

LES RECETTES DU CONFINEMENT DE CYRIL LIGNAC



LES RECETTES SALEES

3

- Blinis de pommes de terre, crème acidulée, saumon fumé.....	5
- Boulettes sauce tomate basilic, penne, burrata.....	6
- Brochettes de poulet, sauce satay, chou grillé.....	7
- Cordon bleu, écrasé de pommes de terre à l'huile d'olive.....	8
- Croque-Monsieur croustillant à la poêle.....	9
- Curry de volaille cuisiné au curry, lait de coco, pomme verte.....	10
- Galettes de pommes de terre, salade de roquette, tomates.....	12
- Gratin dauphinois, cœur de laitue vinaigrette acidulée.....	13
- Lasagnes à la bolognaise.....	15
- Macaroni au ragoût à la tomate, mozzarella.....	16
- Penne au pesto basilic.....	17
- Petits pois vinaigrette au curry, yaourt acidulé.....	18
- Poisson au four à l'huile d'olive, vierge de légumes.....	19
- Poisson pané, ketchup maison.....	20
- Poulet au citron façon tajine.....	21
- Ratatouille au cumin et œuf cassé.....	22
- Risotto à la milanaise.....	23
- Risotto de coquillettes jambon.....	24
- Riz sauté.....	25
- Salade au bœuf mariné.....	26
- Saumon bouillon thaï et riz aux petits pois.....	27
- Soufflé au comté.....	29
- Taboulé vert aux crevettes.....	30
- Tartine œuf mimosa.....	31
- Veau cuisiné à la crème de moutarde, asperges vertes et champignons.....	32
- Velouté de carottes parfumé au curcuma.....	33
- Wok de légumes.....	34

LES RECETTES SUCREES

35

- Beignets de pommes.....	36
- Biscuit coulant au chocolat.....	37
- Biscuit roulé chocolat noisette.....	38
- Brochettes de bananes caramélisées aux épices douces.....	40
- Brownie aux noix de pécan caramélisées.....	41
- Clafoutis aux poires.....	42
- Cookies aux 2 chocolats.....	43
- Crumble aux pommes.....	44
- Financier aux framboises.....	45
- Flan coco, fraises menthe.....	46
- Marbré chocolat vanille.....	47
- Milkshake banane-framboise.....	49
- Moelleux au chocolat, glace vanille.....	50

- Mousse au chocolat.....	51
- Œufs en neige au citron vert, crème anglaise à la vanille.....	52
- Pain perdu aux framboises.....	53
- Pancakes bananes et sauce caramel.....	54
- Petits pots de crème à la vanille.....	56
- Salade de fraises d'oranger, crème légère.....	57
- Soupe au chocolat.....	58
- Succès aux framboises et agrumes.....	59

RECETTES SALEES



BLINIS DE POMMES DE TERRE, CREME ACIDULEE, SAUMON FUME



Les ingrédients pour 4 personnes :

- 150 g de pommes de terre épluchées et coupées en dés et rincées
- 2 œufs entiers
- 100 g de crème fraîche ou crème crue
- cumin ou muscade
- 1 échalote
- huile d'olive
- 1 botte de ciboulette ou aneth ou basilic
- 1 jus de citron jaune
- 4 tranches de saumon fumé ou truite fumée
- gros sel

Étape 1 : Faites cuire les pommes de terre coupées en petits dés dans une casserole d'eau avec du gros sel pendant une bonne dizaine de minutes.

Étape 2 : Coupez l'échalote finement et ciseler l'aneth et mélangez avec la crème et un peu d'huile d'olive, de jus de citron et de piment. Salez et Poivrez

Étape 3 : Écrasez les pommes de terre égouttées à la fourchette et ajoutez les jaunes d'œufs. Bien mélanger pour avoir un appareil lisse.

Battez les blancs en neige et incorporez au mélange. Salez, poivrez et ajoutez si vous le souhaitez un peu de muscade.

Étape 4 : Huilez une poêle et déposez des cuillères en essayant de les étaler en forme de cercles. Lorsque des bulles se forment à la surface, retournez-les.

Étape 5 : Pour le dressage, déposez les blinis dans l'assiette, déposez la sauce dessus et ensuite le saumon ou la truite. Décorez avec les herbes.

BOULETTES SAUCE TOMATE BASILIC, PENNE, BURRATA

recette à venir prévue la semaine du 20 avril

BROCHETTES DE POULET, SAUCE SATAY, CHOU GRILLE

recette à venir prévue la semaine du 20 avril

CORDON BLEU, ECRASE DE POMMES DE TERRE A L'HUILE D'OLIVE

recette à venir prévue la semaine du 20 avril

CROQUE-MONSIEUR CROUSTILLANT A LA POELE



Temps de préparation : 12 min

Temps de cuisson : 6 min

Les ingrédients pour 4 personnes :

- 16 tranches de pain de mie frais
- 200 g d'emmental râpé ou parmesan râpé ou gruyère râpé
- 100 g de crème fraîche
- 1 œuf
- muscade ou cumin en poudre
- 100 g de beurre
- 8 tranches fines de jambon blanc
- 1 botte de ciboulette
- 1 trait d'huile d'olive

Étape 1 : Coupez des tranches de pain de mie si ce n'est pas taillé.

Ciselez la ciboulette. Gardez-la de côté.

Faites fondre le beurre.

Étape 2 : Dans un robot ou un bol de mixeur, mixez le fromage râpé, l'œuf et la crème, assaisonnez de sel et parfumez-la de muscade ou de cumin. Il faut que la pâte soit un peu lisse. Nappez les tranches de pain de mie avec ce mélange, déposez le jambon blanc sur 8 tranches, refermez avec 8 autres tranches. Coupez les bords. Badigeonnez de beurre fondu à l'aide d'un pinceau les 2 côtés des tranches.

Étape 3 : Dans une poêle, versez un peu de beurre fondu qui reste, déposez les croques et dorez des deux faces. Déposez ensuite sur une planche et taillez au couteau en deux. Déposez sur les assiettes à cheval et parsemez de ciboulette ciselée.

CURRY DE VOLAILLE CUISINE AU CURRY, LAIT DE COCO, POMME VERTE



Les ingrédients pour 4 personnes :

La sauce curry de Madras

- 1 oignon blanc
- 2 tiges de citronnelle ou 1 citron
- 50 g de gingembre frais (ou 25g de gingembre en poudre)
- 1 gousse d'ail
- 5 cl d'huile d'olive
- 30 g de curry en poudre (ou 30g curcuma)
- 50 g de noix de coco râpée (facultatif)
- 30 cl de lait de coco (ou 30g de crème fraîche)
- 1 l de crème liquide entière

La volaille fermière & les pommes de terre

- 4 blancs de volaille fermière sans peau (ou 400g de poisson blanc)
- 1 pincée de sel fin / moulin à poivre
- 5 cl d'huile de pépins de raisins (ou 5cl d'huile de tournesol)
- 25 g de beurre
- 3 grosses pommes de terre (ou 3 grosses carottes)

Finition et dressage

- 1 pomme granny smith
- ¼ de citron
- 1 pincée de piment d'Espelette

Pour la sauce, si vous n'avez pas de citronnelle, vous pouvez mettre du citron. Pour remplacer le poulet, vous pouvez mettre des crevettes, du poisson, ou des légumes.

Étape 1 : Épluchez l'oignon et le couper grossièrement. Dans une casserole, faites chauffer l'huile d'olive. Faites-y revenir l'oignon ainsi que la citronnelle préalablement coupée et l'ail dégermé et pressé. Faites colorer puis ajoutez le curry et le gingembre.

Baissez le feu puis ajoutez la noix de coco râpée. Faites revenir le tout en mélangeant.

Étape 2 : Ajoutez le lait de coco puis la crème fraîche pour faire la sauce. Laissez mijoter.

Pendant ce temps, épluchez les pommes de terre. Coupez-les ensuite en petits morceaux (il ne faut pas que ces morceaux soit trop épais car ils doivent cuire rapidement !).

Filtrez la crème : dans une cocotte, ajoutez une passoire et versez la crème dans la passoire.

