.

Emincez les fenouils. Faites les cuire 10mn dans un cuit vapeur.

Dans une cocotte, chauffez 2 c. à soupe d'huile et faites fondre l'oignon haché 3mn.

Ajoutez les tomates pelées et concassées. Salez, poivrez. Laissez cuire 10mn sur feu doux.

Retirez les et remplacez –les par des fenouils (réservez quelques lamelles pour la finition).

Salez, poivrez. Couvrez et laissez cuire 15mn. Couvrez et laissez cuire 15mn.

A mi-cuisson, parfumez de safran. Préchauffez le four à 240°C (th 8).

Versez la compotée de tomates dans un plat à tajine.

Recouvrez des fenouils. Disposez les crevettes égouttées en alternance avec les lamelles de fenouil réservées. Passez le plat 6 min au four. Servez bien chaud.

JUS DE BLETTE , POMMES ET CELERI

Quelques feuilles de blettes parées et hachées

Des pommes coupées en quartiers

1 bâton de céleri paré et haché.

Passez les ingrédients à la centrifugeuse. Servez le jus obtenu dans les verres.

Soufflé à la butternut

1 butternut de 500g
50 g de truffe
4 œufs
50 g de gruyère râpé
100 g de crème
40 g de beurre+un peu pour les moules
farine
sel, poivre

Coupez les deux pédoncules de la courge. Retirez la peau et les graines, coupez la chair en cubes et faites-les cuire à la vapeur 30mn. Réduisez la chair en purée. Dans une casserole, sur feu doux, mélangez la purée de courge avec le beurre, la crème et le gruyère. Hors du feu, ajoutez un à un les jaunes d'œufs puis incorporez la truffe hachée. Salez et poivrez.
Montez les blancs en neige et incorporez-les délicatement au mélange précédent. Répartissez dans des moules à soufflé beurrés et farinés. Faites cuire au four préchauffé à 180°C (th.6)
20 minutes.

Tarte à la courge, façon Carmen

Ingrédients :

1 courge
3 œufs
½ verre de cassonade (80 g)
4 c à s de crème fraîche
2 c à soupe de lait

Cuire la courge à l'eau. Egouttez-la, puis écrasez-là à la fourchette.
Dans un saladier, mélangez la courge, le ½ verre de cassonade, les œufs, la crème fraîche et le lait. Mettre le tout dans un moule beurré.
Remettre un peu de cassonade sur le dessus.
Mettre au four th 180° pendant 30 minutes.

Velouté de panais et mouillettes de pata negra

400 g de panais et 200 g de blanc de poireau cuits au bouillon
15 cl de crème fraîche épaisse
80 g de jambon pata negra ibérique
100 g de baguette tradition
1 c. à café de caviar de tomate séchée
1 c. à soupe d'huile d'olive
brins de cerfeuil sel, poivre

Mixez au mixeur plongeant le mélange de panais et de poireau avec le bouillon de cuisson. Filtrez à travers une passoire fine. Incorporez la crème, rectifiez l'assaisonnement en sel et en poivre, puis réservez au chaud.

Coupez la baguette en larges mouillettes ou en tranches fines. Faites-les griller puis badigeonnez-les d'huile d'olive mélangée au caviar de tomate séchée. Déposez dessus le jambon en effilochée.

Au moment de servir, faites mousser le velouté au mixeur plongeant, pendant 30 secondes. Répartissez le velouté de panais dans des assiettes creuses ou des bols. Décorez de brins de cerfeuil et servez le velouté accompagné de mouillettes de jambon.

Recette du bouillon :

Dans une casserole, faites fondre le poireau émincé dans 20 g de beurre. Ajoutez le panais pelé et coupé en morceaux et le cube de bouillon. Couvrez d'eau à hauteur. Portez à ébullition, et laissez cuire environ 15 mn. Egouttez et passez au moulin à légumes, grille fine.

Cannelés au chou-fleur

300 g de chou fleur
50 g de parmesan
1 œuf +1 jaune
40 g de farine
15 cl de lait
20 g de beurre
noix de muscade, sel, poivre.

Faites cuire les bouquets de chou-fleur à la vapeur, 15 min. Mélangez la farine, 35 g de parmesan, l'œuf, le jaune et le lait. Assaisonnez de sel, poivre et noix de muscade. Enduisez le fond des moules de beurre fondu et saupoudrez-les du reste de parmesan. Versez le restant de beurre dans la pâte, ajoutez le chou –fleur réduit en purée, remplissez les moules et faites cuire 20 min. au four préchauffé à 180° (th 6). Laissez reposer 5 min. avant de démouler.

Purée rustique de rutabagas au piment et aux herbes

1 kg de rutabagas coupés en morceaux
40 g de beurre
60 ml de crème liquide
1 long piment rouge finement haché
1 c. à s. de persil plat finement haché
2 c. à c. de zeste de citron finement râpé

1. Faites cuire les rutabagas à l'eau, à la vapeur ou au micro-ondes. Egouttez-les.
2. Ecrasez grossièrement les rutabagas avec le beurre et la crème liquide dans un saladier. Incorporez le piment, le persil et le zeste de citron.

Pommes de terre soufflées au jambon cru

1. 8 grosses pommes de terre à la vapeur pendant 20mn, sans les peler, puis creusez-les en laissant 1 cm de chair sur les côtés.
2. Dans une casserole, faites fondre le beurre, puis ajoutez la farine, remuez et laissez cuire 1mn à feu doux. Ajoutez le lait petit à petit et laissez épaissir à feu doux sans cesser de remuer, assaisonnez.
3. Cette béchamel doit être épaisse.
4. Séparez les blancs des jaunes d'œufs.
5. Hachez le jambon.
6. Mélangez le jambon, le gruyère râpé et les jaunes d'œufs avec la béchamel.
7. Montez les blancs d'œufs en neige très ferme avec une pincée de sel. Incorporez délicatement les blancs à la préparation.
8. Garnissez les pommes de terre avec la préparation.
9. Cuisez dans un four chaud à 180° (thermostat 6) pendant 20mn. Servez très rapidement à la sortie du four.

Quiche aux épinards et au comté

1 rouleau de pâte brisée
10 cl de lait
15 cl de crème fraîche
3 œufs

100 g de pousses d'épinards
1 gousse d'ail hachée
100 de comté râpé
sel, poivre

Déroulez votre pâte dans un moule à tarte préalablement beurré.

Pressez la pâte pour qu'elle épouse bien la forme de votre moule et rabattez l'excédent vers l'extérieur. Montez les bords de votre tarte en pressant bien la pâte avec vos doigts.

Remplissez le fond de votre quiche de lentilles sèches et faites cuire 15 mn dans un four préchauffé à 180° (thermostat 6). Une fois la pâte cuite, ôtez les lentilles.

Dans un saladier, mélangez le lait, la crème et les œufs, puis assaisonnez.

Lavez les pousses d'épinard et égouttez-les. Garnissez-en le fond de votre quiche, ainsi que de comté râpé et d'ail haché.

Versez l'appareil à quiche par-dessus et faites cuire dans un four chaud à 180° (thermostat 6) pendant 20 à 30 minutes.

Tajine de poulet au fenouil

1 poulet coupé en morceaux
2 oignons émincés
4 bulbes de fenouil
4 cl de vin blanc

4 tomates concassées
1 pincée de ras el-hanout
2 branches de thym citronné
1 filet d'huile d'olive sel, poivre

Assaisonnez les morceaux de poulet et saupoudrez les de ras el-hanout. Faites-les poêler à l'huile d'olive 2 min de chaque côté, puis placez-les dans le tajine.

Ôtez la pointe des bulbes de fenouil et leur cœur, puis coupez-les en quartiers.

Faites les blanchir 1 min à l'eau bouillante salée. Egouttez-les.

Dans la même poêle, faites revenir les oignons émincés, puis ajoutez les quartiers de fenouil, laissez colorer 2 min et ajoutez les tomates concassées.

Versez le tout dans le tajine.

Ajoutez le vin blanc, le thym citronné et un verre d'eau. Assaisonnez, couvrez et enfournez à 200°(thermostat 7) pendant 40 minutes.

Beignets de chou-fleur

2 œufs
100 g de farine avec levure
incorporée
125 ml d'eau
1 petite botte de coriandre ciselée

huile végétale de friture
1 petit chou fleur détaillé en petits
bouquets
300 g de yaourt à la grecque

1 Pour préparer la pâte à beignets, fouettez les œufs, la farine et l'eau dans une assiette creuse, jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse. Incorporez la moitié de la coriandre et assaisonnez.

2 Faites chauffer l'huile dans un wok. Trempez les bouquets de chou-fleur dans la pâte à beignets, en laissant retomber l'excédent de pâte. Faites frire les bouquets de chou fleur en plusieurs fois, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et dorés, puis égouttez-les sur du papier absorbant.

3 Mélangez le reste de la coriandre et le yaourt dans un bol. Assaisonnez selon votre goût. Servez le chou-fleur accompagné de yaourt à la coriandre.

Salade d'épinards, feta et pignons

50 g d'épinards
1 botte de menthe fraîche
1 botte d'aneth
80 g de feta émiettée
80 g de pignons de pin grillés

Vinaigrette au citron :
1 citron moyen
1 c. à s. d'huile d'olive
1 c. à s. d'origan

1 Préparez la vinaigrette au citron. Avec un zesteur, découpez de longues bandelettes de zeste de citron. Mettez-les dans un bol résistant à la chaleur et couvrez les d'eau bouillante, puis égouttez-les. Répétez cette opération 2 fois. Retirez le reste de la peau du citron et séparez-les en quartiers au-dessus d'un bol pour récupérer le jus. Coupez la chair en morceaux. Ajoutez le zeste bien égoutté, le jus que vous avez récupéré et les autres ingrédients. Assaisonnez à votre goût et mélangez.

2 Mélangez les épinards, la menthe et l'aneth dans un saladier.

3 Ajoutez la feta, les pignons et la vinaigrette juste avant de servir, et mélanger délicatement.

Quiche à la carotte et aux pignons de pin

1 rouleau de pâte brisée
10 cl de lait
15 cl de crème fraîche
3 œufs
150 g de carottes râpées

3 cuillères à soupe de pignon de pin
100 g de gruyère râpé
2 cuillères à soupe de parmesan râpé
sel, poivre

Déroulez votre pâte dans un moule à tarte préalablement beurré.

Pressez la pâte pour qu'elle épouse bien la forme de votre moule et rabattez l'excédent vers l'intérieur. Montez les bords de votre tarte en pressant bien la pâte avec vos doigts.

Remplissez le fond de votre quiche de lentilles sèches et faites cuire 15mn dans un four préchauffé à 180° (thermostat 6). Une fois la pâte cuite, enlevez les lentilles.

Dans un saladier, mélangez le lait, la crème et les œufs puis assaisonnez.

Garnissez le fond de votre quiche des carottes et du gruyère râpé, ainsi que des pignons de pin.

Versez l'appareil à quiche par-dessus, saupoudrez de parmesan et faites cuire dans un four chaud à 180° (thermostat 6) pendant 20 à 30 minutes.

Salade chaude au chou rouge et aux lardons

2 tranches de poitrine de porc coupées en morceaux
1 c. à s. d'huile d'olive
480 g de chou rouge grossièrement râpé
2 c. à s. de vinaigre de vin rouge
1 c. à s. de sucre roux
20 g de persil plat frais grossièrement haché

Faites griller les morceaux de poitrine de porc dans une grande poêle bien chaude. Egouttez les lardons croustillants sur du papier absorbant.

Faites chauffer l'huile d'olive dans la même poêle. Faites-y revenir le chou 5 minutes, en remuant. Quand le chou est fondant, ajoutez le vinaigre et le sucre, et poursuivez la cuisson 10 minutes, sans cesser de remuer, jusqu'à évaporation du liquide.

Remettez les lardons dans la poêle et faites chauffer quelques instants. Hors du feu, ajoutez le persil.

Nouilles de riz aux choux de Bruxelles

10 g de champignons noirs séchés
8 champignons shité séchés
450 g de nouilles fraîches
2 c. à c. d'huile d'arachide
1 gousse d'ail écrasée
gingembre

1 poivron rouge taillé en fines
lanières
300 g de choux de Bruxelles
2 c. à s. de sauce de soja
125 ml de bouillon de légumes
menthe

1 Laissez tremper les champignons 20 minutes dans de l'eau bouillante, puis égouttez-les. Jeter les pieds des shité et émincez les chapeaux. Coupez aussi les champignons noirs en fines lanières.

2 Couvrez les nouilles d'eau bouillante et laissez-les reposer quelques minutes. Séparez-les à la fourchette puis égouttez-les.

3 Mettez l'huile à chauffer dans un wok, puis faites revenir l'ail et le gingembre à feu vif. Ajoutez le poivron, les choux de bruxelles et les champignons. Faites cuire 2 minutes sans cesser de remuer. Ajoutez 125 ml d'eau, couvrez et laissez cuire encore 5 minutes. Incorporez les nouilles, les sauces et le bouillon. Réchauffez le tout rapidement. Ajoutez la menthe hors du feu et servez.

Purée de brocolis

500 g de bouquets de brocolis
60 g de beurre coupé en petits morceaux
1 branche de romarin
50 g de cantal en copeaux
sel, poivre

1-Versez 75 cl d'eau dans la cocotte et ajoutez le romarin. Placez le panier vapeur en position haute, ajoutez les bouquets de brocolis.

2- Fermez le couvercle et faites cuire le tout à feu doux pendant 10 minutes à partir du moment où la soupape chuchote.

3- Otez le couvercle, passez les brocolis au mixeur. Assaisonnez et ajoutez le beurre. Servez la purée dans des bols et ajoutez des copeaux de cantal.

Salade de trois choux

80 ml d'huile d'olive
2 c. à s. de vinaigre de cidre
2 c. à c. de moutarde de Dijon
160 g de chou vert émincé
160 g de chou rouge émincé
160 g de chou chinois émincé
1 carotte moyenne (120g) grossièrement râpée
4 ciboules émincées

Mélangez l'huile d'olive, le vinaigre et la moutarde dans un saladier.
Ajoutez le reste des ingrédients.

Gratin de couscous aux blettes et à la tomate

250 ml de bouillon de poulet
200 g de couscous
15 g de beurre
160 g de blettes moyennes parées, coupées en fines lanières
400 g de purée de tomate en conserve
60 g de gruyère râpé

- 1- Préchauffez le four à 220°C. Huilez un plat à gratin d'une contenance d'un litre.
- 2- Dans une cocotte, portez le bouillon à ébullition. Retirez du feu, puis ajoutez le couscous et le beurre. Couvrez et laissez gonfler 5 minutes environ, en décollant de temps en temps les grains avec une fourchette, jusqu'à ce que tout le liquide soit absorbé. Incorporez les blettes au couscous. Assaisonnez à votre goût.
- 3- Mettez le couscous dans le plat et tassez-le légèrement avec une cuillère. Versez la purée de tomate dessus et parsemez de gruyère râpé.
- 4- faites gratiner au four pendant 30 minutes environ, jusqu'à ce que le fromage soit bien doré.

