

Recueil de recettes avec les légumes du panier Vert'Vet

Par le Club Cuisine

Rappelez-vous qu'une recette est une base mais le plus intéressant est de créer ses propres variantes

Table des matières :

Asperges blanches	5
Crème d'asperges blanches au parmesan et son oeuf mollet	5
Clafoutis d'asperges	5
Betteraves	6
Cupcakes à la betteraves	6
Tarte à la betterave, roquefort, noisettes et ail des ours	6
Poêlée de betteraves caramélisées aux oignons	7
Blettes	8
Farçous : Beignets de blettes	8
Petit gratin pour les feignants !	8
Le roulé de blette au chèvre	8
Pounti auvergnat	9
Samoussas de blettes au rocamadour	9
Cake aux blettes et lardons	10
Flan de blettes à la moutarde	10
Brocoli	11
Tarte saumon brocolis	11
Butternut	11
Houmous de butternut	11
Butternut farcie au chèvre, thym et ail	11
Hamburger Butternut	12
Soufflé de Butternut	12
Carottes	13
Gâteau moelleux à la carotte, amande et jus d'orange « Camille »	13
Sauté de veau aux carottes caramélisées	13
Muffins aux carottes et au fromage de chèvre	14
Carottes multicolores glacées et crème de sésame	14
Cébette	15
Cabillaud demi-sel en aioli façon Jean-François Piège	15
Crème de brocoli, noisettes et cébettes	16
Céleri branche	16

Céleri branche au guacamole de chorizo	16
Céleri rave	17
La purée de céleri rave et chips de Bacon	17
Gratin de céleri rave aux pommes	17
Poêlée de poireaux au céleri rave	17
Chou fleur	18
Croque-monsieur au chou-fleur	18
Chips de chou-fleur	18
Chou kalé	18
La potée de chou	18
La sole Braisée, chou kale et chanterelles d'automne	19
Les pâtes au chou kale	20
Curry de chou kalé	20
Chou rouge	20
Compotée de chou rouge aux pommes	20
Salade d'hiver au chou rouge	21
Variante des fajitas	21
Chou vert	22
Lasagnes au chou vert	22
Courgette	23
Gaufres salés à la châtaigne, courgette, carottes et pavot (sans gluten et sans oeufs)	23
Gratin de courgettes à la cancoillote	23
Clémentines	24
Sabayon au sirop de clémentines	24
Cresson	24
Velouté de cresson	24
Epinards	25
Cake aux épinards et aux petits pois	25
Fenouil	25
Tarte reblochon , fenouil, épinards	25
Salade de fenouil et de brocolis	26
Fenouil au four vite fait	26
Lou saussoun varois (apéééro)	27
Kiwi	27
Verrines de saumon au kiwi	27
Mousse aux kiwis	27

Lentilles	28
Houmous de lentilles à la purée d'amande	28
Boulettes végétariennes aux lentilles vertes	28
Mandarines	28
Crème brûlée à la mandarine	29
Mojito mandarine	29
Navet	29
Saucisses aux fanes de navet et oignon	29
Panais	30
La galette carotte/panais	30
Côtelettes de porc, poires et panais au four	30
La Purée de panais aux lardons	30
Patate douce	31
Flan de patate douce - coco	31
Poires	31
Truites aux poires en papillotes	31
Poireaux	31
Quiche au poireaux basique	31
Tarte aux poireaux, au parmesan et au thym	32
Risotto Poireau/saumon	32
Lasagne Poireaux/blettes	33
Tarte poireaux / poitrine / maroilles	34
Gratin de poireaux	34
Bricks de poireaux au thon	35
Pour varier	35
Pois chiches	35
Curry de pois chiches vegan au lait de coco	35
Houmous de pois chiches	36
Pommes	36
Compote de pommes aux agrumes	36
Moelleux de pommes au beurre de cacahuète	36
Crumble pommes fraises	37
Potimarron	37
Galette de Potimarron	37
Potiron	37
Pommes de terre farcies au potiron et éclats de noisette	37
Chaussons au potiron (6 personnes)	38

Radis noir	38
Salade de radis noir à la pomme	38
Radis blue meat	39
Bouillon de légumes aux radis bleus (de saison et végétarien !)	39
Rutabaga	39
Gratin de rutabaga et patates au cheddar (6 personnes)	39
Friiittees de rutabaga	40

Asperges blanches

Crème d'asperges blanches au parmesan et son oeuf mollet

Pour 4 personnes : 1 botte d'asperges blanches, 4 oeufs extra frais, 100g de bacon en allumettes, 10g de parmesan, 10cl de crème liquide entière, 1 échalote, 20cl de bouillon (volaille ou légumes), sel, poivre, huile d'olive, 1 botte de mini asperges vertes (si vous le souhaitez, pour la déco)

- Faire chauffer une casserole d'eau pour la cuisson des oeufs mollets et une autre casserole d'eau avec du gros sel pour les asperges blanches
 - Eplucher les asperges blanches
- Plonger les asperges blanches dans l'eau bouillante salée, faire cuire 15min
 - Plonger les oeufs dans l'autre casserole et faire cuire environ 5min45s
- Retirer et plonger les oeufs mollets dans un saladier d'eau froide pour arrêter la cuisson
 - Faire de même quand les asperges sont cuites
 - Eplucher et ciseler finement l'échalote
 - Faire revenir l'échalote dans une casserole avec un peu d'huile d'olive
 - Ajouter les asperges blanches
 - Verser le bouillon, la crème liquide, saler et poivrer
 - Cuire environ 15min à petit bouillon
 - Mixer
 - Filtrer la crème d'asperges (passoire ou chinois)
 - Ajouter le parmesan et mixer à nouveau
 - Rectifier l'assaisonnement en sel et poivre
 - Ecaler les oeufs délicatement dans l'eau
 - Dans une poêle faire revenir le bacon puis les minis asperges
 - Dresser vos assiettes et régalez-vous !