Mettez la cocotte sur le feu et ajoutez les morceaux de pomme de terre dans la sauce. Laissez mijoter. Coupez les escalopes de poulet en dés. Ajoutez du sel et du poivre sur les dés.

Étape 3 : Dans une poêle, faites chauffer un filet d'huile d'olive. Lorsque la poêle est bien chaude, ajoutez les dés de poulet et faites-les bien dorer.

Dans la cocotte de sauce et pommes de terre, ajoutez le poulet qui finira de cuire tout doucement dans la sauce.

Étape 4 : Pendant que le poulet finit de cuire dans la cocotte, coupez la pomme verte en fines lamelles. Dans la cocotte, ajoutez un peu de jus de citron et, au dernier moment, les lamelles de pomme. Vous pouvez accompagner ce plat d'un peu de riz par exemple.

GALETTE DE POMMES DE TERRE, SALADE DE ROQUETTE, TOMATES



Les ingrédients pour 4 personnes :

- 150 g de pommes de terre épluchées et coupées en dés
- 4 cl de crème liquide entière
- 40 g de farine
- 100 g de fromage (emmental, gruyère, parmesan)
- 2 œufs entiers
- 200 g de roquette ou autres salades
- 100 g de tomates cerise
- 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique blanc ou vinaigre au choix
- huile d'olive

Étape 1 : Faites cuire 12 minutes les pommes de terre coupées en dés dans une casserole d'eau salée. Découpez en dés le fromage et faites des copeaux avec le parmesan.

Étape 2 : Égouttez et écrasez les pommes de terre en purée. Ajoutez la crème, la farine, le fromage, l'œuf entier et le jaune d'œuf. Assaisonnez. Réservez.

Étape 3 : Mettez un peu d'huile d'olive dans une poêle. Quand elle est chaude, ajoutez le mélange de pommes de terre en formant une galette. Laissez dorer des deux côtés.

Étape 4 : Préparez dans un saladier la salade en déposant la roquette et les tomates en quartiers. Faites la vinaigrette avec l'huile d'olive et le vinaigre. Salez et poivrez. Assaisonnez la salade et servez avec les galettes de pommes de terre chaudes.

GRATIN DAUPHINOIS, CŒUR DE LAITUE VINAIGRETTE ACIDULEE



Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 50 minutes

Les ingrédients pour 4 personnes :

Le gratin

- 1 kg de pommes de terre épluchées et coupées en rondelles dans un torchon
- 20 cl de crème liquide entière
- 75 cl de lait entier
- thym

L'accompagnement

- 4 cœurs de laitues sans les grandes feuilles
- huile d'olive
- 2 citrons jaunes (pour le jus)

Étape 1 : Préchauffez le four à 180°C.

Étape 2 : Coupez en 2 dans la longueur puis en rondelles de ½ cm de large les pommes de terre, ne pas les rincer.

Étape 3 : Chauffez le lait et la crème dans une casserole, ajoutez le thym, salez et poivrez. Ajoutez les pommes de terre. Mélangez délicatement et porter à ébullition.

Étape 4 : Préparez la vinaigrette à base de jus de citron et d'huile d'olive, elle servira à assaisonner les cœurs de laitues.

Étape 5 : Déposez les pommes de terre dans un plat avec le liquide et le thym. Mettez au four 30 à 40 minutes. Surveillez régulièrement le gratin dauphinois pour éviter que le dessus soit brûlé. Pour tester la cuisson du gratin dauphinois, une pointe de couteau devra s'enfoncer sans difficulté.

Étape 6 : Préparer les cœurs de laitues en retirant à la main les grandes feuilles des extrémités. Ne garder que les cœurs qui feront 15 à 16 cm de diamètre ouverts. Les faire tremper dans l'eau bien froide avec une pointe de vinaigre blanc d'alcool (si vous avez) ou un peu de citron jaune, bien les égoutter délicatement sur un torchon. Couper la racine au couteau, les retourner et les déposer

dans les assiettes creuses à servir, assaisonner directement avec la vinaigrette préparée, un peu de sel fin et de poivre ou du piment d'Espelette.

Étape 7 : Servir le gratin dauphinois avec une viande ou un poisson, accompagnés de la salade.

LASAGNES A LA BOLOGNAISE



Les ingrédients pour 4 personnes :

- 12 feuilles de pâte à lasagne sèche
- 600 g de viande hachée de bœuf
- 1 gousse d'ail épluchée
- 1 oignon épluché
- 1 carotte épluchée
- 150 g de champignons de Paris équeutés et lavés
- 1 peu de thym frais
- 25 cl de vin rouge
- 500 g à 600 g de coulis de tomates ou concassée de tomates
- 40 g de farine
- 40 g de beurre
- 50 cl de lait entier
- 125 g de parmesan râpé
- 1 morceau de parmesan à râper

Étape 1 : Préchauffez le four à 200°C.

Étape 2 : Faites revenir dans l'huile d'olive les oignons émincés avec les champignons coupés en fines lamelles. Versez ensuite les carottes coupées finement. Ajoutez la viande avec de l'ail, du basilic ou du thym frais. Salez et poivrez puis déglacez au vin rouge pour décrocher les sucs. Rajoutez la pulpe de tomate. Laissez mijoter une dizaine de minutes.

Étape 3 : Faites cuire les pâtes à lasagne dans de l'eau bouillante pendant 1 minute. Déposez-les sur un chiffon humide.

Étape 4 : La béchamel : Dans une casserole, faites fondre le beurre puis ajoutez la farine et fouettez pour créer un roux. Laissez cuire puis ajoutez progressivement le lait en remuant au fouet. Portez à ébullition, laissez cuire pour épaissir la béchamel. Ajoutez le fromage râpé et mélangez bien pour lier le tout.

Étape 5 : Déposez dans un plat à gratin la bolognaise, ajoutez une louche de béchamel. Étalez bien puis déposez les pâtes à lasagne. Recommencez une deuxième fois puis terminez par une couche de béchamel. Ajoutez du parmesan râpé sur le dessus.

Étape 6 : Enfournez pendant 20 à 30 minutes. Servez chaud !

MACARONI AU RAGOUT A LA TOMATE, MOZZARELLA



Les ingrédients pour 4 personnes :

- 700 g de chair à saucisse ou viande hachée
- huile d'olive
- 1 oignon
- 1 boîte de conserve de tomates pelées avec coulis de 450g (ou 1 conserve de coulis de tomate ou 1 conserve de concassé de tomate)
- 320 g de macaroni secs ou de penne ou de coquillettes
- gros sel et poivre ou piment d'Espelette
- 2 boules de mozzarella de 125 g ou autre fromage à pâte filée ou fromage frais
- 1 morceau de parmesan de 50 g ou parmesan râpé
- herbes pour la cuisson du ragoût et pour la déco (basilic / origan / thym / laurier)

Étape 1 : Coloration de la viande : dans une sauteuse, versez un trait d'huile, laissez chauffer. Coupez l'oignon et ajoutez-le, laissez suer avec une légère coloration. Ajoutez la chair à saucisse, écrasez bien pour que la viande se mélange et qu'elle cuise. Laissez cuire 8 à 10 minutes. Laissez évaporer l'eau naturelle. Assaisonnez de sel et poivre du moulin ou de piment d'Espelette selon le souhait.

Étape 2 : Ajoutez les herbes au choix (basilic, thym, laurier, origan) puis la tomate, mélangez et laissez cuire à petite ébullition pendant 20 à 30 minutes. Attention que cela n'attache pas au fond.

Étape 3 : Faites bouillir une casserole d'eau avec un peu de gros sel et d'huile d'olive et plongez les macaronis. Laissez cuire 12 minutes.

Étape 4 : Pendant que les macaronis cuisent, taillez la mozzarella en cubes. Gardez de côté.

Étape 5 : Égouttez les macaronis, ajoutez la farce à l'intérieur des macaronis, mélangez et ajoutez la mozzarella, déposez dans les assiettes. Râpez du parmesan.