Variante

Pour un couscous végétarien, remplacez le bouillon de poulet par un bouillon de légumes.

Minestrone d'hiver

| | |
|--|---------------------------------|
| 4 carottes | 2 tomates |
| 2 grosses pommes de terre | 1 oignon |
| 1 branche de céleri | 60 g de pignons |
| 150 g de petits pois | 1 petit pot de pesto |
| 150 g de haricots blancs en conserve | 1 bouquet garni |
| 150 g de pâtes courtes (macaronis, penne) | 4 cuil. à soupe d'huile d'olive |
| | sel, poivre |

Nettoyez les légumes. Dans une cocotte, faites chauffer la moitié de l'huile et faites fondre l'oignon haché. Ajoutez les carottes, les pommes de terre et le céleri coupés en petits morceaux, le bouquet garni, du sel et du poivre.

Versez 2 litres d'eau et portez à ébullition. Laissez mijoter 25 min.

Ajoutez les petits pois, les haricots et les tomates pelées et coupées en dés. A l'ébullition, ajoutez les pâtes. Terminez la cuisson 15 min.

Chauffez une poêle antiadhésive et faites dorer les pignons sans matière grasse. Délayez le pesto avec le reste d'huile. Répartissez le minestrone dans des assiettes, ajoutez 2 cuil. de sauce au pesto par personne et parsemez de pignons. Accompagnez éventuellement de gressins.

Chou braisé à l'auvergnate

| | | |
|-------------------|-------------------------|-----------------------|
| ½ chou | 50 gr de poitrine fumée | 40 cl de fond de veau |
| 1 carotte | | |
| 1 oignon | 1 bouquet garni | |
| 5 cl de vin blanc | 30 g de beurre | |
| | sel, poivre | |

1. Enlevez les premières feuilles du chou, puis faites-le blanchir 1 min et refroidissez-le.
2. Lavez l'émincé de chou, puis faites le blanchir 1 min et refroidissez le.
3. Taillez la poitrine fumée en lardons. Pelez et hachez l'oignon. Coupez la carotte en petits dés.
4. Dans une cocotte, faites revenir au beurre l'oignon avec les dés de carotte pendant 5 min. Ajoutez les lardons et le chou égoutté, et laissez cuire 5 min.
5. Versez le vin blanc, le fond de veau et ajoutez le bouquet garni. Couvrez et laissez cuire 40 min en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que le liquide ait été absorbé.
6. Servez chaud.

Petit flan au poireau

Pour 4 personnes :

4 tranches de saumon fumé
4 poireaux
4 œufs
50 g de beurre

20 cl de crème fraîche
1 c. à soupe de vinaigre de cidre
1 c. à soupe d'huile de colza
sel, poivre

Nettoyez les poireaux, puis rincez-les bien. Emincez-les en deux, et faites-les cuire sans colorer dans 30 g de beurre. Beurrez 4 ramequins. Préchauffez le four à th. 5-150°

Dans un bol, battez les œufs avec la Maïzena, salez, poivrez, incorporez la crème et, enfin, les poireaux cuits. Repartissez la préparation dans les ramequins et enfournez pour 30 minutes.

Faites cuire les poireaux restants à la vapeur.

Dans un bol, mixez la moutarde avec le vinaigre de cidre et l'huile de colza.

Salez et poivrez.

Démoulez les flans, et présentez-les avec les poireaux vapeur, le saumon fumé et la sauce à la moutarde.

Petit chou farci

Pour 4 personnes :

4 saucisses de Toulouse
1 chou vert
2 carottes
1 oignon
2 gousses d'ail
70 g de beurre

100 g de riz cuit
75 cl de bouillon de volaille
100 cl de vin blanc
muscade râpée
sel, poivre

Rincez le chou. Plongez-le 10 minutes dans de l'eau bouillante. Egouttez-le. Epluchez l'oignon, l'ail et les carottes. Rincez-les et hachez-les au robot. Faites chauffer 30 g de beurre dans une poêle, faites-y revenir le hachis de légumes. Assaisonnez de sel, de poivre et de muscade, mélangez bien. Divisez la farce en 12 portions.

Effeuillez le chou, essuyez les feuilles et retirez les côtes dures.

Superposez les feuilles deux à deux, disposez une portion de farce au centre, repliez les feuilles et nouez-les à l'aide de ficelle de cuisine, afin de former des aumônières.

Dans une cocotte, faites chauffer le reste de beurre et mettez à colorer les petits choux farcis. Ajoutez le reste de hachis de légumes, mouillez avec le vin et le bouillon. Donnez une ébullition, réduisez la flamme, et laissez cuire 1 heure à feu doux.

Dressez deux farcis par assiette, arrosez de jus de cuisson, et servez.

Tout petits potimarrons à la cuillère

Pour 4 personnes :

- | | |
|-------------------------|-----------------------------|
| - 4 petits potimarrons | - 200 g de tomme d'Auvergne |
| - 2 gousses d'ail | - pain de campagne |
| - 50 g de crème liquide | - sel et poivre du moulin |

Lavez les potimarrons, découpez-les sur 3 cm tout autour de la queue pour obtenir des petits chapeaux, puis ôtez les pépins à l'aide d'une cuillère à soupe.

Préchauffez le four à 180 ° (thermostat 6)

Pelez, dégermez et hachez les gousses d'ail.

Mélangez la crème avec l'ail haché, le sel et le poivre.

Coupez la tomme d'Auvergne en petits morceaux.

Posez les potimarrons ouverts dans un plat à gratin, puis remplissez les de crème aillée.

Ajoutez la tomme, disposez les petits chapeaux, enfournez et laissez cuire 1 heure.

Dégustez les potimarrons à la crème à la cuillère, au sortir du four, avec des mouillettes de pain de campagne.

Caviar d'aubergines aux pommes acidulées

Pour 4 personnes :

- | | |
|-------------------------------|--|
| - 1 aubergine d'environ 400 g | - 2 cuillérées à soupe d'huile d'olive+ 1 cuillère en fin de préparation |
| - 4 tomates | - 10 cl de jus de pomme bio |
| - 1 pomme | - ½ cuillère à café de piment |
| - le jus d'un citron | - 1 pincée de sel |

Plongez les tomates 2 minutes dans une casserole d'eau bouillante, puis égouttez-les et rafraîchissez-les sous l'eau froide pour arrêter leur cuisson.

Pelez les tomates, puis coupez-les en deux, épépinez-les et concassez-les.

Pelez et coupez l'aubergine et la pomme en petits morceaux.

Arrosez-les de jus de citron.

Faites chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse anti-adhésive.

Faites revenir l'aubergine et la pomme 3 minutes, puis ajoutez les tomates concassées et le jus de pomme.

Saupoudrez de piment, salez et laissez mijoter 20 à 30 minutes, jusqu'à ce que les morceaux d'aubergines soient tendres.

Mixez le tout finement, puis versez la purée obtenue dans une jatte.

Arrosez d'huile d'olive et laissez refroidir.

Conseil pratique :

Le caviar d'aubergine se conserve plusieurs jours au réfrigérateur couvert d'une fine couche d'huile d'olive.

Curry de poulet au potimarron

Pour 4 personnes :

400 g de blanc de poulet
500 g de potimarron
2 gousses d'ail
25 g de noix de coco râpée
40 cl de lait
2 c. à soupe de curry en poudre

10 g de cassonade
1 brin de thym
1 c. à soupe de sauce soja
huile
sel, poivre

Lavez le potimarron, taillez la chair en dés de taille moyenne.

Coupez le poulet en cubes.

Hachez l'ail, le faire frire 1 minute dans une sauteuse huilée.

Ajoutez la viande et faites dorer le tout pendant 3 minutes environ.

Poudrez de noix de coco râpée, de cassonade et de curry.

Versez le lait. Salez, poivrez.

Ajoutez le thym et les dés de potimarron, puis poursuivez la cuisson durant 5 minutes tout en mélangeant souvent.

Versez la sauce soja, complétez d'eau au niveau des légumes (soit environ 25 cl) et faites cuire doucement jusqu'à ce que le potimarron soit tendre.

Servez avec du riz par exemple.

Soupe aux poireaux et petits pois

Pour 4 personnes :

2 gros poireaux
200 g de petits pois frais ou surgelés
1 gousse d'ail
1 litre d'eau

1 c. à soupe d'huile d'olive
½ c. à c. de sel
poivre

Lavez soigneusement les poireaux pour enlever toute la terre.

Oter la racine et retirer, si nécessaire, les premières feuilles qui sont souvent abîmées.

Garder un tiers de vert et couper le reste en rondelles.

Peler la gousse d'ail et la presser au presse-ail.

Dans un autocuiseur, faites revenir dans l'huile d'olive les poireaux et l'ail jusqu'à ce qu'ils blondissent un peu.

Ajoutez les petits pois, l'eau, le sel et le poivre et laisser cuire 20 min. Mixer ou laisser tel quel, et servir chaud.

Velouté de brocoli au bleu d'Auvergne

Pour 4 personnes :

800 g de brocolis

200g de bleu d'Auvergne

20 cl de crème fraîche épaisse

2 pointes de noix de muscade

fraîchement râpée

sel et poivre du moulin

Détachez les bouquets de brocoli, puis lavez-les sous l'eau fraîche. Détaillez la moitié du bleu d'Auvergne en petits morceaux et l'autre moitié en copeaux.

Mettez les brocolis à cuire 5 minutes dans une grande casserole d'eau bouillante salée, puis égouttez-les avec une écumoire et mixez-les finement en ajoutant, petit à petit, de leur eau de cuisson, jusqu'à obtenir une consistance onctueuse. Sans cesser de mixer, versez la crème fraîche et les morceaux de bleu d'Auvergne. Saupoudrez de noix de muscade, de poivre et d'un peu de sel, si nécessaire, puis servez aussitôt avec quelques copeaux de bleu d'Auvergne.

Conseil d'amie : Salez le velouté en fin de préparation car le bleu d'Auvergne l'aura déjà salé et il ne sera peut-être pas nécessaire d'en rajouter.

Pannequets de feuilles de blette à l'agneau et aux fruits secs

Pour 4 personnes :

1 botte de blettes à grandes feuilles

2 gousses d'ail

6 cuill. à soupe d'huile d'olive

2 cuill. à soupe de pignons

2 cuill. à soupe de raisins secs

100g d'agneau haché

1 bonne pincée de cumin

1 jaune d'œuf

sel, poivre du moulin

Préparez les feuilles de blettes. Lavez-les, puis séparez délicatement le vert du blanc de part et d'autre des côtes. Faites bouillir une grande casserole d'eau salée. Ôtez la pellicule fibreuse qui recouvre les côtes, puis faites les blanchir 10 minutes. Egouttez-les et taillez-les en petits bâtonnets..

Pelez et hachez les gousses d'ail. Dans une poêle, faites revenir les bâtonnets de blette avec deux cuillérées à soupe d'huile d'olive, l'ail, les pignons et les raisins secs. Salez, poivrez et laissez cuire 10 minutes à feu doux. Ajoutez l'agneau haché, le cumin et prolongez la cuisson 10 minutes ; Laissez refroidir le mélange, puis ajoutez le jaune d'œuf battu.

Préchauffez le four à 150 °C (therm 5)

Étalez les limbes verts sur le plan de travail. Préparez des petites noix de farce à l'agneau et emballez chacune d'elles dans un peu de vert de blette. Posez les petits pannequets au fur et à mesure, bien serrés, dans un plat à gratin. Couvrez du restant d'huile d'olive et de 15 cl d'eau. Salez et poivrez à nouveau, enfournez et laissez cuire 30 minutes.

Conseil d'amie : Gardez les morceaux de vert de blette les plus grands possibles, pour faciliter l'emballage de la farce.

Brocolis sautés aux grosses crevettes, piment et noix de coco

Pour 4 personnes :

400 g de brocolis
24 grosses crevettes surgelées
2 gousses d'ail
20 g de gingembre frais
le jus d'1 citron vert

5 c à soupe d'huile d'olive
1 piment oiseau
2 c à soupe de noix de coco râpée
sel, poivre du moulin

Faire décongeler les crevettes. Séparez les têtes des queues, puis décortiquez les. Pelez, dégermez, pressez les gousses d'ail. Pelez puis pressez le gingembre. Arrosez les gambas de jus de citron vert, puis parsemez-les de gingembre et d'ail. Ajoutez 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive, salez, poivrez, puis mélangez délicatement et laissez mariner au réfrigérateur.

Remplissez un grand saladier d'eau froide et de glaçons, et portez une casserole d'eau salée à ébullition. Coupez les queues des brocolis, détachez les petits bouquets et lavez-les sous l'eau froide puis mettez les à cuire dans l'eau bouillante 3 minutes. Egouttez-les puis plongez les immédiatement dans le saladier d'eau glacée pour arrêter la cuisson. Patientez 5 minutes, puis égouttez –les soigneusement sur un linge. Lavez, équeutez, épépinez et hachez finement le piment. Grillez à sec dans une poêle, la noix de coco râpée.

Faites chauffer 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive dans une poêle antiadhésive, puis ajoutez les queues de gambas et leur marinade. Faites cuire 4mn à feu vif, puis ajoutez les queues de gambas et leur marinade. Faites cuire 4 minutes à feu vif, puis ajoutez les petits bouquets de brocolis, le piment et poursuivez la cuisson 4mn en mélangeant délicatement tous les ingrédients.

Au moment de servir, nappez d'une dernière cuillerée à soupe d'huile d'olive et parsemez de noix de coco grillée.