PENNE AU PESTO BASILIC



Les ingrédients pour 4 personnes :

- 55 g de poudre d'amandes ou poudre de noisettes ou pignons de pins
- 1 gousse d'ail
- 50 g de parmesan râpé
- 8 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 jus de citron jaune
- 40 g de feuilles de basilic frais
- 350 g de penne ou autres pâtes

Étape 1 : Faites cuire les penne dans une casserole d'eau bouillante salée durant le temps indiqué sur le paquet.

Étape 2 : Epluchez et hachez finement l'ail. Ajoutez-le au Blender et versez la poudre d'amande, le parmesan et le jus d'un citron. Mixez la préparation et ajoutez le basilic haché puis versez en filet l'huile d'olive progressivement. Mixez. Ajustez l'assaisonnement. Réservez.

Étape 3 : Égouttez les penne en gardant 1 louche d'eau de cuisson. Versez les pâtes dans la sauteuse avec le pesto et basilic et 1 louche d'eau de cuisson des pâtes. Servez chaud !

PETITS POIS VINAIGRETTE AU CURRY, YAOURT ACIDULE

recette à venir prévue la semaine du 20 avril

POISSON AU FOUR A L'HUILE D'OLIVE, VIERGE DE LEGUMES



Les ingrédients pour 4 personnes :

- 4 pavés de poisson de 110 à 120 g
- 15 cl d'huile d'olive
- 4 brins de thym frais
- 25 cl de bouillon de légumes
- piment d'Espelette ou piment en poudre au choix
- 2 citrons jaunes
- 100 g de tomates cerise ou concassée de tomate
- 100 g de petits pois cuits à l'eau bouillante salée
- 1 petit brocoli
- 1 dizaine d'olives

Étape 1 : Préchauffez le four à 180°C.

Étape 2 : La vierge de légumes : préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, les petits pois déjà cuits. Coupez les têtes de brocoli, coupez les tomates en deux puis en 4 ainsi que les olives en 4, ajoutez le jus de citron et zestes et mettez tout à l'intérieur. Assaisonnez de fleur de sel, de piment d'Espelette.

Étape 3 : Snacking du poisson : dans un plat pouvant aller sur le feu, versez un trait d'huile d'olive, chauffez, déposez les morceaux de poisson assaisonnés de sel. Ajoutez des herbes si vous le souhaitez, colorez les poissons sur une seule face, une fois bien colorés, versez un peu de bouillon de légumes. Donnez un petit frémissement et enfournez pour 7 à 8 minutes.

Étape 4 : Quand les poissons sont cuits, sortez le plat du four, déposez les poissons dans un plat ou dans les assiettes, versez de la sauce vierge sur les poissons. C'est prêt !

POISSON PANÉ, KETCHUP MAISON



Les ingrédients pour 4 personnes :

- 4 morceaux de poissons blancs au choix
- 2 blancs d'œufs
- 150 g de farine
- chapelure ou mie de pain sèche mixée
- herbes fraîches (persil, basilic...)
- 1 citron jaune
- 500 g de tomates concassées en boîtes
- 35 g de miel
- 30 g de sucre
- 100 g de gingembre frais ou 30 g de gingembre en poudre
- 1 gousse d'ail
- 1 petit piment oiseau
- 70 g de vinaigre balsamique blanc ou vinaigre de vin blanc

Étape 1 : Versez le sucre et le miel dans une casserole et laissez caraméliser. Déglacez avec du vinaigre et laissez réduire. Ajoutez les tomates concassées, de l'ail, du piment et du gingembre. Salez puis laissez compoter à feu très doux pendant 25 minutes.

Étape 2 : Farinez le poisson, puis passez-le dans les blancs d'œufs et dans la chapelure mélangée aux herbes. Reproduisez les trois étapes une seconde fois pour chaque morceau de poisson.

Étape 3 : Versez un peu d'huile d'olive dans une poêle chaude, déposez un morceau de beurre et laissez colorer. Ajoutez les morceaux de poisson dans la poêle. Faites colorer sur les deux côtés en arrosant bien avec le beurre fondu pendant 10 minutes.

Étape 4 : Après 25 minutes de cuisson, retirez les épices du ketchup, mixez et servez avec le poisson et un quartier de citron.

POULET AU CITRON FAÇON TAJINE



Les ingrédients pour 4 personnes :

- 4 suprêmes de poulet
- 2 oignons
- 1 citron jaune coupé en 4
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 pincée de safran ou 1 pincée de curcuma
- 2 cuillères à soupe huile d'olive
- quelques graines de poivre noir ou poivre sauvage de Madagascar
- 1 quinzaine d'olives vertes (facultatif)
- ½ botte de coriandre
- 1 botte de persil plat
- 2 carottes épluchées et coupées en morceaux de 5cm de long

Étape 1 : Découpez le poulet en gros cubes. Faites revenir dans une cocotte ou une sauteuse, les dés de poulet avec un trait d'huile d'olive. Assaisonnez avec le curcuma, les zestes et les quartiers de citron. Salez et poivrez. Une fois cuits, réservez.

Étape 2 : Découpez les oignons et ajoutez-les à la cocotte. Ajoutez les carottes en demi-rondelles. Déposez la volaille. Mélangez bien.

Étape 3 : Ajoutez un fond d'eau dans le plat de la marinade et utilisez le tout pour mouiller le tajine. Couvrez et cuisez environ 45 minutes.

Étape 4 : Ajoutez une cuillère de miel dans la cocotte avec le poulet. Dressez à l'assiette avec des fruits secs ou servez la préparation dans la cocotte directement.

RATATOUILLE AU CUMIN ET OEUF CASSE



Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : légumes 30 minutes / œufs 2 minutes

Les ingrédients pour 4 personnes :

- 2 petites courgettes (ou 1 grosse) lavées et coupées en dés
- 2 petites aubergines (ou 1 grosse) lavées et coupées en dés
- 1 oignon ciselé
- 2 gousses d'ail épluchées
- 200 g de coulis de tomates
- huile d'olive
- paprika
- cumin
- piment
- 1 à 4 œufs (1 par personne)
- thym
- quelques feuilles de basilic

Étape 1 : Préchauffez le four à 240°C sur la position grill.

Étape 2 : Dans une poêle ou une sauteuse, versez un trait d'huile d'olive, faites revenir les oignons, ajoutez le thym et l'ail, ensuite ajoutez les courgettes, mélangez. Ajoutez les aubergines, assaisonnez de sel fin, de cumin et de paprika et de piment d'Espelette, mélangez de nouveau. Laissez s'évaporer l'eau naturelle des légumes, une légère coloration va apparaître. Versez la sauce tomate, mélangez légèrement. Laissez cuire 20 minutes.

Étape 3 : Déposer les légumes dans un plat de service qui peut aller au four. Casser les œufs sur les légumes et déposer sous le grill 2 minutes pour cuire les œufs (les blancs vont cuire et les jaunes vont voiler). Sortir le plat, verser un trait d'huile d'olive, parsemer de piment d'Espelette, de fleur de sel et de quelques feuilles de basilic. Servir avec du pain grillé à l'huile d'olive.

RISOTTO A LA MILANAISE



Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : risotto 18 minutes / finition 6 minutes

Les ingrédients pour 4 personnes :

- 350 g de riz arborio (riz à risotto)
- huile d'olive
- 1 échalote ou 1 oignon ciselés
- 80 g de beurre
- 1 verre de vin blanc sec
- 2 litres de bouillon de volaille en cube
- 1 pincée d'épices à paëlla ou du safran en poudre ou en pistils
- 200 g de parmesan râpé
- basilic

Étape 1 : Dans une sauteuse, versez l'huile d'olive et le riz, mélangez quelques secondes et ajoutez une cuillerée de beurre, remuez à la spatule, ajoutez l'oignon, faites revenir ensemble sans coloration. Déglacez au vin blanc. Laissez réduire. Versez du bouillon, mélangez de nouveau et laissez cuire pendant 18 minutes en remuant et en prenant bien les sucs de cuisson qui se forment sur les bords de la casserole. Versez à nouveau du bouillon dès évaporation.

Étape 2 : A la fin de la cuisson, ajoutez le parmesan râpé et un morceau de beurre. Déposez dans des assiettes plates, tenez dans le fond de l'assiette pour qu'il s'étale. Décorez de feuilles de basilic.

Étape 3 : On sert généralement le risotto à la milanaise : avec de la moelle cuite dans un petit bouillon avec des aromates mélangées au risotto en fin de cuisson et un os à moelle cuit à 200°C 8 à 10 minutes.

RISOTTO DE COQUILLETES JAMBON



Les ingrédients pour 4 personnes :

- 360 g de coquillettes
- 4 tranches de jambon blanc
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- fromage râpé (Comté, emmental ou gruyère)
- 4 cuillères à soupe de crème fraîche
- 1 bouillon de volaille

Étape 1 : Préparation de l'ail et l'oignon : pelez et ciselez l'oignon et l'ail. Faites revenir l'ail dans l'huile pour la parfumer, puis retirez l'ail et ajoutez l'oignon. Faites-le rissoler 5 minutes. Puis ajoutez les coquillettes et laissez-les dorer 3 minutes.

Étape 2 : Lancement du risotto : ajoutez une louche de bouillon pour mouiller à hauteur et mélangez jusqu'à absorption. Recommencez l'opération pendant 9 minutes pour que les coquillettes soient al dente ! Pendant que les coquillettes cuisent, coupez le jambon en fines lamelles.

Étape 3 : Une fois que les coquillettes sont cuites, ajoutez le fromage râpé et mélangez bien pour qu'il fonde.

Étape 4 : Versez la crème fraîche. Poivrez. Ajoutez le jambon à votre risotto et mélangez bien. Servez aussitôt dans 4 assiettes.

RIZ SAUTÉ



Les ingrédients pour 4 personnes :

- 240 g de riz cuit à l'avance
- 2 saucisses et 2 merguez ou 3 suprêmes de volaille ou 1 omelette cuite coupée en lamelle
- huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de ketchup ou concentré de tomate
- 150 g de sauce soja ou 30 g de miel
- 2 carottes épluchées et en petits dés
- 4 feuilles de chou vert ou chou chinois ou chou pak choï
- 200 g de feuilles d'épinard ou pousses d'épinard
- 1 échalote
- piment d'Espelette

Étape 1 : Versez un trait d'huile d'olive dans une poêle, et faites-y sauter les saucisses, les suprêmes de volaille ou des lamelles d'omelette cuite pour la colorer.

Étape 2 : Découpez tous les légumes. Dans une sauteuse ou un wok, faites revenir l'échalote puis versez les pousses d'épinards, les carottes et le chou vert. Laissez colorer. Ajoutez la viande et mélangez.

Étape 3 : Mélangez le riz cuit préalablement avec le soja et le ketchup. Salez et ajoutez le piment d'Espelette puis versez-le dans la sauteuse pour le réchauffer en mélangeant délicatement avec la garniture.

Étape 4 : Déposez dans des assiettes ou dans un plat familial. Servez chaud.

SALADE AU BOEUF MARINE



Temps de préparation : marinade 20 minutes / salade 12 minutes

Temps de cuisson : 6 minutes

Les ingrédients pour 4 personnes :

- 240 g d'onglet de bœuf
- 2 cuillères à café de moutarde
- 1 gousse d'ail épluchée
- 25 cl d'huile d'olive
- vinaigre balsamique rouge
- 1 citron vert
- 1 citron jaune
- huile d'olive pour la vinaigrette
- piment d'espelette
- ½ botte de coriandre
- 4 belles poignées de mâche ou autre salade
- 1 boîte de maïs cuit
- 1 botte de radis de couleurs ou radis rose équeutés et lavés
- 100 g de tomates cerise
- 25 g de noix de cajou

Étape 1 : Dans un saladier, versez la moutarde, l'huile d'olive, le vinaigre, le jus de citron vert, un peu de piment d'Espelette et l'ail écrasé. Mélangez et versez dans un plat où se trouve la pièce de viande afin de la faire mariner. Réservez au frais 20 minutes.

Étape 2 : Dans un petit saladier, versez un jus de citron avec 6 cuillerées à soupe d'huile d'olive qui servira à assaisonner la salade.

Étape 3 : Coupez les tomates cerises en 2 ou 4, effeuillez la coriandre. Coupez en quartiers les radis. Rincez le maïs.

Étape 4 : Grillez la pièce de viande en fonction de la cuisson voulue, retirez de la cuisson puis déposez sur la planche à découper, déglacez le jus de cuisson avec un jus de citron vert et du vinaigre balsamique. Coupez la viande en lanières.

Étape 5 : Assaisonnez la salade composée de mâche, maïs, tomates, radis avec la vinaigrette au citron. Déposez dans un joli plat ou dans des assiettes individuelles, ajoutez les lanières de viande, les noix de cajou et versez la sauce de la poêle sur la viande.

SAUMON BOUILLON THAI ET RIZ AUX PETITS POIS



Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : bouillon 20 minutes / saumon 8 minutes / riz 10 minutes / petits pois 5 minutes

Les ingrédients pour 4 personnes :

- 4 morceaux de saumon ou autre poisson
- 150 g de riz cru
- 50 g de petits pois
- quelques feuilles de coriandre ou une autre herbe de votre choix
- huile d'olive
- 6 pièces de champignons de Paris équeutés et lavés
- 25 cl de bouillon de volaille ou cube
- 25 cl de lait de coco
- 1 tige de citronnelle
- 10 g de gingembre épluché et taillé en rondelles
- 1 citron vert en zestes
- 1 gousse d'ail
- 1 échalote émincée
- 1 cuillère à café de pâte de curry vert
- 1 jus de citron vert
- 1 cuillère à café de sauce nuoc mam ou sauce poisson (facultatif)
- 1 cuillère de sucre
- huile d'olive

Étape 1 : Le bouillon : Dans une casserole, versez un trait d'huile d'olive, ajoutez l'échalote, la citronnelle, le gingembre, la pâte de curry vert, mélangez puis ajoutez les champignons, l'ail et faites cuire 3 à 5 minutes sans coloration. Versez le bouillon, portez à ébullition et ajoutez le lait de coco puis le zeste du citron vert. Laissez cuire 15 minutes. Vous pouvez le préparer la veille.

Étape 2 : Faites cuire le riz. En fin de cuisson, égouttez-le et ajoutez un trait d'huile d'olive ainsi que les petits pois cuits à l'eau.

Étape 3 : Assaisonnez de sel fin les morceaux de poisson, colorez les faces, mouillez avec le bouillon, laissez cuire 8 minutes.

Étape 4 : Dans un ramequin, mélangez le jus de citron avec la sauce nuoc mam et le sucre. Sortez le poisson délicatement du bouillon et déposez dans les assiettes creuses, parfumez le bouillon avec le mélange qui est dans le ramequin. Vérifiez l'assaisonnement en sel fin.

Étape 5 : Versez le bouillon sur le poisson, ajoutez le riz à côté ou dans des ramequins et terminez par quelques feuilles de coriandre sur le poisson.

SOUFFLE AU COMTE



Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : béchamel 12 minutes / soufflés 15 minutes

Les ingrédients pour 4 personnes :

- 50 g de beurre
- 50 g de farine
- 50 cl de lait entier
- 100 g de comté râpé (emmental, gruyère, parmesan)
- 4 œufs
- muscade ou cumin
- beurre en pommade pour le moule
- chapelure pour le moule

Étape 1 : Préchauffez le four à 210°C.

Beurrez les ramequins et versez un peu de chapelure, faites le tour et taper les ramequins pour retirer l'excédent de chapelure (la chapelure donnera un côté croustillant à la place de la farine).

Étape 2 : Dans une casserole, faites fondre le beurre sans coloration, ajoutez la farine, formez un roux. Laissez cuire quelques minutes. Ajoutez le lait. Laissez cuire en béchamel. Assaisonnez de sel fin et de poivre du moulin, Parfumez de muscade ou de cumin. Ajoutez le fromage râpé. Mélangez. Retirez du feu.