Vinaigrettes pour salades

Pour une romaine :

6 c. à soupe d'huile d'olive
2 c. à soupe de vinaigre balsamique
1 c. à soupe de sauce soja
poivre du moulin

Pour une laitue :

4 c. à soupe d'huile de tournesol
2 c. à soupe d'huile de noisette
2 c. à soupe de vinaigre de Xérés
sel et poivre du moulin

Pour un cœur de frisée :

3 c. à soupe d'huile de tournesol
3 c. à soupe d'huile de noix
2 c. à soupe de vinaigre de vin
1 c. à café de moutarde douce
sel et poivre du moulin

Pour 4 belles poignées de mesclun :

3 c. à soupe d'huile de colza
2 c. à soupe d'huile de tournesol
2 c. à soupe de vinaigre de cidre
1 c. à café de miel liquide
sel et poivre du moulin

Pour 4 belles poignées de roquette :

4 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à soupe de vinaigre balsamique
1 c. à café de pignons grillés hachés
sel et poivre mélangés

Pour 4 belles poignées de pousses d'épinards :

4 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à soupe de sauce soja
1 c. à café de noisettes grillées hachées

Poireaux au vin

1 kg de blancs de poireaux
200 g de talon de jambon blanc
70 g de beurre
30 g de farine

2 échalotes
100 g de comté rapé
¼ de litre de vin blanc
5 cl de crème fraîche, sel, poivre

Coupez les poireaux bien lavés en tronçons.
Faites les blanchir 15 minutes à l'eau bouillante salée ;
Faites blondir les échalotes hachées dans 50 gr de beurre, ajoutez la farine.
Mélangez. Mouillez avec le vin, salez, poivrez ajoutez la crème.
Faites dorer le jambon coupé en petits dés dans le beurre.
Versez dans la sauce. Ajoutez les poireaux égouttés. Mélangez soigneusement.
Beurrez un plat à gratin, répartissez-y la préparation. Saupoudrez de comté.
Enfournez et laissez gratiner 15 minutes, thermostat.

Ballots de chou braisé à la saucisse de Morteau

Pour 4 personnes :

1 chou vert
1 oignon
1 gousse d'ail
4 brins de thym frais

2 saucisses de Morteau
50 g de beurre
2 baies de genièvre
sel et poivre du moulin.

Supprimez les feuilles du pourtour du chou, puis coupez le trognon et divisez le en quatre.
Lavez le à grande eau avec quelques gouttes de vinaigre, sans détacher les feuilles.
Portez à ébullition une grande casserole d'eau salée.
Plongez-y le chou 5 minutes, puis faites-le refroidir sous l'eau fraîche et égouttez-le.
Pelez et hachez l'oignon. Pelez, dégermez et hachez finement l'ail.
Lavez et effeuillez le thym.
Détachez les feuilles de chou. Otez la peau des saucisses de Morteau et coupez les en rondelles. Emballez chacune d'elles dans une feuille de chou ou deux.
Détaillez le reste des feuilles en lanières.
Faites fondre le beurre dans une cocotte. Ajoutez l'oignon, l'ail et les lanières de chou.
Laissez suer 5 minutes, puis ajoutez les ballots de chou à la saucisse. Salez, poivrez, parsemez de thym frais, ajoutez le genièvre, couvrez et laissez mijoter 1 heure.

Pousses d'épinard, œufs mollets et croûtons

Pour 4 personnes :

6 poignées de pousses d'épinard
2 c. à soupe de graines de sésame blanc
2 tranches de pain de campagne
4 gros œufs

Pour la vinaigrette :

3 c. à soupe d'huile de colza bio
2 c. à soupe d'huile de tournesol
2 c. à soupe de vinaigre balsamique
2 c. à soupe de parmesan fraîchement râpé
sel, poivre du moulin

Lavez délicatement les pousses d'épinard, puis essorez-les, tout aussi délicatement.

Dans une poêle faites griller à sec les graines de sésame.

Toastez les tranches de pain de campagne, puis brisez-les en petits morceaux.

Préparez la vinaigrette en mélangeant tous les ingrédients.

Faites cuire les œufs 5 minutes dans une petite casserole d'eau bouillante.

Répartissez les pousses d'épinard sur les assiettes.

Ajoutez les graines de sésame grillées et les morceaux de pain de campagne.

Ecalez délicatement les œufs encore chauds, puis déposez-les sur les assiettes.

Arrosez généreusement de vinaigrette au parmesan et dégustez aussitôt.

Conseil pratique : Lorsque vous faites dorer le sésame à sec, couvrez la poêle car, en grillant, les petites graines sautent et s'échappent.

Gratin de cardes au roquefort et aux noix

Les côtes d'une botte de cardes :

125 g de roquefort
50 g de cerneaux de noix
120 g de crème fraîche

100 g de lait
1 c. à s. d'huile d'olive
1 c. à c. de Maïzena
sel, poivre du moulin

Nettoyer les cardes et les couper en tronçons réguliers.

Les faire cuire pendant 50 minutes dans 1,5 l d'eau bouillante salée.

Les égoutter à fond et finir en les épongeant avec un papier absorbant.

Préchauffer le four à 210°

Faire revenir les cardes pendant 5mn dans l'huile d'olive, en remuant sans cesse.

Les disposer dans un plat à gratin.

Ecraser le roquefort à la fourchette et incorporer la Maïzena, le lait chaud et la crème.

Poivrez légèrement.

Versez la sauce sur les cardes.

Tagliatelles à la « CIMA DI RAPA »

La « CIMA DI RAPA » ou chou cima est apparemment l'ancêtre du brocoli et se consomme beaucoup en Italie. Il se présente avec de grandes tiges bordées de grandes feuilles et des petits boutons floraux ressemblant à des bouquets de brocolis.

Ingrédients pour 4 personnes :

| | |
|-------------------|----------------------------|
| Des tagliatelles | 3 c à s de pignons de pins |
| Des choux cima | 2 c à s d'huile d'olive, |
| 6 tomates séchées | sel, poivre |
| 1 gousse d'ail | |

Faites torréfier les pignons quelques instants dans une poêle à sec.

Préparer le chou cima : récupérer les feuilles et conserver les tiges pour une autre utilisation (soupe par exemple), puis hacher grossièrement les feuilles.

Cuire les pâtes comme cela est indiqué sur le sachet.

Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle et ajouter la gousse d'ail écrasée.

Ajouter ensuite le chou cima, l'eau et couvrir.

Laisser mijoter 5mn puis retirer le couvercle et laisser cuire, en surveillant jusqu'à ce que l'eau s'évapore entièrement.

Terminer en ajoutant au dernier moment les tomates séchées et les pignons de pin torréfiés.

Tatin de navet au miel et au vinaigre

Pour 4 personnes :

| | |
|-------------------------------------|---|
| 800 g de petits navets bien tendres | 4 cuillérées. à soupe de miel |
| ½ cube de bouillon de volaille | 2 cuillérées à soupe de vinaigre de Xérés |
| 80 g de beurre | 300 g de pâte feuilletée |
| 1 dosette de filaments de safran | poivre du moulin |

Pelez, lavez et coupez les petits navets en rondelles d'environ 3 mm d'épaisseur.

Préparez le bouillon de volaille avec 50 cl d'eau.

Faites fondre 40 g de beurre dans une sauteuse. Lorsqu'il mousse, ajoutez les navets.

Laissez-les dorer doucement 5 minutes, puis versez le bouillon, la dosette de filaments de safran, un peu de poivre et poursuivez la cuisson 15 minutes en gardant le bouillon frémissant. Préchauffer le four à 210°. Lorsque les navets sont tendres, égouttez-les soigneusement s'il reste du bouillon et laissez les refroidir.

Beurrez le fond d'un moule à tarte antiadhésif. Nappez-le de miel, puis arrosez-le de vinaigre. Disposez les rondelles de navets en rosace en les faisant se chevaucher.

Etalez la pâte feuilletée et posez la délicatement sur les navets en les rabattant à l'intérieur du moule, puis enfournez. Laissez cuire 20 minutes jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.

Démoulez la pâte délicatement sur un plat et servez aussitôt.

Velouté de fanes de radis aux radis

Pour 4 personnes :

1 botte de radis roses
3 oignons nouveaux

30 g de beurre
10 cl de crème liquide
sel, poivre du moulin

Préparez les radis. Coupez les fanes, lavez-les, coupez les radicelles, puis taillez-en un tiers en fines rondelles. Pelez, lavez émincez les oignons avec leur tige.

Faites chauffer le beurre dans une cocotte puis ajoutez les oignons émincés. Faites les revenir 3 minutes à feu doux, puis versez 1 litre d'eau salée et poivrée. Portez à ébullition, ajoutez les fanes et les radis entiers, puis prolongez la cuisson 8 minutes. Mixez finement le tout et réservez au chaud.

Servez le velouté accompagné des fines rondelles de radis et d'un peu de crème liquide.

Pour parfumer : La crème liquide peut être montée en chantilly avec une pointe de raifort ou de wasabi.

Pour varier : Vous pouvez aussi servir ce velouté très frais avec, à la place de la crème, un peu de fromage frais de vache.

Salade tiède de saumon cru aux pommes de terre et aux oignons

Pour 4 personnes :

600 g de petites pommes de terre
400 g de saumon cru en pavé
fleur de sel et poivre du moulin

Pour la marinade au sel :

4 cuill. à soupe de gros sel
2 cuill. à soupe de sucre semoule
1 cuill. à café de poivre concassé

Pour la marinade à l'huile :

2 oignons violets
4 baies de genièvre
4 grains de poivre

1 feuille de laurier
8 cuill. à soupe d'huile d'olive
8 cuill. à soupe d'huile de tournesol

L'avant-veille, préparez la marinade au sel. Otez les éventuelles arêtes du pavé de saumon. Mélangez le gros sel avec le sucre et le poivre concassé. Enrobez le pavé de saumon de ce mélange, enveloppez-le d'un film alimentaire et réservez le au réfrigérateur 24 heures.

La veille préparez la marinade à l'huile. Pelez et émincez les oignons. Ecrasez les baies de genièvre et les grains de poivre dans un mortier. Rincez puis séchez soigneusement le saumon. Mettez-le dans une terrine avec les lamelles d'oignon, le laurier, le genièvre, le poivre et les deux huiles. Fermez la terrine et gardez la au frais jusqu'au lendemain.

Le jour même lavez les pommes de terre, puis faites-les cuire dans une grande casserole d'eau salée. Pelez-les lorsqu'elles sont encore chaudes et servez-les avec un tour de moulin à poivre, de la fleur de sel, un morceau de saumon mariné et un peu d'huile de la marinade.

Soupe de carotte au cumin

Pour 4 personnes :

1 botte de carottes

1 oignon

200g de marrons au naturel

4 tranches de bacon

40 g de bleu de Bresse

1 litre de bouillon de volaille

20 g de beurre

20 cl de crème liquide

cumin, sel, poivre

Dans une sauteuse, chauffez le beurre et faites revenir les carottes pelées et coupées en rondelles 5mn. Ajoutez l'oignon haché et poursuivez la cuisson 5mn. Salez, poivrez et saupoudrez d'1 c. à café de cumin moulu. Versez le bouillon et laissez cuire à couvert, 20mn.

Faites griller les tranches de bacon à sec dans une poêle antiadhésive chaude. Réservez les tranches. A la place, faites dorer les marrons concassés, 2 min. Mixez les carottes cuites avec le bouillon. Rectifiez l'assaisonnement, ajoutez la crème et versez dans 4 bols. Ajoutez les marrons, le bleu coupé en cubes, et le bacon grillé.

Mousseline de laitue à l'oseille

Pour 4 personnes :

2 laitues

2 bottes d'oseille

3 oignons

1 verre de vin blanc

15 cl de crème fraîche épaisse

50 g de pain tranché

1 gousse d'ail

2 c. à soupe d'huile d'olive

20 g de beurre

sel, poivre

Lavez et séchez les laitues et l'oseille. Retirez les côtes les plus épaisses puis émincez les feuilles.

Dans une sauteuse, faites fondre le beurre puis faites revenir les oignons émincés. Ajoutez la chiffonnade de laitue et d'oseille puis le vin blanc. Couvrez et faites cuire sur feu doux, 15 min. Salez, poivrez. Mixez, en ajoutant la crème peu à peu.

Frottez le pain avec l'ail, coupez-le en cubes et faites rissoler ces croûtons à la poêle dans un peu d'huile. Servez la soupe chaude avec les croûtons à part.

Chaussons aux épinards, Feta et Aneth

Pour 4 personnes :

500 g d'épinards
2 cuill. à soupe d'huile d'olive
150 g de feta
2 œufs

1 botte d'aneth
300 g de pâte feuilletée prête à cuire
1 cuill. à soupe de graines de pavot
sel, poivre du moulin

Lavez, essorez et équeutez les épinards. Dans une poêle à feu vif, faites les cuire 5 minutes dans l'huile d'olive. Salez, poivrez, puis égouttez les épinards et laissez les refroidir.

Ecrasez la feta à la fourchette, puis mélangez-la avec un œuf battu en omelette.

Essorez les épinards en les pressant dans vos mains pour en extraire le plus d'eau possible, puis hachez les grossièrement au couteau et mélangez-les avec la feta à l'œuf.

Lavez, séchez et hachez finement l'aneth, puis ajoutez-la à la préparation.

Préchauffez le four à 210°C.

Cassez le deuxième œuf en séparant le blanc du jaune. Fouettez le jaune avec un peu d'eau. Sur un plan de travail légèrement fariné, étalez puis détaillez la pâte feuilletée en carrés de 8 cm de côté. Déposez, sur un demi carré, en diagonale, un peu de farce aux épinards, humidifiez le tout avec de l'eau fraîche et repliez la pâte pour former un triangle. Appuyez légèrement du bout des doigts pour souder le petit chausson, puis badigeonnez le d'œuf battu et parsemez de graines de pavot.

Préparez ainsi 16 chaussons. Posez-les au fur et à mesure, sur un plat couvert d'une feuille de papier sulfurisé et réservez-les au réfrigérateur.

Enfournez et faites cuire 15 minutes les chaussons dans le four bien chaud. Lorsqu'ils sont dorés, sortez-les et dégustez les brûlants.

Salade de chou cru aux pommes, fromage blanc, crème fluide et cumin

Pour 4 personnes :

Le cœur d'un petit chou vert
20 cl de crème fluide
2 c. à soupe d'huile de noisette
2 c. à soupe d'huile de tournesol

10 cl de jus de pomme bio
1 c. à café de cumin en poudre
3 pommes acidulées
sel, poivre du moulin.

Otez les grosses feuilles du chou et coupez le trognon pour ne garder que le cœur, puis émincez-le. Lavez le et essorez le soigneusement.

Emulsionnez la crème fluide avec les deux huiles et le jus de pomme.

Ajoutez le cumin, le sel et le poivre, puis assaisonnez le chou émincé de cette crème.

Lavez, coupez et épépinez les pommes.

Taillez les en bâtonnets et mélangez les délicatement avec le chou. Servez très frais.

Quiche océane

Pour 6 personnes :

Pour la pâte :

320 g de farine
160 g de beurre
50 g de parmesan râpé

Pour la garniture :

6 blancs de poireau

600 g de filet de saumon

2 œufs

30 cl de crème fraîche

10 cl de lait

30g de beurre

sel, poivre

Pour la pâte : mélangez 300g de farine, le parmesan et 140 g de beurre en morceaux. Travaillez rapidement du bout des doigts en versant un peu d'eau, jusqu'à ce que la pâte soit homogène. Enveloppez-la de film alimentaire, puis réservez-la au frais pendant une heure.