Étape 3 : Cassez les œufs, séparez les blancs des jaunes, mélangez les jaunes à la béchamel. Gardez de côté. Montez les blancs. Mélangez les deux appareils ensemble à la maryse délicatement.

Étape 4 : Versez dans les ramequins et enfournez 15 minutes. Pour un gros soufflé de 4 personnes, comptez 25 à 30 minutes de cuisson.

Étape 5 : Sortez les soufflés et servir de suite.

TABOULE VERT AUX CREVETTES

recette à venir prévue la semaine du 20 avril

TARTINE ŒUF MIMOSA



Les ingrédients pour 4 personnes :

- 4 tranches de pain (de campagne)
- 4 œufs frais
- 1 boîte de fromage frais
- 1 boîte de thon à l'huile
- quelques cornichons (8 à 12)
- ½ botte de ciboulette
- huile d'olive
- 1 citron jaune
- piment d'Espelette ou piment en poudre (facultatif)

Étape 1 : Faites cuire les œufs 9 minutes dans de l'eau bouillante afin d'obtenir des œufs durs.

Étape 2 : Préparation des tartines : écalez les œufs durs dans l'eau pour éviter de les abîmer. Coupez-les en deux et en quatre dans le sens de la longueur. Hachez les œufs. Déposez dans un récipient, assaisonnez, versez un filet d'huile d'olive et de poivre. Mélangez.

Étape 3 : Mélangez le thon et le fromage frais, ajoutez un ½ jus de citron jaune et une pincée de piment d'Espelette.

Étape 4 : Coupez des cornichons en 2 puis en 4 et en petits dés et mélangez-les au mélange thon et fromage frais.

Étape 5 : Il y a 2 préparations prêtes : Œufs mimosa et fromage frais/thon

Étape 6 : Faites griller les tranches de pain et, pendant ce temps, ciselez la ciboulette et versez-la dans les œufs.

Étape 7 : Prenez les 2 préparations. Déposez sur les tartines grillées le mélange de thon et fromage frais, étalez, puis le mélange œufs mimosa, un brin de ciboulette et un zeste de citron jaune.

VEAU CUISINE A LA CREME DE MOUTARDE, ASPERGES VERTES ET CHAMPIGNONS



Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Les ingrédients pour 4 personnes :

- 600 g d'escalope de veau coupée en petits cubes
- 30 g de beurre
- 1 trait d'huile d'olive
- 20 cl de crème fraîche
- 1 cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne
- 1 oignon
- 8 asperges vertes (ou rien)
- 8 champignons de Paris sans pied et lavés

Étape 1 : Ciselez l'oignon.

Étape 2 : Dans le plat, verser un trait d'huile d'olive, laisser chauffer, ajouter l'oignon et faire suer. Tailler les queues des asperges pour retirer le bout qui est trop dur, garder les pointes à 5cm de long, couper le cœur en biseaux de 1cm de large. Ajouter les têtes dans le plat puis le cœur en biseaux, cuire 4 à 5 minutes. Émincer les champignons finement et ajouter dans le plat. Cuire 6 minutes, mélanger et débarrasser la cuisson des légumes dans un plat.

Étape 3 : Verser un trait d'huile d'olive, assaisonner la viande et déposer dans le plat (pas besoin de le nettoyer), colorer toutes les faces, ajouter une cuillerée de beurre, caraméliser et cuire 2 minutes.

Étape 4 : Ajouter les légumes, mélanger, ajouter la moutarde à l'ancienne et la crème, mélanger à la spatule, assaisonner de sel fin et de poivre du moulin. Laisser cuire à petits frémissements quelques minutes. Servez dans les assiettes.

VELOUTE DE CAROTTES PARFUME AU CURCUMA



Les ingrédients pour 4 personnes :

Le velouté de carottes

- 3 carottes épluchées et découpées rondelles
- 1 pincée de gros sel
- 40 g de beurre doux
- 2 g de curcuma en poudre
- 25 cl de crème liquide

Les éléments de finition

- noisettes concassées
- croûtons dorés en sachet (ou pain rassis au four ou grillé)
- 100 g de fromage frais ou ricotta
- 10 cl de crème liquide
- 4 petites feuilles de menthe fraîche

Étape 1 : La cuisson des carottes : plongez les carottes découpées dans une casserole d'eau, assaisonnez-les de gros sel. Portez à ébullition et baissez le feu, laissez cuire 20 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites.

Étape 2 : Le fromage frais : mélangez le fromage frais avec la crème pour qu'elle soit bien lisse et assaisonnez. Versez-la dans un ramequin.

Étape 3 : Préparation du velouté : égouttez les carottes et versez-les dans le mixeur. Ajoutez le beurre, mixez et ajoutez la crème avec le curcuma. Mixez progressivement, assaisonnez de sel fin. Si c'est trop épais, mettez un peu de lait ou du bouillon de légumes (si vous en avez dans le frigo). La consistance doit être veloutée.

Étape 4 : Versez le velouté chaud dans les bols de service. Au milieu, ajoutez des noisettes concassées, des croûtons et réalisez une cuillère de fromage frais sur le dessus. Enfin, mettez un peu de menthe fraîche.

WOK DE LEGUMES



Les ingrédients pour 4 personnes :

- 2 carottes (100 g)
- 1 oignon
- 2 pommes de terre
- 1 brocoli ou 1 chou-fleur
- 1 sucrine ou 1 salade
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin
- huile végétale ou huile d'olive
- 150 g quinoa (riz, boulgour, lentilles)
- 2 œufs entiers
- cacahuètes grillées salées concassées (ou amandes, noisettes, pistaches)
- feuille de coriandre ou menthe (facultatif)

Étape 1 : Mettez le quinoa à cuire dans de l'eau avec un filet d'huile d'olive et un peu de gros sel. Laissez cuire 12-15 minutes (selon les instructions de l'emballage). Égouttez-le si besoin.

Étape 2 : Faites chauffer le wok ou la poêle avec de l'huile d'olive. Ajoutez les oignons finement émincés, cuisez à feu très doux sans faire caraméliser. Coupez les carottes en demi rondelles et les pommes de terre en petits morceaux et ajoutez-les aux oignons en ajoutant un peu d'huile d'olive.

Étape 3 : Détaillez le brocoli (et/ou chou-fleur) en fleurettes et ajoutez-les à la préparation. On mélange délicatement maintenant afin que ça ne devienne pas de la purée !!!

Étape 4 : La sauce du Wok : dans un petit bol, mélangez le soja, le miel et le vinaigre de vin. Déglacez le wok de légumes avec la sauce et ensuite ajoutez le quinoa dans le wok.

Étape 5 : Cassez l'œuf dans le bol qui a servi pour la sauce. Battez-le en omelette, versez-le dans une passoire au-dessus du wok et faites des filets. Coupez le feu et mettez le couvercle.

Étape 6 : Pour le dressage, ajoutez des lamelles de sucrose, des cacahuètes, des feuilles de coriandre.

RECETTES SUCREES



BEIGNETS DE POMMES



Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 8 à 15 minutes selon le nombre de pièces

Les ingrédients pour 4 personnes :

- 2 à 3 pommes à cuire
- 50 g de sucre
- cannelle en bâtons ou en poudre
- 5 cl de rhum
- 200 g de farine
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 1 pincée de sel fin
- 1 œuf + 1 blanc d'œuf
- 30 cl de lait
- huile végétale pour la friture
- sucre glace

Étape 1 : Préparez une casserole d'huile à frire assez large, une assiette avec du papier absorbant et une écumoire.

Étape 2 : Dans un saladier, mélangez la farine, le sucre, les 2 cuillères à soupe d'huile, le sel fin, l'œuf et le blanc d'œuf, délayez la pâte avec le lait. Parfumez la pâte avec la cannelle et le rhum.

Étape 3 : Épluchez les pommes, retirez l'intérieur avec un vide pommes ou coupez en tranches de moins d'1cm et retirez ensuite au couteau d'office le cœur des pommes.

Étape 4 : Plongez les tranches de pommes dans la pâte, plongez ensuite dans la friteuse jusqu'à ce qu'elles dorent. Au moment de les plonger, ne pas les lâchez directement sinon elles colleront au fond, il faut attendre quelques secondes. Retournez-les pendant la cuisson. Au terme de la cuisson, égouttez sur un papier absorbant et saupoudrez de sucre si vous le souhaitez.

BISCUIT COULANT AU CHOCOLAT



Les ingrédients pour 4 personnes :

- 110 g de chocolat noir
- 110 g de beurre
- 150 g de sucre
- 60 g de farine
- 4 œufs entiers
- beurre et farine pour le moule ou les moules individuels

Étape 1 : Préchauffez le four à 200°C.

Étape 2 : Faites fondre le chocolat et le beurre au micro-ondes. Une fois fondu, ajoutez le sucre et la farine. Mélangez bien.

Étape 3 : Battez les œufs entiers. Ajoutez-les au mélange au chocolat et mélangez au fouet.

Étape 4 : Déposez la préparation dans les moules individuels farinés. Faites cuire 6 minutes. Saupoudrez de sucre glace et dégustez !

BISCUIT ROULE CHOCOLAT NOISETTE



Les ingrédients pour 4 personnes :

Le biscuit

- 9 œufs (2 jaunes d'œufs, 6 blancs d'œufs, 3 œufs entiers)
- 220 g de sucre semoule (135 g dans un récipient, 85 g dans un autre récipient)
- 85 g de farine
- pâte à tartiner ou confiture

Le glaçage

- 50 g de noisettes hachées et torréfiées (ou amandes, ou pistaches, ou noix de coco râpée, ou rien)
- 225 g de chocolat au lait
- 25 g d'huile de tournesol

Étape 1 : Préchauffez le four à 210°C.

Beurrez une plaque silicone à rebords ou un papier sulfurisé et déposez sur une plaque à pâtisserie.

Étape 2 : Déposez un saladier dans une casserole d'eau chaude (bain marie) et faites-y fondre le chocolat haché pour le glaçage. Déposez un autre saladier dans une casserole d'eau chaude (bain marie) pour ramollir la pâte à tartiner et nappez le biscuit roulé.

Étape 3 : Dans un saladier, montez les jaunes d'œufs, les œufs entiers et les 135g de sucre au ruban puis, ajoutez la farine à la maryse. Réserver de côté.

Étape 4 : Dans un second saladier, montez les 85g de sucre avec les blancs d'œufs. Ils doivent être bien fermes et former comme un bec d'oiseau.

Étape 5 : Mélangez les deux appareils ensemble délicatement à la maryse.

Coulez l'appareil sur la plaque à rebords. Étalez sur toute la surface à l'aide d'une spatule. Enfournez et faites cuire à 210 °C pendant 5 minutes.

Étape 6 : A la sortie du four, laissez reposer le biscuit 1 minute. Déposez un torchon humide sur le plan de travail, retournez le biscuit.

Déposez le biscuit sur une planche ou laissez sur le torchon, taillez les rebords du biscuit en rectangle. Nappez de pâte à tartiner chaude, bien étalez à la spatule. Roulez le biscuit sans trop

serrer pour ne pas le casser et réservez le biscuit roulé.

Étape 7 : Ajoutez l'huile et les noisettes hachées et torréfiées au chocolat fondu du glaçage. Mélangez.

Étape 8 : Versez le glaçage sur le biscuit, déposez au frais pour que le glaçage refroidisse légèrement mais pas plus de 30 minutes. Mettez dans un plat.

BROCHETTES DE BANANES CARAMÉLISÉES AUX ÉPICES DOUCES



Les ingrédients pour 4 personnes :

- 3 bananes
- 60 g de sucre
- 2 cuillères à soupe d'eau
- 125 g de crème liquide entière
- cannelle en bâton ou en poudre
- 1 étoile badiane
- 1 citron vert

Étape 1 : Dans une poêle, réalisez un caramel avec de l'eau et du sucre. Faites tremper les bâtons de cannelle dans de l'eau pour éviter qu'ils ne noircissent à la cuisson. Épluchez et coupez les bananes en 4 et montez-les sur des piques façon brochettes.

Étape 2 : Décruisez le caramel en ajoutant de la crème. Ajoutez l'anis étoilé et la cannelle dans la poêle.

Étape 3 : Arrosez les brochettes de caramel et dressez. Bonne dégustation !

BROWNIE AUX NOIX DE PECAN CARAMELISEES



Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : noix de pécan 5 minutes / brownie 25 minutes

Les ingrédients pour 4 personnes :

- 120 g de beurre
- 60 g de chocolat au lait
- 100 g de chocolat noir + 40g de chocolat noir
- 2 œufs entiers
- 150 g de sucre
- 40 g de farine
- 2 pincées de fleur de sel
- 125 g de noix de pécan
- 80 g de sucre
- 20 g d'eau

Étape 1 : Faites préchauffer le four à 180°C.

Étape 2 : Beurrez votre moule et au besoin ajoutez du papier cuisson en le froissant au préalable pour qu'il épouse au mieux la forme du moule.

Étape 3 : Dans une casserole, versez l'eau et le sucre, porter à ébullition. Au bout de quelques minutes, quand ça commence à blondir, ajoutez les noix de pécan, mélangez en veillant à bien les enrober. Débarrassez sur une feuille de silicone ou une feuille de papier sulfurisé sur une plaque à pâtisserie. Quand elles seront bien froides, coupez au couteau en morceaux.

Étape 4 : Dans une casserole d'eau chaude, préparez un bain-marie : déposez un saladier avec le beurre, les chocolats (sans les 40g de chocolat que l'on met de côté pour la fin de la recette), mélangez pour que cela fonde et soit bien homogène. Vous pouvez aussi le faire fondre au micro-ondes.

Étape 5 : A côté dans un saladier, cassez les œufs, ajoutez le sucre, mélangez. Ajoutez le mélange beurre / chocolat.

Ajoutez la farine et la fleur de sel, mélangez. Ajoutez les noix de pécan caramélisées. Mélangez doucement et ajoutez les 40g de chocolat noir restants.

Étape 6 : Versez dans le moule et enfournez 25 à 30 minutes.

CLAFOUTIS AUX POIRES



Les ingrédients pour 4 personnes :

- 4 œufs
- 130 g de sucre
- 110 g de farine
- 70 g de beurre
- 200 g de poires épluchées et coupées
- 6 g de levure chimique
- 20 cl d'eau
- 80 g de sucre vanillé
- 1 orange

Étape 1 : Faites préchauffer le four à 180°.

La cuisson des poires : Beurrez votre poêle, saupoudrez de romarin puis ajoutez les poires coupées et épluchées afin de les faire revenir.

Étape 2 : L'appareil à clafoutis : Cassez vos œufs et le sucre dans un saladier puis mélangez à l'aide d'une spatule jusqu'à ce que le résultat soit bien homogène. Ajoutez délicatement la levure chimique et la farine. Puis versez le beurre fondu avec quatre cuillères à soupe d'eau.

Étape 3 : Dans votre moule à gâteau beurré et fariné, versez une couche de pâte, puis une de poires. Répétez puis mettez le plat au four pendant près de 20 minutes.

Étape 4 : Le sirop orange vanille Pendant la cuisson de votre plat, versez 20cl d'eau dans une casserole, râpez le zeste d'orange puis ajoutez le jus pressé. Ajoutez le sucre vanillé. Une fois que l'assemblage bout, éteignez le feu et laissez refroidir.

Étape 5 : Sortez votre clafoutis du four, démoulez-le puis servez chaque part avec un peu de sirop versé sur chaque part.

COOKIES AUX 2 CHOCOLATS

recette à venir prévue la semaine du 20 avril

CRUMBLE AUX POMMES



Les ingrédients pour 4 personnes :

Les pommes

- 5 pommes (Reine des Reinettes ou golden)
- 30 g de beurre doux en pommade
- 30 g de sucre blanc semoule
- cannelle en poudre ou à râper

Le crumble

- 200 g de farine de de blé (ou farine de riz pour une version sans gluten)
- 65 g de poudre d'amande
- 25 g de sucre de canne
- ½ gousse de vanille
- 145 g de beurre demi-sel froid en petits cubes
- 20 g d'eau

Étape 1 : Préchauffez le four à 200°C en chaleur tournante.