Pour la garniture : coupez en rondelles de 1 cm les blancs de poireaux rincés.

Faites mousser le beurre dans une poêle. Mettez y les poireaux à revenir durant 10 minutes à feu doux en mélangeant. Laissez refroidir.

Dans une jatte, battez les œufs avec la crème fraîche et le lait.. Salez et poivrez.

Découpez le saumon en tranches d'environ ½ cm d'épaisseur. Préchauffez le four th 6 (180)

Étalez votre pâte dans un moule à tarte beurré et fariné. Garnissez la de la moitié des poireaux, ajoutez le saumon (réservez en 5 ou 6 languettes) puis versez le reste des poireaux.

Disposez le saumon réservé en rosace.

Versez la crème fraîche sur le dessus et enfournez pendant 30 minutes.

Servez bien chaud.

Potage doré

Pour 6 personnes :

500 g de potiron
4 tomates moyennes
3 grosses pommes de terre
2 c. à soupe de beurre

1 c. de crème

1 c. à soupe de riz

sel, poivre

Faites revenir au beurre le potiron détaillé en dés et les tomates coupées en quatre. Quand le mélange est parfait, ajouter 2 litres d'eau bouillante. Laissez cuire 20 minutes. Saler, poivrer. Ajouter les pommes de terre coupées en quartiers et le riz lavé. Faites reprendre l'ébullition et laissez mijoter pendant 30 minutes. Passer et servir en ajoutant la crème.

Flans d'épinards au colombo

500 g d'épinards frais
2 œufs+2 jaunes
10 cl de crème liquide
20 cl de lait de coco
2 c. à café de colombo (ou de curry doux)
15 g de beurre
sel, poivre

Équeutez et rincez les épinards frais. Mettez-les à peine égouttés, dans une sauteuse sur feu vif. Laissez cuire en mélangeant souvent, jusqu'à ce que toute l'eau soit évaporée et que les feuilles soient «fanées» (après environ 5 minutes de cuisson). Salez, poivrez.
Mettez-les dans une passoire, laissez tiédir puis pressez-les avec le dos d'une grande cuillère. Coupez-les grossièrement (avec une paire de ciseaux de cuisine).
Préchauffez le four à 180°C (th 6) en mode chaleur tournante.
Dans une jatte, battez les œufs avec les jaunes.
Incorporez le colombo puis délayez avec la crème et le lait de coco.
Salez, poivrez. Ajoutez les épinards. Mélangez.
Répartissez cette préparation dans 4 ramequins beurrés. Enfournez pour 20 minutes.
Servez ces flans chauds, en entrée ou en accompagnement d'un poisson ou d'une volaille rôtie.

Salade d'épinards, céleri, poire et noix

1 grosse poire coupée en quartiers fins
60 g de pousses d'épinard
1 bâton de céleri coupé en petits tronçons
25 g de noix grillées et hachées

Sauce moutarde :

2 c. à c. de moutarde douce
1 c. à c. de vinaigre de cidre
1 c. à c. de jus de pomme frais

Préparez la sauce en mélangeant tous les ingrédients dans un shaker pour sauce salade.
Mettez la poire, les pousses d'épinard, le céleri et les noix dans un petit saladier.
Nappez de sauce, remuez délicatement puis servez.

Petit chèvre en feuille de chou

4 feuilles de chou vert
2 petits fromages de chèvre (crottin de chavignol, rocamadour)
2 cuillérées à soupe de miel liquide
2 cuillérées à soupe d'huile de sésame
1 cuillère à soupe de graines de sésame
sel, poivre

Lavez les feuilles de chou. Plongez-les dans de l'eau bouillante salée, 5 minutes. Rafraîchissez et égouttez-les.

Préchauffez le four sur thermostat 7 (210°)

Déposez un demi fromage dans chaque feuille de chou. Arrosez avec le miel et parsemez de graines de sésame. Salez, poivrez et refermez la feuille de chou pour former un petit chausson.

Placez au four et faites cuire pendant 10 minutes environ. Versez un filet d'huile de sésame sur chaque chausson et servez aussitôt.

Jus de betterave, carotte et épinards

1 petite betterave
1 petite carotte coupée en rondelles
20g de pousses d'épinard

Passez la betterave, la carotte et les pousses d'épinards à la centrifugeuse. Versez le jus obtenu dans un verre. Allongez-le avec 125 ml d'eau et remuez bien.

LASAGNES CHEVRE ET EPINARDS

1 kg épinards
400g de fromage de chèvre
200 g de gruyère rapé
1 paquet de feuilles de lasagne
2/3 l de sauce béchamel
sel, poivre

Préchauffez le four à 200° (Th 6-7)

Faire cuire les pinards, puis enlevez l'eau résiduelle, n'hésitez pas à appuyez pour la faire sortir. Hachez les grossièrement. Emiettez la bûche de chèvre.

Dans un grand plat à four beurré, posez une couche de lasagnes puis une couche d'épinards, puis une couche de miettes de chèvre, puis un peu de béchamel, puis du sel et du poivre, et à nouveau une couche de pâte.

Faites ainsi 2 ou 3 couches, en terminant par la béchamel, et en recouvrant de gruyère râpé.

Laissez cuire environ 30mn et servez chaud, avec une salade aux noix.

POULET PANE AU CHOU ROUGE

2 œufs
50g de fécule de maïs
huile de friture
500g de blancs de poulet coupés en fines tranches
1 c. à s. d'huile d'arachide
3 ciboules coupées en fines tranches
2 gousses d'ail écrasées
300 g de chou rouge coupé en fines lanières
1 grosse carotte coupée en bâtonnets
50 g de sucre en poudre
60 ml de vinaigre chinois
2 c. à s. de sauce soja

Battez les œufs et la fécule de maïs dans un saladier. Assaisonnez.

Faites chauffer l'huile de friture dans un faitout. Faites tremper les morceaux de poulet dans l'œuf, égouttez-les pour retirer l'excédent puis plongez-les dans l'huile. Faites frire jusqu'à ce que le poulet soit doré, puis gouttez-le sur du papier absorbant. Procédez en plusieurs fois.

Faites chauffer l'huile d'arachide dans un wok puis faites sauter les ciboules et l'ail. Mettez le poulet dans le wok avec le chou rouge, la carotte et le reste des ingrédients. Faites sauter jusqu'à ce que le tout soit chaud. Assaisonnez.

TAJINE DE CREVETTES ET FENOUILS

600 g de grosses crues
1 gousse d'ail
1 citron
5 c. à soupe d'huile d'olive
6 bulbes de fenouil
1 oignon

3 grosses tomates
1 pointe de couteau de safran
1 c. à café de cumin en poudre
1 c. à café de piment doux
sel, poivre

Étêtez les crevettes. Mélangez le jus de citron, 3 cuil. à soupe d'huile, l'ail écrasé, le cumin et le piment. Salez et poivrez. Versez sur les crevettes. Laissez mariner 30 min à température ambiante.

Emincez les fenouils. Faites les cuire 10mn dans un cuit vapeur.

Dans une cocotte, chauffez 2 c. à soupe d'huile et faites fondre l'oignon haché 3mn.

Ajoutez les tomates pelées et concassées. Salez, poivrez. Laissez cuire 10mn sur feu doux.

Retirez les et remplacez –les par des fenouils (réservez quelques lamelles pour la finition).

Salez, poivrez. Couvrez et laissez cuire 15mn. Couvrez et laissez cuire 15mn.

A mi-cuisson, parfumez de safran. Préchauffez le four à 240°C (th 8).

Versez la compotée de tomates dans un plat à tajine.

Recouvrez des fenouils. Disposez les crevettes égouttées en alternance avec les lamelles de fenouil réservées. Passez le plat 6 min au four. Servez bien chaud.

JUS DE BLETTE , POMMES ET CELERI

Quelques feuilles de blettes parées et hachées

Des pommes coupées en quartiers

1 bâton de céleri paré et haché.

Passez les ingrédients à la centrifugeuse. Servez le jus obtenu dans les verres.

Soufflé à la butternut

1 butternut de 500g
50 g de truffe
4 œufs
50 g de gruyère râpé
100 g de crème
40 g de beurre+un peu pour les moules
farine
sel, poivre

Coupez les deux pédoncules de la courge. Retirez la peau et les graines, coupez la chair en cubes et faites-les cuire à la vapeur 30mn. Réduisez la chair en purée. Dans une casserole, sur feu doux, mélangez la purée de courge avec le beurre, la crème et le gruyère. Hors du feu, ajoutez un à un les jaunes d'œufs puis incorporez la truffe hachée. Salez et poivrez.
Montez les blancs en neige et incorporez-les délicatement au mélange précédent. Répartissez dans des moules à soufflé beurrés et farinés. Faites cuire au four préchauffé à 180°C (th.6)
20 minutes.

Tarte à la courge, façon Carmen

Ingrédients :

1 courge
3 œufs
½ verre de cassonade (80 g)
4 c à s de crème fraîche
2 c à soupe de lait

Cuire la courge à l'eau. Egouttez-la, puis écrasez-là à la fourchette.
Dans un saladier, mélangez la courge, le ½ verre de cassonade, les œufs, la crème fraîche et le lait. Mettre le tout dans un moule beurré.
Remettre un peu de cassonade sur le dessus.
Mettre au four th 180° pendant 30 minutes.

Velouté de panais et mouillettes de pata negra

400 g de panais et 200 g de blanc de poireau cuits au bouillon
15 cl de crème fraîche épaisse
80 g de jambon pata negra ibérique
100 g de baguette tradition
1 c. à café de caviar de tomate séchée
1 c. à soupe d'huile d'olive
brins de cerfeuil sel, poivre

Mixez au mixeur plongeant le mélange de panais et de poireau avec le bouillon de cuisson. Filtrez à travers une passoire fine. Incorporez la crème, rectifiez l'assaisonnement en sel et en poivre, puis réservez au chaud.

Coupez la baguette en larges mouillettes ou en tranches fines. Faites-les griller puis badigeonnez-les d'huile d'olive mélangée au caviar de tomate séchée. Déposez dessus le jambon en effilochée.

Au moment de servir, faites mousser le velouté au mixeur plongeant, pendant 30 secondes. Répartissez le velouté de panais dans des assiettes creuses ou des bols. Décorez de brins de cerfeuil et servez le velouté accompagné de mouillettes de jambon.

Recette du bouillon :

Dans une casserole, faites fondre le poireau émincé dans 20 g de beurre. Ajoutez le panais pelé et coupé en morceaux et le cube de bouillon. Couvrez d'eau à hauteur. Portez à ébullition, et laissez cuire environ 15 mn. Egouttez et passez au moulin à légumes, grille fine.

Cannelés au chou-fleur

300 g de chou fleur
50 g de parmesan
1 œuf +1 jaune
40 g de farine
15 cl de lait
20 g de beurre
noix de muscade, sel, poivre.

Faites cuire les bouquets de chou-fleur à la vapeur, 15 min. Mélangez la farine, 35 g de parmesan, l'œuf, le jaune et le lait. Assaisonnez de sel, poivre et noix de muscade. Enduisez le fond des moules de beurre fondu et saupoudrez-les du reste de parmesan. Versez le restant de beurre dans la pâte, ajoutez le chou –fleur réduit en purée, remplissez les moules et faites cuire 20 min. au four préchauffé à 180° (th 6). Laissez reposer 5 min. avant de démouler.

Purée rustique de rutabagas au piment et aux herbes

1 kg de rutabagas coupés en morceaux
40 g de beurre
60 ml de crème liquide
1 long piment rouge finement haché
1 c. à s. de persil plat finement haché
2 c. à c. de zeste de citron finement râpé

1. Faites cuire les rutabagas à l'eau, à la vapeur ou au micro-ondes. Egouttez-les.
2. Ecrasez grossièrement les rutabagas avec le beurre et la crème liquide dans un saladier. Incorporez le piment, le persil et le zeste de citron.

Pommes de terre soufflées au jambon cru

1. 8 grosses pommes de terre à la vapeur pendant 20mn, sans les peler, puis creusez-les en laissant 1 cm de chair sur les côtés.
2. Dans une casserole, faites fondre le beurre, puis ajoutez la farine, remuez et laissez cuire 1mn à feu doux. Ajoutez le lait petit à petit et laissez épaissir à feu doux sans cesser de remuer, assaisonnez.
3. Cette béchamel doit être épaisse.
4. Séparez les blancs des jaunes d'œufs.
5. Hachez le jambon.
6. Mélangez le jambon, le gruyère râpé et les jaunes d'œufs avec la béchamel.
7. Montez les blancs d'œufs en neige très ferme avec une pincée de sel. Incorporez délicatement les blancs à la préparation.
8. Garnissez les pommes de terre avec la préparation.
9. Cuisez dans un four chaud à 180° (thermostat 6) pendant 20mn. Servez très rapidement à la sortie du four.

Quiche aux épinards et au comté

1 rouleau de pâte brisée
10 cl de lait
15 cl de crème fraîche
3 œufs

100 g de pousses d'épinards
1 gousse d'ail hachée
100 de comté râpé
sel, poivre

Déroulez votre pâte dans un moule à tarte préalablement beurré.

Pressez la pâte pour qu'elle épouse bien la forme de votre moule et rabattez l'excédent vers l'extérieur. Montez les bords de votre tarte en pressant bien la pâte avec vos doigts.

Remplissez le fond de votre quiche de lentilles sèches et faites cuire 15 mn dans un four préchauffé à 180° (thermostat 6). Une fois la pâte cuite, ôtez les lentilles.

Dans un saladier, mélangez le lait, la crème et les œufs, puis assaisonnez.

Lavez les pousses d'épinard et égouttez-les. Garnissez-en le fond de votre quiche, ainsi que de comté râpé et d'ail haché.

Versez l'appareil à quiche par-dessus et faites cuire dans un four chaud à 180° (thermostat 6) pendant 20 à 30 minutes.

Tajine de poulet au fenouil

1 poulet coupé en morceaux
2 oignons émincés
4 bulbes de fenouil
4 cl de vin blanc

4 tomates concassées
1 pincée de ras el-hanout
2 branches de thym citronné
1 filet d'huile d'olive sel, poivre

Assaisonnez les morceaux de poulet et saupoudrez les de ras el-hanout. Faites-les poêler à l'huile d'olive 2 min de chaque côté, puis placez-les dans le tajine.

Ôtez la pointe des bulbes de fenouil et leur cœur, puis coupez-les en quartiers.

Faites les blanchir 1 min à l'eau bouillante salée. Egouttez-les.

Dans la même poêle, faites revenir les oignons émincés, puis ajoutez les quartiers de fenouil, laissez colorer 2 min et ajoutez les tomates concassées.

Versez le tout dans le tajine.

Versez le tout dans le tajine.

Ajoutez le vin blanc, le thym citronné et un verre d'eau. Assaisonnez, couvrez et enfournez à 200°(thermostat 7) pendant 40 minutes.

Beignets de chou-fleur

2 œufs
100 g de farine avec levure
incorporée
125 ml d'eau
1 petite botte de coriandre ciselée

huile végétale de friture
1 petit chou fleur détaillé en petits
bouquets
300 g de yaourt à la grecque

1 Pour préparer la pâte à beignets, fouettez les œufs, la farine et l'eau dans une assiette creuse, jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse. Incorporez la moitié de la coriandre et assaisonnez.

2 Faites chauffer l'huile dans un wok. Trempez les bouquets de chou-fleur dans la pâte à beignets, en laissant retomber l'excédent de pâte. Faites frire les bouquets de chou fleur en plusieurs fois, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et dorés, puis égouttez-les sur du papier absorbant.

3 Mélangez le reste de la coriandre et le yaourt dans un bol. Assaisonnez selon votre goût. Servez le chou-fleur accompagné de yaourt à la coriandre.

Salade d'épinards, feta et pignons

50 g d'épinards
1 botte de menthe fraîche
1 botte d'aneth
80 g de feta émiettée
80 g de pignons de pin grillés

Vinaigrette au citron :
1 citron moyen
1 c. à s. d'huile d'olive
1 c. à s. d'origan

1 Préparez la vinaigrette au citron. Avec un zesteur, découpez de longues bandelettes de zeste de citron. Mettez-les dans un bol résistant à la chaleur et couvrez les d'eau bouillante, puis égouttez-les. Répétez cette opération 2 fois. Retirez le reste de la peau du citron et séparez-les en quartiers au-dessus d'un bol pour récupérer le jus. Coupez la chair en morceaux. Ajoutez le zeste bien égoutté, le jus que vous avez récupéré et les autres ingrédients. Assaisonnez à votre goût et mélangez.

2 Mélangez les épinards, la menthe et l'aneth dans un saladier.

3 Ajoutez la feta, les pignons et la vinaigrette juste avant de servir, et mélanger délicatement.

Quiche à la carotte et aux pignons de pin

1 rouleau de pâte brisée
10 cl de lait
15 cl de crème fraîche
3 œufs
150 g de carottes râpées

3 cuillères à soupe de pignon de pin
100 g de gruyère râpé
2 cuillères à soupe de parmesan râpé
sel, poivre

Déroulez votre pâte dans un moule à tarte préalablement beurré.

Pressez la pâte pour qu'elle épouse bien la forme de votre moule et rabattez l'excédent vers l'intérieur. Montez les bords de votre tarte en pressant bien la pâte avec vos doigts.

Remplissez le fond de votre quiche de lentilles sèches et faites cuire 15mn dans un four préchauffé à 180° (thermostat 6). Une fois la pâte cuite, enlevez les lentilles.

Dans un saladier, mélangez le lait, la crème et les œufs puis assaisonnez.

Garnissez le fond de votre quiche des carottes et du gruyère râpé, ainsi que des pignons de pin.

Versez l'appareil à quiche par-dessus, saupoudrez de parmesan et faites cuire dans un four chaud à 180° (thermostat 6) pendant 20 à 30 minutes.

Salade chaude au chou rouge et aux lardons

2 tranches de poitrine de porc coupées en morceaux
1 c. à s. d'huile d'olive
480 g de chou rouge grossièrement râpé
2 c. à s. de vinaigre de vin rouge
1 c. à s. de sucre roux
20 g de persil plat frais grossièrement haché

Faites griller les morceaux de poitrine de porc dans une grande poêle bien chaude. Egouttez les lardons croustillants sur du papier absorbant.

Faites chauffer l'huile d'olive dans la même poêle. Faites-y revenir le chou 5 minutes, en remuant. Quand le chou est fondant, ajoutez le vinaigre et le sucre, et poursuivez la cuisson 10 minutes, sans cesser de remuer, jusqu'à évaporation du liquide.

Remettez les lardons dans la poêle et faites chauffer quelques instants. Hors du feu, ajoutez le persil.

Nouilles de riz aux choux de Bruxelles

10 g de champignons noirs séchés
8 champignons shiitaké séchés
450 g de nouilles fraîches
2 c. à c. d'huile d'arachide
1 gousse d'ail écrasée
gingembre

1 poivron rouge taillé en fines
lanières
300 g de choux de Bruxelles
2 c. à s. de sauce de soja
125 ml de bouillon de légumes
menthe

1 Laissez tremper les champignons 20 minutes dans de l'eau bouillante, puis égouttez-les. Jeter les pieds des shiitakés et émincez les chapeaux. Coupez aussi les champignons noirs en fines lanières.

2 Couvrez les nouilles d'eau bouillante et laissez-les reposer quelques minutes. Séparez-les à la fourchette puis égouttez-les.

3 Mettez l'huile à chauffer dans un wok, puis faites revenir l'ail et le gingembre à feu vif. Ajoutez le poivron, les choux de bruxelles et les champignons. Faites cuire 2 minutes sans cesser de remuer. Ajoutez 125 ml d'eau, couvrez et laissez cuire encore 5 minutes. Incorporez les nouilles, les sauces et le bouillon. Réchauffez le tout rapidement. Ajoutez la menthe hors du feu et servez.

Purée de brocolis

500 g de bouquets de brocolis
60 g de beurre coupé en petits morceaux
1 branche de romarin
50 g de cantal en copeaux
sel, poivre

1- Versez 75 cl d'eau dans la cocotte et ajoutez le romarin. Placez le panier vapeur en position haute, ajoutez les bouquets de brocolis.

2- Fermez le couvercle et faites cuire le tout à feu doux pendant 10 minutes à partir du moment où la soupape chuchote.

3- Otez le couvercle, passez les brocolis au mixeur. Assaisonnez et ajoutez le beurre. Servez la purée dans des bols et ajoutez des copeaux de cantal.

Salade de trois choux

80 ml d'huile d'olive
2 c. à s. de vinaigre de cidre
2 c. à c. de moutarde de Dijon
160 g de chou vert émincé
160 g de chou rouge émincé
160 g de chou chinois émincé
1 carotte moyenne (120g) grossièrement râpée
4 ciboules émincées

Mélangez l'huile d'olive, le vinaigre et la moutarde dans un saladier.
Ajoutez le reste des ingrédients.

Gratin de couscous aux blettes et à la tomate

250 ml de bouillon de poulet
200 g de couscous
15 g de beurre
160 g de blettes moyennes parées, coupées en fines lanières
400 g de purée de tomate en conserve
60 g de gruyère râpé

- 1- Préchauffez le four à 220°C. Huilez un plat à gratin d'une contenance d'un litre.
- 2- Dans une cocotte, portez le bouillon à ébullition. Retirez du feu, puis ajoutez le couscous et le beurre. Couvrez et laissez gonfler 5 minutes environ, en décollant de temps en temps les grains avec une fourchette, jusqu'à ce que tout le liquide soit absorbé. Incorporez les blettes au couscous. Assaisonnez à votre goût.
- 3- Mettez le couscous dans le plat et tassez-le légèrement avec une cuillère. Versez la purée de tomate dessus et parsemez de gruyère râpé.
- 4- faites gratiner au four pendant 30 minutes environ, jusqu'à ce que le fromage soit bien doré.

Variante

Pour un couscous végétarien, remplacez le bouillon de poulet par un bouillon de légumes.

Minestrone d'hiver

| | |
|--|---------------------------------|
| 4 carottes | 2 tomates |
| 2 grosses pommes de terre | 1 oignon |
| 1 branche de céleri | 60 g de pignons |
| 150 g de petits pois | 1 petit pot de pesto |
| 150 g de haricots blancs en conserve | 1 bouquet garni |
| 150 g de pâtes courtes (macaronis, penne) | 4 cuil. à soupe d'huile d'olive |
| | sel, poivre |

Nettoyez les légumes. Dans une cocotte, faites chauffer la moitié de l'huile et faites fondre l'oignon haché. Ajoutez les carottes, les pommes de terre et le céleri coupés en petits morceaux, le bouquet garni, du sel et du poivre.

Versez 2 litres d'eau et portez à ébullition. Laissez mijoter 25 min.

Ajoutez les petits pois, les haricots et les tomates pelées et coupées en dés. A l'ébullition, ajoutez les pâtes. Terminez la cuisson 15 min.

Chauffez une poêle antiadhésive et faites dorer les pignons sans matière grasse. Délayez le pesto avec le reste d'huile. Répartissez le minestrone dans des assiettes, ajoutez 2 cuil. de sauce au pesto par personne et parsemez de pignons. Accompagnez éventuellement de gressins.

Chou braisé à l'auvergnate

| | | |
|-------------------|-------------------------|-----------------------|
| ½ chou | 50 gr de poitrine fumée | 40 cl de fond de veau |
| 1 carotte | | |
| 1 oignon | 1 bouquet garni | |
| 5 cl de vin blanc | 30 g de beurre | |
| | sel, poivre | |

1. Enlevez les premières feuilles du chou, puis faites-le blanchir 1 min et refroidissez-le.
2. Lavez l'émincé de chou, puis faites le blanchir 1 min et refroidissez le.
3. Taillez la poitrine fumée en lardons. Pelez et hachez l'oignon. Coupez la carotte en petits dés.
4. Dans une cocotte, faites revenir au beurre l'oignon avec les dés de carotte pendant 5 min. Ajoutez les lardons et le chou égoutté, et laissez cuire 5 min.
5. Versez le vin blanc, le fond de veau et ajoutez le bouquet garni. Couvrez et laissez cuire 40 min en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que le liquide ait été absorbé.
6. Servez chaud.

Purée de potimarron et de patates douces à l'oignon frit

400 g de potimarron

400 g de patates douces

1 oignon

15 cl de crème épaisse

60 g de beurre

1 pincée de coriandre en poudre

1 cuillère à café d'huile de sésame grillé

10 cl de lait

100 g de farine

sel

1 Epluchez et coupez en gros dés les patates douces, puis faites les cuire pendant 30 min dans une grande quantité d'eau salée.

2 Otez la peau du potimarron et détaillez le en gros cubes.

3 Dans une casserole, versez les cubes de potimarron, la crème, et ajoutez le beurre.

Faites cuire 30 min à petit feu et à couvert.

4 Epluchez l'oignon et coupez le en rondelles, puis détachez bien les anneaux.

5 Trempez les anneaux d'oignons dans le lait, puis dans la farine, et faites frire à 160° pendant 2 à 3 minutes. Egouttez sur une feuille de papier absorbant.

6 Passez les patates douces et le potimarron dans un moulin à légumes, mélangez bien et assaisonnez de sel et d'huile de sésame.

7 Posez les rondelles d'oignon sur la purée et dégustez.

Aubergines gratinées aux légumes et concassée de tomates

4 aubergines

4 pommes de terre

200 g de salsifis ou de chou fleur

basilic

1 boîte de tomates concassées

2 gousses d'ail

herbes de Provence

muscade

60 g de parmesan

2 verres de lait

8 feuilles de basilic

poivre

Couper les aubergines dans la longueur. Retirer la chair. Faites cuire les légumes avec l'ail.

Les réduire en purée avec une fourchette. Allonger avec le lait et la chair d'aubergine.

Ajouter les épices et les herbes.

Placer dans un plat. Saupoudrer de parmesan. Faites cuire 20 min au four à 220°C

Servir les aubergines avec le concassé de tomates. Décorer avec les feuilles de basilic.

Soupe de potimarron et gésiers

500 g de chair de potimarron
80 g de gésiers
1 oignon haché
75 g de bouillon de volaille
25 cl de crème
1 cuillère à soupe de graisse de canard
sel, poivre

- 1 Coupez la chair de potimarron en petits morceaux
- 2 Faites chauffer une cocotte avec la graisse de canard et ajoutez l'oignon haché et le potimarron. Assaisonnez et laissez cuire 5mn en mélangeant. Ajoutez le bouillon de volaille, couvrez et laissez cuire 35 min à feu doux.
- 3 Pendant ce temps, coupez les gésiers en petits en petits morceaux. Faites-les griller 2 min dans une poêle antiadhésive. Réservez au chaud.
- 4 Ajoutez la crème à la soupe et passez le tout au mixeur.
- 5 Répartissez la soupe dans des bols et ajoutez quelques gésiers.

Jeunes poireaux en vinaigrette

8 petits poireaux
2 œufs
1 échalote
1 /2 botte de persil plat
4 cuillères à soupe d'huile de tournesol
1 cuillère à soupe de vinaigre de vin rouge
sel, poivre

- 1 Lavez les poireaux et ficelez-les en botte. Faites-les cuire pendant 20 min dans une grande quantité d'eau salée. Egouttez et laissez refroidir.
- 2 Faites cuire les œufs 10 min dans de l'eau et laissez refroidir.
- 3 Mélangez l'huile et le vinaigre, assaisonnez.
- 4 Coupez les poireaux en deux dans la longueur et formez des nids en utilisant 4 demi poireaux et placez-les dans des assiettes.
- 5 Ecalez les œufs et écrasez avec une fourchette.
- 6 Epluchez et coupez l'échalote en rondelles fines. Hachez le persil.
- 7 Répartissez la vinaigrette sur les poireaux et parsemez d'échalote, d'œufs et de persil haché.

Poulet sauté au céleri

250 g de blancs de poulet

3 champignons de Paris

2 branches de céleri

1 poivron

2 oignons

coriandre fraîche ou persil plat

1 blanc d'œuf

1 cuill. à soupe de maïzena

3 cuill. à soupe de sauce de soja

5 cuill. à soupe d'huile d'arachide

1 cuill. à café de gingembre en poudre

1 /2cuill. à café de sel

1 Nettoyez, lavez et découpez finement les champignons de Paris et le céleri. Lavez le poivron, ôtez le pédoncule, les graines et les cloisons blanches, ensuite coupez-le en lamelles puis en losanges. Pelez hachez grossièrement les oignons. Découpez les blancs de poulet en dés et saupoudrez de sel.

2 Battez le blanc d'œuf et trempez-y les dés de poulet, puis passez-les dans la maïzena.

Faites-les revenir de tous les côtés à l'huile chaude dans une poêle à fond épais, égouttez, réservez.

3 Augmentez la chaleur de la poêle puis mettez le hachis d'oignons, le gingembre, les champignons, le poivron, le céleri et cuisez pendant 3mn en remuant constamment.