Étape 2 : La caramélisation des pommes : épluchez les pommes et coupez-les en deux puis en trois. Parfumez les pommes déjà épluchées et taillées à la cannelle. Dans une poêle, versez le sucre, décuisez avec le beurre pommade, ajoutez la cannelle (ou romarin ou vanille ou autre). Puis ajoutez les morceaux de pommes pour les caraméliser. Mélangez. Retirez du feu et déposez dans le plat de cuisson.

Étape 3 : Étalage des pommes : étalez vos pommes dans un plat à gâteau (ou à tarte).

Étape 4 : La croûte à crumble : mélangez tous les ingrédients du crumble ensemble, c'est à dire : la farine, la poudre d'amande, le sucre de canne, la ½ gousse de vanille, le beurre demi-sel et l'eau. Et formez une pâte homogène. Coupez la pâte en petits morceaux avec les doigts. Puis déposez les morceaux sur les fruits pour former la croûte de votre crumble. Déposez le plat au four. Laissez cuire 25 minutes. Au terme de la cuisson, retirez-le du four.

Étape 5 : Sortez le crumble, mettez 4 cuillères de crème crue dans un petit bol. Déposez le plat au centre de la table, les assiettes à dessert avec une cuillère de crème crue sur le côté.

FINANCIER AUX FRAMBOISES



Les ingrédients pour 4 personnes :

- 90 g de poudre d'amandes
- 150 g de sucre glace
- ½ gousse de vanille
- 60 g de farine
- 4 blancs d'œufs
- 100 g de beurre fondu et noisettes
- 125 g de framboises fraîches ou de dés de poires

Étape 1 : Préchauffez le four à 200°C.

Étape 2 : Le beurre noisette : Réalisez un beurre noisette et réservez.

Étape 3 : L'appareil à financier : Mélangez la farine, la poudre d'amandes, le sucre glace, le sel fin et le contenu d'une demi gousse de vanille. Faites un puits et ajoutez progressivement les blancs d'œufs. Mélangez en partant de l'intérieur vers l'extérieur puis ajoutez le beurre noisette. Transvasez dans le moule et ajoutez les framboises dans la pâte.

Étape 4 : Baissez le four à 180°C et enfournez pendant 35 à 40 min. Démoulez sur une grille quelques minutes et dégustez.

FLAN COCO, FRAISES MENTHE

recette à venir prévue la semaine du 20 avril

MARBRE CHOCOLAT VANILLE



Les ingrédients pour 4 personnes :

Le cake nature

- 30 g de beurre doux
- 100 g de jaunes d'œufs (soit 5 œufs)
- 130 g de sucre semoule
- 70 g de sucre semoule
- 70 g de crème liquide
- 100 g de farine (type 55)
- 2 g de levure chimique
- 1 gousse de vanille

Le cake au chocolat

- 30 g de beurre doux
- 80 g de jaunes d'œufs (soit 4 œufs)
- 110 g de sucre semoule
- 20 g de cacao en poudre
- 2 g de levure chimique
- 90 g de farine (type 55)
- 60 g de crème liquide

L'assemblage

- un peu de farine
- un peu de beurre doux

Étape 1 : L'appareil à cake nature : Faites fondre le beurre. Mélangez les jaunes d'œufs tempérés dans la cuve du batteur avec le sucre. Ajoutez ensuite la crème liquide, puis la farine tamisée avec la levure. Mélangez au fouet délicatement. Incorporez enfin le beurre fondu et la vanille préalablement fendue et grattée. Réservez.

Étape 2 : L'appareil à cake au chocolat : Faites fondre le beurre. Ajoutez ensuite la crème liquide, puis la farine tamisée avec la levure. Mélangez au fouet délicatement. Incorporez enfin le beurre fondu. Réservez.

Étape 3 : L'assemblage : préchauffez le four à 165°C. Beurrez et farinez le moule. Garnissez-le au premier quart de l'appareil nature, puis au deuxième quart de l'appareil au chocolat, et recouvrez la moitié restante de l'appareil nature.

À l'aide d'une spatule maryse, marbrez le gâteau dans ses largeurs : insérez la maryse et piquez la pâte pour créer les marbrures.

Étape 4 : Enfournez pendant 45 minutes. Laissez refroidir avant de déguster.

MILKSHAKE BANANE-FRAMBOISE



Les ingrédients pour 4 personnes :

- 2 bananes
- 250 g de fraises
- 50 cl de lait entier ou lait d'amande
- 100 g de framboises
- 25 g de sucre

Étape 1 : Écrasez les framboises à la fourchette avec un peu de sucre et déposez-en un peu au fond de chaque verre.

Étape 2 : Au Blender, mixez les bananes, les fraises et le lait avec des glaçons pour le rendre moins dense.

Étape 3 : Une fois mixé, versez le mélange banane-fraise dans les verres. Ajoutez des framboises pour la décoration

MOELLEUX AU CHOCOLAT, GLACE VANILLE



Les ingrédients pour 4 personnes :

- 100 g de chocolat noir
- 100 g de sucre
- 100 g d'amandes entières sans peau (blanchies) ou noisettes ou noix de pécan
- 100 g de beurre doux
- 100 g de farine
- 10 cl de lait entier
- beurre et farine pour le moule
- 1 pincée de sel fin
- glace vanille ou autres parfums

Étape 1 : Préchauffez le four à 190°C.

Étape 2 : Mixez les amandes dans un robot puis ajoutez le chocolat en morceaux, le lait et le sucre. Mixez à nouveau. Ajoutez le beurre, la farine et le sel.

Étape 3 : Beurrez un moule et recouvrez d'un papier sulfurisé. Versez l'appareil à moelleux. et faites cuire 17 minutes au four.

Étape 4 : Pendant ce temps-là, écrasez les framboises avec un peu de sucre.

Étape 5 : Dégustez le moelleux tiède et un peu coulant. Pour les plus gourmands, ajoutez une boule de glace vanille et quelques framboises.

MOUSSE AU CHOCOLAT



Les ingrédients pour 4 personnes :

- 140 g de chocolat noir
- 40 g de chocolat au lait
- 150 g de lait entier
- 290 g de crème entière
- 1 pincée de fleur de sel
- 75 g de cacahuètes grillées salées
- 35 g de sucre
- 20 g d'eau

Étape 1 : Mettez la crème fraîche dans un saladier, et placez le saladier au frigidaire.

Étape 2 : La ganache : coupez le chocolat en petits morceaux sur une planche à découper. Faites chauffer le lait dans une casserole. Mettez vos morceaux de chocolat dans un saladier. Quand le lait est bien chaud, déversez-le sur le chocolat. Avec un fouet, remuez pendant quelques minutes le chocolat et le lait. Il faut que l'ensemble soit bien brillant. Mettez ensuite le saladier au frigidaire.

Étape 3 : Récupérez la crème fraîche. Fouettez-la avec un batteur électrique pour obtenir un aspect chantilly, mais sans sucre. La crème doit être mousseuse, mais pas trop montée. Placez-la ensuite au frigidaire.

Étape 4 : Les cacahuètes caramélisées : dans une casserole, ajoutez le sucre et l'eau pour obtenir un caramel. Ajoutez ensuite les cacahuètes. Mélangez le tout, pour éviter que l'ensemble ne brûle. Ajoutez un tout petit peu d'eau si nécessaire. Mettez ensuite les cacahuètes de côté et ajoutez un peu de fleur de sel.

Étape 5 : Récupérez les saladiers de crème et de ganache au chocolat. La ganache doit être à température.

Étape 6 : Avec une spatule, mettez un peu de crème dans le saladier de ganache au chocolat et remuez. Versez ensuite le mélange réalisé dans le saladier de crème. Avec un fouet, mélangez le tout délicatement en tournant. Une fois que votre préparation est bien mélangée, versez la mousse au chocolat dans un plat de service.