4 Remettez le poulet dans la poêle et mouillez avec la sauce soja, ajoutez la maïzena délayée dans une cuillerée à soupe d'eau froide et mélangez sur feu doux jusqu'à ce que la sauce épaississe. Servez dans des bols individuels et décorez de coriandre ou de persil ciselé.

Salade de pommes de terre et céleri

700 g de pommes de terre

céleri branche

4 cuill. à soupe de vin blanc sec

250 G de cabillaud ou lieu noir

1 échalote

4 cuill. à soupe d'huile d'olive

2 cuillérées à soupe de ciboulette hachée

sel, poivre

1 Préchauffez le four th. 7. Salez et poivrez le poisson. Emmaillotez-le dans une feuille d'aluminium pour le cuire au four 15mn.

2 Pelez et lavez les pommes de terre, faites les cuire à la vapeur.

3 Pelez chaque branche de céleri au couteau économe pour retirer les fils. Lavez-les, essuyez-les puis découpez-les en petits tronçons.

4 mélangez alors les pommes de terre cuites, encore chaudes arrosées du vin blanc et du céleri, au poisson effeuillé, à la vinaigrette d'échalote.

5 Parsemez la salade de ciboulette. Servez tiède ou froid.

Petites tatins aux pommes de terre

700 g de pommes de terre à chair ferme
250 g de pâte feuilletée en bloc
60 g de beurre
1 brin de thym
sel, poivre du moulin.

Préchauffez le four à 180° (thermostat 6)
Pelez les pommes de terre, coupez-les en rondelles fines et régulières puis faites-les précuire 10mn à la vapeur.
Étalez la pâte feuilletée au rouleau. Découpez quatre disques un peu plus grands que les moules, puis disposez les pommes de terre dans le fond. Parsemez de sel, de poivre, de thym émietté et de noisettes de beurre.
Posez les disques de pâte sur les pommes de terre et rentrez les bords à l'intérieur des moules. Cuisez 30 mn au four. Retournez sur des assiettes et servez chaud, avec un rosbif.

Caviar de carottes en darioles

8 carottes
2 tomates
4 oignons
1 cuillère à café de graines de carvi
5 cuillère à soupe d'huile d'olive.
Sel, poivre

1 Epluchez à l'aide d'un couteau économe, 4 carottes de manière à obtenir de fines lamelles puis faites-les cuire à la vapeur 3mn.

2 Faites cuire les autres carottes à la vapeur 10mn. Mixez-les avec la chair des tomates, les oignons, et le carvi. Incorporez l'huile d'olive, sel et poivre.

3 Tapissez des ramequins avec une partie des lamelles de carottes. Répartissez la farce, tassez-la, recouvrez-la des lamelles restantes.

4 Placez ces darioles au réfrigérateur. Servez avec un tartare de viande aux fines herbes.

Pousses de céleri branche en salade, fourme d'Ambert, poires et lard grillé

Pour 4 personnes :

Tiges de céleri branche
2 poires justes mûres
le jus d'un demi citron
100 g de fourme d'Ambert
8 tranches fines de lard fumé

Pour la vinaigrette
5 cuillérées à soupe d'huile d'olive
1 cuillérée à soupe d'huile de noisette
3 cuillérées à soupe de vinaigre balsamique
sel de céleri et poivre du moulin

Lavez les tiges de céleri sous l'eau fraîche, puis émincez-le. Gardez quelques feuilles entières. Pelez, épépinez puis tranchez les poires en quartiers, en les citronnant au fur et à mesure. Emiettez la fourme d'Ambert.

Préparez l'assaisonnement. Mélangez les deux huiles avec le vinaigre, le sel de céleri et le poivre.

Disposez harmonieusement sur les assiettes, le céleri émincé, quelques feuilles, les poires et la fourme. Assaisonnez de vinaigrette au sel de céleri.

Dans une poêle, faites dorer le lard fumé à sec, puis enfournez et faites le sécher 3 minutes à 210°. Déposez-les sur les assiettes et servez aussitôt.

Bouillon asiatique aux grosses crevettes et au concombre

1 concombre
12 crevettes crues
2 cives
le jus d'un citron vert
1 cuillérée à soupe de nuoc man
Pour le bouillon

1 gousse d'ail
20 g de gingembre
2 feuilles de citron
1 petit piment frais
1 cube de bouillon de volaille
2 cuillérées à soupe d'huile d'olive

Étêtez les crevettes, puis décortiquez les queues. Gardez les têtes pour le bouillon. Lavez, pelez, épépinez puis détaillez le concombre en bâtonnets. Réservez le au réfrigérateur.

Préparez le bouillon. Pelez, puis pressez la gousse d'ail et le gingembre au presse ail.

Lavez, puis ciselez les feuilles de citron. Epépinez et hachez finement le piment.

Préparez le bouillon de volaille avec le cube et 75 cl d'eau. Faites revenir les têtes de crevettes 5 min dans l'huile d'olive chaude avec le piment. Lorsqu'elles sont bien rouges, versez le bouillon de volaille. Portez à ébullition, laissez frémir 15 min, puis filtrez.

Ajoutez l'ail, le gingembre et les feuilles de citron, puis poursuivez la cuisson 15 min.

Lavez et hachez grossièrement les cives.

Plongez-les dans le bouillon chaud avec les queues de crevettes fraîches et le concombre.

Laissez frémir 5 min.

Assaisonnez de jus de citron et de nuoc-man et servez aussitôt.

Soupe de légumes au lard

6 tranches de poitrine fumée
4 carottes
2 poireaux
2 navets
1 morceau de céleri
2 l de bouillon ou d'eau
1 oignon
1 gousse d'ail
2 pommes de terre
1 feuille de laurier
1 brin de thym
40 g de beurre
huile d'olive
poivre du moulin

1 Pelez tous les légumes, ainsi que l'ail et l'oignon, lavez-les et coupez-les en morceaux, faites-les revenir sur feu doux dans le beurre dans une cocotte pendant 10 minutes. Mouillez avec 2 l de bouillon ou d'eau, ajoutez le thym et le laurier, du sel, du poivre, couvrez et faites cuire 30mn.

2 Faites griller les tranches de lard au dernier moment dans une poêle avec un filet d'huile d'olive, puis égouttez-les sur du papier absorbant.

3 Répartissez la soupe dans des bols, parsemez de lard émietté, poivrez et servez aussitôt.

Minute de potimarron à l'orange

800 g de chair de potimarron
1 /2 orange non traitée
10 cl de crème liquide
10 cl de lait
3 pincées de cannelle
6 brins de coriandre fraîche

1 Lavez le potimarron et essuyez-le. Ne l'épluchez pas, coupez-le en gros dés, retirez les graines et faites-le cuire à la vapeur 15 à 20 minutes, jusqu'à ce qu'il soit tendre.

2 Pendant ce temps, faites tiédir le lait avec la cannelle.

3 Lavez, essuyez et effeuillez la coriandre. Coupez grossièrement les feuilles.

4 Râpez le zeste de l'orange, puis pressez son jus.

5 Passez le potimarron au presse-purée ou écrasez-le à la fourchette. Ajoutez-y la crème et le lait, le jus et le zeste de l'orange, et la coriandre. Salez et poivrez. Servez aussitôt.

Tajine de poulet au fenouil

1 poulet coupé en morceaux
2 oignons émincés
4 bulbes de fenouil
4 cl de vin blanc
4 tomates concassées
1 pincée de ras el-hanout
2 branches de thym citronné
1 filet d'huile d'olive
sel, poivre

1 Assaisonnez les morceaux de poulet et saupoudrez-les de ras el-hanout. Faites les poêler à l'huile d'olive 2 mn de chaque côté, puis placez-les dans le tajine.

2 Ôtez la pointe des bulbes de fenouil et leur cœur, puis coupez-les en quartiers. Faites-les blanchir 1 min à l'eau bouillante salée. Egouttez-les.

3 Dans la même poêle, faites revenir les oignons émincés, puis, ajoutez les quartiers de fenouil, laissez colorer 2 min et ajoutez les tomates concassées. Versez le tout dans le tajine.

4 Ajoutez le vin blanc, le thym citronné et un verre d'eau. Assaisonnez, couvrez et enfournez à 200° (thermostat 7) pendant 40 minutes.

Pâté aux pommes de terre

2 rouleaux de pâte feuilletée
800 g de pommes de terre
25 cl de crème fraîche
1 oignon
4 à 8 tranches de jambon cru
1 œuf
sel, poivre

1 Epluchez et coupez en tranches les pommes de terre et les oignons.

2 Etalez l'un des rouleaux de pâte feuilletée, puis garnissez-en un moule à génoise.

3 Remplissez le moule de couches successives de pommes de terre, d'oignons et de crème.

4 Cassez l'œuf dans un bol et battez-le. Etalez le second rond de pâte feuilletée.

5 Badigeonnez d'œuf battu les bords de la pâte du moule à génoise, puis recouvrez du second rond de pâte.

6 Roulez un petit morceau d'aluminium autour d'un stylo, puis enfoncez-le au milieu de la pâte pour constituer une cheminée.

7 Badigeonnez le dessus du pâté aux pommes de terre avec le restant d'œuf battu, puis enfournez dans un four chaud à 180° (thermostat 6) et cuisez 45 min.

8 Servez tiède avec une salade.

Quiche au potimarron, au miel et à la coriandre

1 rouleau de pâte brisée
10 cl de lait
15 cl de crème fraîche
3 œufs
200 g de potimarron
2 cuillères à soupe de coriandre hachée
3 cuillères à soupe de miel
100 g de gruyère râpé
sel, poivre

1 Déroulez votre pâte dans un moule à tarte préalablement beurré.
2 Pressez bien la pâte pour qu'elle épouse bien la forme de votre moule et rabattez l'excédent vers l'intérieur ; Montez les bords de votre tarte en pressant bien la pâte avec les doigts.
3 Remplissez le fond de votre quiche de lentilles sèches et faites cuire 15 min dans un four préchauffé à 180° (thermostat 6). Une fois la pâte cuite, ôtez les lentilles.
4 Dans un saladier, mélangez le lait, la crème et les œufs, puis assaisonnez.
5 Coupez le potimarron en fines tranches, puis garnissez –en le fond de votre quiche, ainsi que du gruyère râpé. Parsemez de coriandre et de miel.
6 Versez l'appareil à quiche par-dessus et faites cuire dans un four chaud à 180° (thermostat 6) pendant 20 à 30 minutes.

Râpée de choux-raves Et poitrine de porc

3 choux raves
200 g de poitrine de porc cuite
½ gousse d'ail hachée
8 cuillerées à soupe de mayonnaise
1 cuillère à soupe de vinaigre de vin rouge
sel, poivre

1 Epluchez et râpez les choux raves.
2 Coupez la poitrine en fins bâtonnets
3 Mélangez la mayonnaise et le vinaigre de vin rouge, puis ajoutez la gousse d'ail hachée.
4 Farcissez les tubes avec la préparation et mettez-les sur un plat huilé. Posez une tranche de saint-nectaire par-dessus sur chacun et enfournez à 180° (thermostat 6) pendant 10 min.
5 Ajoutez la poitrine de porc et les choux raves, assaisonnez et mélangez bien, avant de répartir dans des coupelles et de servir.

Tartelettes fines aux poireaux et haddock

1 pâte feuilletée pur beurre

300 g de haddock

4 poireaux

40 cl de lait entier

20 cl de crème liquide

2 jaunes d'œuf

40 g de beurre

50 g de fromage (comté)

noix de muscade

sel, poivre

Préchauffez le four à 170° (th.5/6).

Étalez la pâte sur une plaque et formez des tartelettes avec un emporte-pièce cannelé.

Parsemez la pâte de noix de muscade râpée.

Faites précuire les fonds de pâte, 5 min.

Dans une casserole large, chauffez le lait sur feu doux et faites pocher le haddock :

Ajoutez au besoin un peu d'eau pour couvrir le poisson.

Dès l'ébullition, égouttez-le sur du papier absorbant et coupez-le en lanières.

Dans une sauteuse, faites fondre le beurre et faites revenir les poireaux émincés, sur feu doux sans coloration, 10 min environ.

Assaisonnez de sel, poivre et noix de muscade.

Dans un bol, fouettez la crème avec les jaunes d'œufs, du sel et du poivre.

Répartissez les poireaux et haddock sur la pâte.

Nappez de crème et parsemez de fromage en copeaux.

Enfournez pour 12 à 15 min. Servez chaud ou tiède.

Salade d'orange au fenouil

Dans un saladier, réunissez les quartiers de 2 oranges pelées à vif,

300g de roquette,

1 gros bulbe de fenouil

3 branches de céleri très finement émincées à la mandoline.

Assaisonnez d'une vinaigrette au vinaigre de Xérès, huile d'olive, miel et échalote hachée et parsemez d'herbes fraîches ciselées.

Velouté de potimarron

1 potimarron
1 petit bocal de marrons précuits
1 bouquet garni thym, persil, laurier.
Huile d'olive
Fleur de sel

Lavez, séchez le potimarron et coupez-le en deux.

Retirez les graines, les filaments et gardez la peau.

Coupez-le en gros cubes que vous mettez dans une grande casserole, couvrez d'eau, ajoutez le bouquet garni, un peu de sel et laissez cuire 25mn.

Mixez le potimarron avec un peu de liquide de cuisson et rajoutez-en progressivement pour obtenir la consistance que vous aimez du velouté épais à la soupe liquide.

Poivrez, goûtez, émiettez les marrons au-dessus de la soupe, arrosez d'un filet d'huile d'olive et servez.

En fondant à la cuisson la peau du potimarron donne du liant.

Dauphinois poires, pommes de terre

2 belles poires
5 pommes de terre
1/é petite boule de céleri-rave
25 cl de crème fleurette
1 jaune d'œuf
1l de lait
100 g de gruyère râpé
1 pincée de noix de muscade
poivre du moulin

1 - Pelez le céleri, coupez-le en morceaux, puis faites le cuire

2 - Pelez les pommes de terre et faites-les cuire entières dans le lait.

Fouettez la crème fleurette avec le jaune d'œuf, la muscade, un peu de sel et de poivre du moulin. Ajoutez la moitié du beaufort râpé. Réservez Préchauffez le four th 6 /180°.

4 - Pelez, épépinez et coupez les pores en tranches d'environ 3 mm d'épaisseur. Faites de même avec le céleri et les pommes de terre.

5 - Beurrez un moule à gratin. Etalez dedans, en les alternant, la moitié des tranches de poires, de céleri et de pommes de terre. Versez la moitié du mélange à la crème, puis recommencez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients. Parsemez la surface de gruyère râpé et enfournez.

6 - Faites cuire le gratin doucement jusqu'à ce qu'il soit doré, puis servez le nature ou en accompagnement d'un filet de canard grillé.

Topinambours simplement au beurre et aux coquilles saint jacques rôties

Pour 4 personnes :

750 g de topinambours

1 échalote

1 cuill. à soupe d'huile d'olive

80 g de beurre salé

1 pincée de 4 épices

16 noix de Saint Jacques

30 g de noisettes

30 g de pistaches non salées

1 poignée de roquette

2 pincées de curry

sel, poivre

Pelez, lavez et coupez les topinambours en rondelles. Pelez, émincez l'échalote.

Faites chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse. Déposez les topinambours et l'échalote et faites les revenir 5 min à feu modéré. Ajoutez 50 g de beurre, salez, poivrez, saupoudrez de 4 épices et couvrez. Poursuivez la cuisson 15 min à l'étouffée, à feu doux, jusqu'à ce que les topinambours soient tendres.

Rincez rapidement les noix de Saint Jacques sous l'eau fraîche, puis posez-les sur un linge propre et incisez-les de la pointe d'un couteau d'office. Hachez grossièrement les noisettes et les pistaches, puis faites les griller à sec dans une poêle antiadhésive. Lorsqu'il mousse, ajoutez le curry, puis les saint jacques. Faites les dorer 2mn de chaque côté. Salez, poivrez, faites 2 min de chaque côté. Salez, poivrez. Servez les saint jacques avec les topinambours, parsemées de roquette hachée, comme une herbe, et de noisettes et de pistaches grillées. Pour parfumer vous pouvez assaisonner la roquette d'une mini vinaigrette à l'huile de noisette et au vinaigre balsamique.

Chou rouge aux marrons

Pour 6 personnes :

1 chou rouge

1 boîte 4/4 de marrons au naturel

4 pommes

1 grosse cuillère à soupe de graisse d'oie

1 gros oignon

1 verre de vinaigre de vin

2 clous de girofle

1 feuille de laurier

2 cuillerées à café de sel

1 c. à soupe de sucre en poudre

poivre

1 - Lavez le chou et découpez-le en fines lamelles ou hachez-le grossièrement. Mettez-le dans une terrine, saupoudrez de sel, de sucre et ajoutez le vinaigre. Mélangez bien le tout.

2 - Dans une casserole, mettez 1 litre d'eau à bouillir.

3 - Faites fondre la graisse d'oie dans une cocotte en verre ou en terre et mettez-y les pommes épluchées et coupées en quartiers. Laissez 5 min à feu vif en secouant fréquemment pour que les pommes soient bien dorées. Ajoutez alors le chou avec son jus, l'oignon émincé et les épices. Versez l'eau bouillante et, dès la reprise de l'ébullition, baissez le feu et couvrez. Laissez mijoter 1h30 environ.

4 - Cinq minutes avant de servir, retirez les aromates et ajoutez les marrons égouttés. Servez bien chaud.

Risotto au potimarron

Pour 6 personnes :

300g de potimarron

400 g de riz pour risotto

1 oignon

1,5 l d'eau ou bouillon de volaille pour cuire le riz

250 g de champignons de Paris

le jus d'1 citron

1 poignée de roquette

100 g de beurre

80 g de parmesan finement râpé

huile d'olive et poivre blanc du moulin

1 Brossez le potimarron sous l'eau froide mais ne le pelez pas, retirez les pépins et les filaments. Coupez-les en dés et faites-le cuire à la vapeur ou dans de l'eau bouillante pendant 15mn puis égouttez-le bien.

2 Dans une sauteuse ou dans une cocotte, faites revenir l'oignon pelé et haché dans un filet d'huile d'olive, sans le faire dorer, ajoutez le riz et remuez jusqu'à ce qu'il soit translucide. Versez alors le bouillon en une fois, salez, poivrez, mélangez et laissez mijoter 25 mn à couvert et à feu doux.

3 Pelez les champignons et ôtez le pied, coupez-les en quatre et arrosez-les aussitôt de jus de citron. Ajoutez-les au riz au cours de la cuisson. Ecrasez le potimarron avec une fourchette et ajoutez-le 5 min avant la fin de la cuisson.

4 Au terme de la cuisson ajoutez, hors du feu, le beurre coupé en morceaux, le parmesan, la roquette lavée et époncée, remuez bien, laissez reposer 5 min avec le couvercle et servez.

Carottes râpées des îles

500 g de carottes râpées

2 bananes

20 g de raisins secs

1 jus d'orange

2 cl de lait de coco

4 cl de crème

origan frais haché

sel, poivre

1 Epluchez et coupez les bananes en rondelles.

2 Faites tremper les raisins secs dans de l'eau tiède pendant 10 min. Egouttez-les.

3 Mélangez les carottes râpées avec les bananes et les raisins secs. Mettez le mélange dans un plat creux.

4 Mélangez le jus d'orange avec le lait de coco, la crème et l'origan, assaisonnez. Versez la sauce sur les carottes et mettez 2 heures au réfrigérateur.

Tatin de poireaux

1 rouleau de pâte brisée
5 poireaux
1 noix de beurre
1 cuillère à café de curry
1 cuillère à soupe de sucre
1 cuillère à soupe de vinaigre

1 Cuisez les poireaux à la vapeur pendant 30 min.
2 Faites fondre le beurre dans un moule à tatin ou une poêle allant au four, ajoutez le sucre, laissez caraméliser et versez le vinaigre.
3 Disposez les poireaux dans le fond du moule et saupoudrez de curry.
4 Etalez la pâte et déposez-la sur les poireaux, puis enfournez pour 25 min dans un four chaud à 180° (thermostat 6)
5 Attendez quelques instants après la sortie du four pour démouler votre tarte en la retournant sur un plat.

Crème de butternut, gambas et viande des grisons

Pour 4 personnes :
300 g de gambas crues
50 g de viande des grisons
400 g de courge butternut
4 échalotes
35 g de beurre
15 cl de lait demi écrémé
10 cl de crème liquide
sel, poivre

1 Pelez les échalotes, hachez-en 2, émincez les autres. Epluchez la courge et coupez-la en dés. Retirez la tête des gambas. Décortiquez les queues et retirez le filament noir.
2 Mettez têtes et carapaces dans un faitout avec 20 g de beurre. Mélangez sur feu vif, puis ramenez à feu doux, ajoutez le hachis d'échalote et 'à cl d'eau. Salez, poivrez et cuisez min. Filtrez le jus. Réservez.
3 Portez à ébullition dans une casserole le lait, la crème et la viande des grisons coupée en lamelles.
4 Dans une casserole, mettez les dés de courge et les échalotes émincées en recouvrant du jus des gambas et de bouillon de légumes si nécessaire. Cuisez 15 min à couvert, à feu doux. Mixez.
5 Poêlez les gambas avec 15 g de beurre. Ôtez la viande, émulsionnez au mixeur l'infusion. Présentez dans 4 assiettes la crème de butternut, les gambas, la viande et l'écume d'infusion.

POT – AU- FEU AU CHOU FARCI

2 jarrets de veau (1,5 kg)
2 grosses carottes grossièrement coupées
1 poireau moyen émincé
2 petits navets pelés et grossièrement coupés
6 oignons blancs
1 feuille de laurier
750 ml de bouillon de poulet
1 litre d'eau
1 chou vert
250 g de porc haché
250 g de poulet haché
1 œuf
1 petit oignon jaune émincé
50 g de chapelure

1 Mettez le veau, les carottes, le poireau, les navets, les oignons entiers, le laurier, le bouillon et l'eau dans une cocotte, puis portez à ébullition. Réduisez le feu et laissez mijoter environ 1 h 30 à découvert, jusqu'à ce que le veau soit tendre. Retirez les jarrets. Quand ils sont assez froids pour être manipulés, désossez-les et hachez grossièrement la viande.

2 Prélevez 12 grandes feuilles sur le chou et blanchissez-les 3 minutes dans une grande casserole d'eau bouillante. Procédez en plusieurs fois. Egouttez sur du papier absorbant. Ciselez 4 feuilles de chou crues et réservez le reste pour un autre usage.

3 Dans un grand saladier, malaxez à la main, le porc, le poulet, l'œuf, l'oignon, la chapelure et le chou cru ciselé. Répartissez cette préparation sur les feuilles de chou. Roulez les feuilles autour de la farce et maintenez-les en place à l'aide des piques en bois.

4 Remettez le veau dans la cocotte, ajoutez les feuilles de chou farcies et portez à ébullition. Baissez le feu et laissez frémir environ 10 min à découvert, jusqu'à ce que les farcis soient cuits à cœur. Répartissez-les sur des assiettes de service, puis arrosez de bouillon et de légumes.

Poêlée de Saint jacques aux poireaux

Pour 4 personnes :

Ingrédients :

12 noix de Saint jacques

3 poireaux

2 pommes

1 orange

½ citron

7 cuillérées à soupe d'huile d'olive

75 g de beurre demi-sel

farine

sel, poivre

Epépiner et couper en deux les pommes en gardant leur queue. Déposer une noix de beurre dans chaque moitié, saler, poivrer et les faire rôtir 15 min à 200° (th 7) au four dans un plat creux.

Fouetter énergiquement le jus d'orange, le jus de citron, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, du sel et du poivre jusqu'à obtenir une émulsion.

Couper le vert des poireaux au 2/3 avant de trancher les blancs en longues lamelles comme des tagliatelles.

Les chauffer dans une casserole, recouverte de moitié, pendant 10 min à feu moyen avec une noix de beurre et 1 cuillérée à soupe d'huile d'olive.

Les Saint Jacques sont à cuire au moment de les servir.

Dresser dans chaque assiette, une demi-pomme au centre, 3 Saint Jacques sur le dessus et border de lamelles de poireaux. Arroser de la vinaigrette d'orange/citron.

Potage chou fleur-potiron à la vache qui rit

500 g de potiron

300 g de chou-fleur

200 g de pommes de terre

4 portions de vache qui rit

sel, poivre du moulin

Pelez le potiron et les pommes de terre puis coupez les en morceaux. Cuisez les légumes (pommes de terre, potiron et chou fleur) dans une casserole remplie d'eau bouillante salée pendant 20 min. Egouttez en conservant le jus de cuisson, puis mixez les légumes en ajoutant 25 cl d'eau de cuisson. Ajoutez les portions de vache qui rit dans le potage encore chaud, mixez et assaisonnez. Servez bien chaud.

Cake au brocoli, et pancetta

1 petit brocoli
10 tranches de pancetta
3 œufs
180 g de farine
1 sachet de levure chimique
10 cl de lait
10 cl d'huile
sel, poivre

1. Détaillez le brocoli en petits bouquets, lavez-le et faites-le cuire à la vapeur 8mn environ.
2. Faites griller à sec les tranches de pancetta dans une poêle bien chaude pendant 30 secondes de chaque côté. Laissez refroidir et coupez-les en petits morceaux.
3. Dans un saladier, mélangez la farine avec la levure.
4. A part, battez les œufs et ajoutez-les à la farine. Mélangez bien puis incorporez le lait et l'huile.
5. Assaisonnez et ajoutez la pancetta et le brocoli.
6. Mélangez bien et versez dans un moule à cake beurré. Laissez reposer 1h au réfrigérateur
7. Enfournez dans un four chaud à 180° (thermostat 6) pendant 45 min environ.

Gratin de chou-fleur aux oignons grillés

1 chou fleur
3 oignons émincés
45 g de beurre
75 cl de lait
1 pincée de noix de muscade
1 filet d'huile d'olive
50 g de gruyère râpé
sel, poivre

1. Détaillez le chou-fleur en petits bouquets et faites-les cuire 15 min environ (départ eau bouillante salée). Egouttez-les.
2. Faites chauffer une poêle avec un filet d'huile d'olive et faites griller les oignons. Mélangez-les aux bouquets de chou-fleur et placez le tout dans un plat creux beurré.
3. Faites fondre le beurre dans une casserole, ajoutez la farine. Mélangez bien et ajoutez le lait. Fouettez jusqu'à ébullition. Ôtez la casserole du feu, assaisonnez, ajoutez la muscade. Versez la béchamel sur le chou-fleur.
4. Saupoudrez le plat de gruyère et enfournez à 180° (thermostat 6) pendant 15 min.

Poulet au cidre et aux carottes

800 g de carottes
1 poulet
2 oignons
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 cuil. à café de graines de coriandre
1 branche de thym
1 feuille de laurier
75 cl de cidre
1 pomme
sel, poivre

Epluchez, lavez et coupez les carottes en rondelles. Découpez le poulet en morceaux. Pelez et émincez les deux oignons.

Dans une cocotte, chauffez l'huile et faites revenir les oignons émincés et le poulet. Parsemez de graines de coriandre écrasées, ajoutez le laurier et le thym. Mouillez avec le cidre, salez et poivrez.

Ajoutez les carottes, couvrez et laissez mijoter pendant 35 minutes sur feu très doux. Ajoutez la pomme coupée en quartiers et poursuivez la cuisson pendant 15 minutes. En fin de cuisson, retirez le couvercle et faites mijoter encore un peu pour que la sauce épaississe.

Fenouil et tartare de saumon

Pour la mousse :

2 bulbes de fenouil
1 citron
150 g de fromage frais à la crème (elle et vire)
2 cuil. à café de pastis
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
sel, poivre

Pour le tartare et la garniture :

250 g de filet de saumon frais
40 g d'œufs de saumon
1 citron vert
1 avocat
1 échalote
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
sel, poivre 5 baies

Faites revenir les fenouils émincés, 1 min. dans l'huile (réservez les plumets). Arrosez du jus de citron et de 2 cuil. à s. d'eau, couvrez. Cuisez à feu doux 15 min. Une fois refroidis, mixez-les avec le fromage, le pastis, du sel et du poivre. Réfrigérez.

Coupez le saumon en dés, ajoutez l'échalote ciselée, le jus de citron et l'huile d'olive.

Assaisonnez de sel et de poivre 5-baies. Répartissez dans des verres. Filmez, réfrigérez 30 min.

Pour servir, ajoutez de fines lamelles d'avocat puis la mousse de fenouil. Décorez d'œufs de saumon et de plumets de fenouil.

Velouté de topinambours, colombo et miel

600 g de topinambours
75 cl de bouillon de volaille
20 cl de crème liquide entière
2 cuillérées de miel
2 cuil. à café de colombo
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
sel, poivre

Brossez les topinambours. Rincez et, sans les éplucher, coupez-les en dés. Dans une casserole, chauffez l'huile et faites-les revenir, 3 à 4 min. Ajoutez 1 cuil. à café de miel et 1 cuil. à café de colombo. Mélangez 1 min. Versez le bouillon. Couvrez. Laissez cuire 20 min sur feu doux. Allongez de 10 cl de crème. Poursuivez la cuisson 10 min.