Étape 7 : Laissez reposer au frigidaire pendant au moins 40 minutes. Ajoutez par-dessus les cacahuètes, et dégustez ! Bon appétit.

ŒUFS EN NEIGE AU CITRON VERT, CREME ANGLAISE A LA VANILLE



Les ingrédients pour 4 personnes :

- 4 blancs d'œufs
- 50 g de sucre
- 1 citron vert pour le zeste
- 3 jaunes d'œufs
- 30 cl de lait entier
- 70 g de sucre vanillé

Étape 1 : La crème anglaise : versez le lait dans une casserole à chauffer. Dans un saladier, mélangez les jaunes avec le sucre vanillé, mélangez jusqu'à la formation d'une mousse. Versez le lait chaud dessus, puis versez de nouveau dans la casserole et laissez cuire dans la casserole à l'aide d'un fouet jusqu'à ce que la crème soit nappante, aidez-vous d'une spatule. Gardez-la au congélateur dans un saladier.

Étape 2 : Commencez à monter en neige les blancs d'œufs dans un saladier avec $\frac{1}{4}$ des 50g de sucre puis ajoutez le reste. Quand ils commencent à être fermes, râpez un zeste de citron vert et finissez par un dernier coup de batteur. Filmez une assiette bien tendue, déposez dessus des cuillères de blancs montés et gardez-les de côtés.

Étape 3 : Mettez les œufs en neige au micro-onde et laissez cuire 25 secondes à 850W. Dans les assiettes, versez la crème anglaise, par-dessus, déposez les blancs d'œufs.

PAIN PERDU AUX FRAMBOISES



Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Les ingrédients pour 4 personnes :

- 4 tranches de brioches épaisses ou pain assez épais
- 25 cl de lait
- 10 g sucre (trempage des pains perdus)
- 1 œuf entier
- 20 g de beurre
- 10 g de sucre (cuisson des pains perdus)
- 2 barquettes de 125 g de framboises
- 10 g de sucre (cuisson des framboises)

Étape 1 : Dans un saladier, versez le lait, le sucre et l'œuf entier, mélangez au fouet. Imbibez les tranches de brioches 3 à 4 minutes.

Étape 2 : Chauffez une poêle avec du beurre, laissez le colorer légèrement, déposez les tranches de brioches, ajoutez un peu de sucre. Caramélisez d'un côté, retournez, ajoutez un peu de sucre, caramélisez de l'autre côté.

Étape 3 : Dans une seconde poêle, versez la barquette de framboises avec une cuillerée d'eau et un peu de sucre, écrasez les framboises et laissez cuire 30 secondes.

Étape 4 : Déposez les tranches de brioches dans les assiettes et les framboises par dessus.

PANCAKES BANANES ET SAUCE CARAMEL



Les ingrédients pour 4 personnes :

Les pancakes

- 250 g de farine
- 30 g de sucre
- 2 œufs
- 1 sachet de levure
- 65 g de beurre doux fondu
- 1 pincée de sel
- 30 cl de lait entier
- huile de pépins de raisin
- 1 banane déjà découpée

La sauce caramel

- 230 g de crème liquide entière
- 200 g de sucre semoule
- 4 g de fleur de sel

Étape 1 : L'appareil à pancakes : faites fondre le beurre (option : au micro-ondes 30 secondes). Dans un cul-de-poule, faites un puit avec la farine et ajoutez le sel, les 30 g de sucre et ajoutez la levure (ou bicarbonate de soude). Ajoutez les œufs entiers. Mélangez, puis versez le beurre fondu préalablement. Mélangez de nouveau et versez le lait doucement pour détendre la pâte. Et mélangez à nouveau doucement. Laissez reposer à température ambiante.

Étape 2 : La sauce caramel : dans une casserole, versez le sucre, laissez-le caraméliser un peu, ajoutez à nouveau du sucre et laissez caraméliser. Puis décuisez-le à la crème bouillante (c'est mieux si elle a été préchauffée auparavant, cela évitera de faire de la fumée). Ajoutez la fleur de sel. Redonnez un bouillon. Gardez-le de côté dans la casserole pour le tiédir.

Étape 3 : La cuisson des pancakes : dans la crêpière ou dans la poêle, passez un peu d'huile avec un papier absorbant. Versez la pâte en rond de 10 cm de diamètre. Laissez colorer et quand les bulles commencent à apparaître sur la surface, retournez les pancakes à l'aide d'une spatule pas trop grande, colorez les deuxièmes faces. Quand ils sont dorés des deux côtés, mettez-les dans les assiettes.

Étape 4 : Le dressage : sur les pancakes, déposez les rondelles de bananes et versez la sauce caramel tiède à la cuillère.

PETITS POTS DE CRÈME À LA VANILLE



Les ingrédients pour 4 personnes :

- 100 g de lait entier
- 5 jaunes d'œufs
- 90 g de sucre ou sucre vanillé
- 450 g de crème
- 1 à 2 gousses de vanille

Étape 1 : Préchauffez le four à 120°C.

Étape 2 : L'appareil à crème : dans un saladier, versez le lait, les jaunes, le sucre et la crème et mélangez. Ajoutez les graines des gousses de vanilles. Gardez les gousses de vanille vide pour faire du sucre vanillé.

Étape 3 : Versez l'appareil dans les pots et enfournez. Faites cuire 40 minutes.

SALADE DE FRAISES A LA FLEUR D'ORANGER, CREME LEGERE



Les ingrédients pour 4 personnes :

- 200 g de fraises
- eau de fleur d'oranger
- 50 cl de lait entier
- 3 jaunes d'œuf
- 60 g de fécule de maïs (maïzena)
- 80 g de sucre vanillé
- 20 cl de crème liquide entière bien froide
- 1 citron vert

Étape 1 : Crème pâtissière légère et vanillée : Dans une casserole, faites chauffer le lait à feu doux.

Étape 2 : Dans un saladier à part, fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre vanillé jusqu'à ce qu'ils blanchissent. Ajoutez ensuite la fécule de maïs au mélange. Incorporez doucement le lait encore bouillant et l'eau de fleur d'oranger tout en mélangeant. Remettez sur le feu et laissez cuire jusqu'à ce que la crème devienne épaisse.

Étape 3 : Transvasez la crème pâtissière dans un récipient. Laissez refroidir. Filmez au contact et réfrigérez pendant 1h.

Étape 4 : Sortez la crème du réfrigérateur. Montez-la en crème fouettée à l'aide d'un batteur dans un saladier mis au réfrigérateur au préalable.

Étape 5 : Ouvrez votre paquet de 200g de fraises. Lavez-les au préalable. Équeutez une quantité suffisante pour toutes les personnes à votre table. Dans un récipient de service, versez la crème fouettée. Disposez les fraises entières, ou coupées à votre convenance, sur le dessus et ajoutez les zestes de citron. Dégustez.

SOUPE AU CHOCOLAT



Les ingrédients pour 4 personnes :

- 300 g de chocolat au lait (ou chocolat noir ou moitié/ moitié)
- 200 g de crème liquide entière
- 400 g de crème liquide entière froide
- 4 boules de glace vanille ou de pistache

Étape 1 : La ganache : Chauffez les 200 grammes de crème liquide entière dans une casserole. Insérez ensuite le chocolat concassé de votre choix dans un saladier. Versez la crème chaude sur le chocolat qui se trouve dans le saladier. Ne reste plus qu'à mélanger à l'aide d'une spatule jusqu'à ce que le mélange soit bien lisse.

Étape 2 : La soupe : Montez en chantilly les 400 g de crème liquide bien froide dans un saladier passé au préalable au congélateur avec des glaçons. Retirez les glaçons avant de monter la crème. Mélangez $\frac{1}{4}$ de la crème montée à la ganache, puis la ganache à la crème. Préservez dans la casserole.

Étape 3 : Au moment du service, mettez à chauffer la casserole où il y a la soupe au chocolat. Mélangez au fouet, versez dans des bols. Ajoutez 1 boule de glace vanille par bol.

SUCCES AUX FRAMBOISES ET AGRUMES

recette à venir prévue la semaine du 20 avril