Fouettez le reste de crème liquide très froide. Réfrigérez jusqu'au service.

Mixez la soupe en fin velouté. Salez et poivrez. Versez dans des tasses. Coiffez d'un flocon de crème fouettée. Surmontez d'un filet de miel et poudrez de colombo. Servez aussitôt.

Soufflé à la butternut

1 butternut de 500 g
50 g de truffe
4 œufs
50 g de gruyère râpé
100 g de crème
40 g de beurre + un peu pour les moules
farine
sel, poivre

Coupez les deux pédoncules de la courge. Retirez la peau et les graines, coupez la chair en cubes et faites-les cuire à la vapeur 30 min. Réduisez la chair en purée.

Dans une casserole, sur feu doux, mélangez la purée de courge avec le beurre, la crème et le gruyère. Hors du feu, ajoutez un à un les jaunes d'œufs, puis incorporez la truffe hachée.

Salez et poivrez.

Montez les blancs en neige et incorporez-les délicatement au mélange précédent. Répartissez dans des moules à soufflé beurrés et farinés. Faites cuire au four préchauffé à 180° C (th 6) 20 min.

Flan aux légumes d'hiver

Pour 4 personnes :

4 carottes
4 poireaux
4 gros bulbes de fenouil
150 g de haricots verts (conservés)
4 œufs
2 cuillérées à soupe de crème fraîche
1 pincée de noix de muscade
150 g de gruyère râpé
sel, poivre, thym,
50 g de beurre

Faites cuire à la vapeur les carottes, les poireaux, et les fenouils, préalablement lavés et coupés en morceaux, ainsi que les oignons émincés, salez, poivrez. Après cuisson, égouttez-les, ajoutez les haricots verts. Par ailleurs battez les œufs en omelette avec la crème, ajoutez aux légumes. Disposez la préparation dans un plat à feu beurré, saupoudrez de thym, de noix de muscade et de fromage râpé.

Faites gratiner une vingtaine de minutes à four chaud.

Velouté de navets, cerfeuil et fans de navets

Pour 4 à 6 personnes :

400 g de petits navets avec leurs fans
3 oignons
crème liquide
cassonade
1 bouquet de cerfeuil

Pelez et émincez les oignons. Lavez, séchez, hachez le cerfeuil.

Faites fondre le beurre dans une sauteuse. Lorsqu'il mousse, ajoutez les oignons, les navets, et les fans de navets. Saupoudrez de cassonade, salez et poivrez.

Faites revenir 10 min puis, versez le bouillon et poursuivez la cuisson 20 min à petits frémissements.

Mixez le bouillon et les légumes tout en versant la crème liquide. Rectifiez l'assaisonnement, ajoutez le cerfeuil et servez aussitôt.

Choisissez les navets en botte, jaunes et fermes, aux fans d'un beau vert tendre !!(ceux de Rémi quoi !)

Bouquets de chou-fleur dorés

Pour 6 personnes
1 chou-fleur
¾ de tasse de farine

2 œufs
Bain de friture
Sel, poivre blanc

1. Séparez le chou-fleur en bouquets. Lavez-les.
2. Faites cuire ces bouquets de chou-fleur à l'eau bouillante salée pendant 15 minutes ; égouttez-les, laissez-les refroidir, épongez-les avec du papier absorbant.
3. Battez les œufs dans une assiette creuse.
4. Mélangez la farine, le sel, le poivre et roulez les bouquets dans ce mélange.
5. Trempez-les dans les œufs battus.
6. Chauffez le bain de friture, mettez-y à dorer les bouquets pendant 7 à 8 minutes. Égouttez-les bien sur du papier absorbant et servez-les très chauds.

Soupe de topinambour aux oignons caramélisés et chips de topinambour

1 c. à s. de jus de citron
1 litre d'eau
10 topinambours moyens
1 c. à s. d'huile d'olive
1 gros oignon brun grossièrement haché

4 gousses d'ail écrasées
2 pommes de terre moyennes
grossièrement coupées
1 litre de bouillon de poulet

Oignons caramélisés

25 g de beurre
2 gros oignons bruns émincés
2 c. à c. de sucre brun
1 c. à s. de vinaigre balsamique

Chips de topinambour

4 topinambours moyens non pelés,
émincés
1 c. à s. d'huile d'olive
½ c. à c. de sel
¼ de c. c. de poivre noir moulu

1 Dans un saladier, mélangez le jus de citron et l'eau. Pelez les topinambours, coupez-les en gros morceaux et mettez-les dans l'eau citronnée.

2 Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande casserole puis faites revenir l'oignon et l'ail, en remuant, jusqu'à ce que l'oignon devienne tendre. Ajoutez les morceaux de topinambour égouttés, les pommes de terre et le bouillon. Portez à ébullition, couvrez et laissez mijoter 20 minutes. Laissez refroidir 15 minutes.

3 Pendant ce temps, préparez les oignons caramélisés. Faites fondre le beurre dans une casserole, puis faites revenir les oignons 10 minutes à feu moyen, en remuant. Ajoutez le sucre et le vinaigre et faites cuire en tournant 10 minutes, jusqu'à ce que l'oignon soit caramélisé.

4 Préparez les *chips de topinambour* comme indiqué ci-dessous

1. Préchauffer le four à 200°C
2. Mélangez les ingrédients (liste + haut à droite) dans un saladier. Disposez les tranches de topinambour sur une grille posée dans un grand plat.
3. Faites cuire au four 20 minutes, jusqu'à ce que les chips soient bien croustillantes.

5 Mixez la soupe en plusieurs fois, puis réchauffez-la dans la même casserole.

6 Versez dans des bols et décorez avec les oignons caramélisés et les chips de topinambour.

Salade frisée à l'ail et œuf poché

4 œufs
100 g de lardons
1 salade frisée
1 gousse d'ail hachée
4 cuillères à soupe de vinaigre de vin rouge
4 cuillères à soupe de vinaigrette

1. Triez, lavez et égouttez la salade frisée. Répartissez-la sur quatre assiettes et arrosez-la de vinaigrette.
2. Faites bouillir de l'eau avec une pointe de vinaigre. Cassez les œufs un à un dans un ramequin et versez-les délicatement dans l'eau.
3. Laissez frémir 2 min et sortez-les sur du papier absorbant à l'aide d'une écumoire. Puis posez-les sur les assiettes.
4. Faites sauter les lardons dans une poêle pendant 2 min et ajoutez l'ail et le vinaigre.
5. Versez le tout sur la salade et dégustez.

Pot-au-feu de veau, jeunes poireaux

| | |
|-----------------------------|-------------------------------------|
| 1 petit jarret de veau | 2 c. à s. de persil |
| 500 g de paleron de veau | menthe et cerfeuil hachés, mélangés |
| 1 os à moelle | 1 clou de girofle |
| 250 g de navets longs | 15 grains de poivre |
| 250 g de carottes | 2 brins de thym |
| 500 g de poireaux | 2 feuilles de laurier |
| 300 g de choux de Bruxelles | 7 gousses d'ail |
| 300 g de pommes de terre | 1 c. à s. de jus de citron |
| 1 branche de céleri | 1 pincée de sucre |
| 1 oignon | sel, poivre |
| 30 g de beurre | |

La veille, rassemblez les viandes dans un grand faitout, couvrez d'eau froide puis portez à ébullition, en écumant. Ajoutez le vert de 2 poireaux, 1 brin de thym, le laurier, les gousses d'ail écrasées, du sel et les grains de poivre enfermés dans un carré de mousseline.

Coupez l'oignon pelé en deux. Posez-le du côté plat dans une poêle et faites le brûler un peu. Piquez-le de 1 clou de girofle et ajoutez-le dans le bouillon. Laissez cuire 1 h. Éliminez le bouquet garni et l'ail. Réservez au frais.

Le jour même, retirez la graisse. Réchauffez la viande sur feu doux, environ 1 heure.

Epluchez et taillez tous les légumes en cubes.

Ajoutez les carottes dans le faitout, et laissez mijoter 10 min. Ajoutez les navets, les poireaux, la branche de céleri et terminez la cuisson 20 min.

Faites dorer les pommes de terre à la poêle dans du beurre. Faites cuire au four préchauffé à 180°C (th 6) 20 min, avec 1 brin de thym.

Plongez les premières feuilles des choux de Bruxelles 1 min dans de l'eau bouillante salée puis dans de l'eau glacée. Egouttez. Assaisonnez de jus de citron, poivre et sucre. Servez les viandes et les légumes dans un plat. Parsemez d'herbes et de feuilles de choux.

Travers de porc et chou rouge compoté aux pommes

800 g de chou rouge
1,5 kg de travers de porc
50 g de beurre
15 cl de jus de pomme bio
1 cuillère à soupe de baies de genièvre
3 pommes golden
sel, poivre

Pour la marinade :

4 brins de romarin frais
100 g de miel
4 cuillérées à soupe de sauce soja
½ cuillère à café de poivre concassé

Préparez la marinade.

Lavez, séchez, effeuillez et hachez le romarin et les grains de poivre concassé.

Découpez les travers de porc, puis badigeonnez-les de ce mélange.

Couvrez les d'un film alimentaire et laissez-les mariner au réfrigérateur le temps de la préparation. Ôtez la côte centrale du chou rouge, puis émincez à la mandoline ou au robot.

Lavez-le et essorez le. Faites fondre la moitié du beurre dans une cocotte.

Ajoutez le chou émincé, le jus de pomme, les baies de genièvre, un peu de sel et de poivre.

Couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 1 heure. Préchauffez le four à 210° (therm 7)

Pelez, épépinez les pommes, puis coupez-les en petits morceaux.

Mélangez-les délicatement au chou compoté, ajoutez le reste de beurre,

rectifiez l'assaisonnement et prolongez la cuisson 30 min, toujours à couvert.

Disposez les travers de porc et leur marinade dans un plat et mettez-les à cuire 20 min dans le four. Si le jus caramélise trop rapidement, détendez-le avec un peu d'eau et de miel, puis

baissez le four à 180° (therm 6). Retournez les travers à mi-cuisson.

Servez le chou compoté aux pommes avec les travers caramélisés.

Salade frisée au chorizo, orange et noix

2 chorizos (340 g coupés en fines
rondelles)
2 oranges moyennes
150 g de salade frisée
75 g de noix grillées

Vinaigrette à l'orange et à la noix

60 ml d'huile de noix
1 c. à c. de zeste d'orange finement râpé
60 ml de jus d'orange
1 c. à c. de moutarde de Dijon

1 Mélangez les ingrédients de la vinaigrette à l'orange et à la noix dans un récipient hermétique, puis secouez bien.

2 Faites cuire les chorizos dans une grande poêle, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Laissez refroidir pendant 10 min.

3 Séparez les quartiers d'orange au-dessus d'un saladier. Ajoutez le chorizo, la salade frisée, les noix et la vinaigrette. Mélangez.

Fondue d'épinards au persil

500 d d'épinards
4 branches de persil plat
2 pincées de sucre
2 pincées de noix de muscade
sel,

1. Triez les épinards, équeutez-les, lavez-les, puis hachez les grossièrement
2. Mettez les épinards dans une casserole et faites-les réduire à feu vif. Baissez le feu et laissez cuire jusqu'à évaporation du liquide.
3. Hachez très finement le persil, mélangez bien et laissez cuire encore 1 min. Servez chaud.

Tarte aux poireaux et surimi

1 rouleau de pâte brisée
3 blancs de poireaux
15 bâtonnets de surimi
6 cuillères à soupe de crème épaisse
80 g de mozzarella râpée
1 noix de noix de beurre
1 pointe de safran (facultatif)
sel, poivre

1. Ôtez le pied des poireaux, puis coupez-les en deux dans le sens de la longueur. Lavez-les et émincez-les.
2. Mettez-les dans une casserole avec une noix de beurre, un fond d'eau, une pointe de safran et assaisonnez. Couvrez et laissez cuire 10 min environ. Egouttez-les.
3. Déroulez la pâte et piquez-la partout à l'aide d'une fourchette. Beurrez un moule à tarte et déposez la pâte. Recouvrez-la d'un papier cuisson, mettez un poids par-dessus puis enfournez à four chaud à 200° (thermostat 7) pendant 10 min.
4. Retirez le poids et le papier cuisson, et poursuivez la cuisson 3 min. Sortez-la du four et laissez la refroidir.
5. Tartinez le fond de tarte avec la crème épaisse. Assaisonnez et ajoutez les poireaux. Coupez le surimi en morceaux et ajoutez-les sur la tarte. Saupoudrez la tarte de mozzarella râpée.
6. Enfournez à 180° (thermostat 6) pendant 15 min. Servez chaud.

Choux de Bruxelles en fricassée

Pour 6 personnes :

1 kg de choux de Bruxelles

500 g de carottes

300 g d'oignons

3 cuillerées à soupe de graisse d'oie

sel, poivre

thym, laurier

1 cuillerée à café de sucre en poudre

1. Epluchez choux de Bruxelles, carottes et oignons.
2. Dans un fait-tout, amenez 4 litres d'eau salée à ébullition. Jetez-y les choux de Bruxelles après les avoir lavés à l'eau vinaigrée. Maintenez à petite ébullition une dizaine de minutes. Egouttez.
3. Coupez les carottes en tronçons si elles sont longues, gardez-les telles quelles si elles sont rondes.
4. Dans une cocotte, faites fondre une cuillerée à soupe de graisse d'oie. Mettez les oignons à petit feu. Quand ils deviennent transparents, saupoudrez-les avec du sucre. Retirez-les dès qu'ils commencent à devenir dorés.
5. Ajoutez un peu de graisse d'oie dans la cocotte. Faites comme précédemment dorer les carottes. Retirez-les.
6. Mettez le restant de graisse d'eau dans la cocotte et faites sauter les choux de Bruxelles quelques minutes. Remettez oignons et carottes, une feuille de laurier, une branche de thym. Laissez mitonner jusqu'à cuisson des carottes ;

Cotes de blettes au lard

Pour 4 personnes :

700 g de côtes de blettes

200 g de cèpes

200 g de lard fumé coupé en dés

50 g de beurre

1 tasse de bouillon

Persil haché

50 g de crème

sel, poivre

1. Coupez les blettes et les cèpes en morceaux.
2. Mettez le lard dans une sauteuse avec le beurre et faites revenir.
3. Ajoutez alors les blettes et les cèpes et laissez encore prendre couleur durant quelques minutes.
4. Mouillez avec le bouillon, salez et poivrez et ajoutez du persil haché. Laissez cuire à couvert pendant 45 minutes. Liez à la crème au moment de servir.