Clafoutis d'asperges

Ingrédients : 500 g d'asperges blanches, 3 œufs entiers + 4 jaunes, 30 cl de crème liquide, 100 g de parmesan fraîchement râpé, 50 g de beurre, Sel et poivre

- Préchauffez le four à 160° (th 5/6). Beurrez 4 moules individuels allant au four. Lavez et épongez les asperges. Épluchez-les à l'aide d'un économe, en partant de la tête (conservez les épluchures). Coupez-les ensuite en trois pour séparer la queue, le corps et la pointe. Détaillez les corps en dés.
- Dans une casserole, mettez les épluchures et les queues des asperges. Couvrez d'eau à hauteur. Salez légèrement et laissez frémir 10 min.

- Passé ce temps, filtrez le bouillon (jetez les épluchures et les queues), remettez-le à chauffer dans la casserole. Lorsqu'il frémit, faites-y blanchir les pointes d'asperges, 3 à 4 min, puis égouttez-les et réservez-les en laissant le bouillon dans la casserole.
- Dans un saladier, fouettez les œufs entiers et les jaunes. Remettez le bouillon à chauffer. A frémissement, ajoutez la crème liquide et les dés d'asperges. Laissez cuire 7 min. Mixez ensuite cette préparation (au blender ou au mixeur-plongeant).
Ajoutez les œufs battus et le parmesan. Mélangez bien, poivrez.
- Répartissez les pointes d'asperges dans les moules. Couvrez de la préparation précédente. Enfouez pour une vingtaine de minutes, et servez chaud ou tiède.
- Si vous réalisez ce clafoutis dans un moule familial, faites-le cuire 35 à 40 min. Il peut être accompagné de quelques morilles à la crème.

Betteraves

Cupcakes à la betteraves

Pour 6 personnes : 300g de betteraves, 4 oeufs, 150g de cassonade, 280g de farine, 1 sachet de levure, 25cl d'huile de tournesol, 1 cuillère à café de miel, 1 cuillère à café de cannelle, 1 cuillère à café de gingembre, 1 cuillère à café de cardamome. Pour le glaçage : 200g de sucre glace et 1 blanc d'oeuf

- Préchauffer le four à 160°C (thermostat 5).
- Dans un grand saladier, mélanger la farine, la levure et le sucre. Ajouter l'huile, le miel, (ou bien la mélasse) et les épices. Bien mélanger.
 - Mixer les betteraves et ajouter.
- Mélanger de nouveau, puis ajouter les oeufs un par un en mélangeant bien à chaque ajout.
- Verser la préparation dans des caissettes en papier et placer dans des moules à muffins.
 - Enfourner 15 minutes.
- Préparation du glaçage.
- Mélanger le sucre glace avec le blanc d'oeuf. Lorsque la préparation est bien lisse, ajouter du jus de betteraves jusqu'à l'obtention d'un joli rose.
- Etaler le glaçage sur les cupcakes, ou bien utiliser une poche à douille. Décorer éventuellement avec des paillettes comestibles

Tarte à la betterave, roquefort, noisettes et ail des ours

Ingrédients pour 6/8 personnes : 1 pâte brisée à l'ail des ours (ou pâte brisée simple, qui est très facile à faire par soi même ! => 1/3 de beurre, 2/3 de farine et moins d'1/2 verre d'eau), 1 grosse (ou 2 à 3 petites) betteraves cuites, 10 fleurs d'ail des ours (sinon de l'ail classique je pense que ça passe aussi), 1 petit morceau de roquefort, 200 ml de crème

fraîche, 4 œufs + 1 jaune d'œuf, Paprika, 2 à 3 c. à soupe de poudre de noisettes, Sel et poivre

- Étalez la pâte avec la paume puis au rouleau à pâtisserie de la taille et de la forme souhaitée. Déposez la pâte étalée dans le moule à tarte souhaité puis foncez-la. Déposez ensuite la pâte foncée au frais le temps de préparer la garniture.
- Battez énergiquement les œufs et le jaune jusqu'à ce qu'ils deviennent bien mousseux. Ajoutez la crème et fouettez jusqu'à ce que le tout soit homogène. Assaisonnez. Réservez.
- Coupez les betteraves cuites et sèches en cubes. Répartissez-les dans le fond de la tarte avec le roquefort coupé en petits cubes et les fleurs d'ail des ours. Versez les œufs battus à la crème dans la tarte. Saupoudrez de paprika et de poudre de noisettes. Assaisonnez.
- Enfourez la tarte dans le milieu du four à 210°C. Réduisez la température à 180°C et cuire encore 30 minutes.

Poêlée de betteraves caramélisées aux oignons

Ingrédients pour 4 personnes : 3 -4 betteraves (environ 600g), 2 gros oignons, 30 gr de beurre, 1 cuillère à soupe de farine, 1 cuillère à soupe de sucre, 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin, Sel et poivre

Réalisation si betteraves crues

- Lavez vos betteraves, pelez les puis coupez-les en rondelles d'épaisseur autour de 0.5 cm. Épluchez puis émincez les oignons,
- Faites le fondre le beurre dans une poêle bien large, puis disposez oignons et betteraves. Faites dorer entre 5 et 10 minutes à feu moyen, le temps que les oignons soient translucides.
 - Saupoudrez de farine puis laissez encore cuire 2-3 minutes.
- Ajoutez le vinaigre, le sucre, sel, poivre un verre d'eau, puis portez à ébullition.
- Couvrez baissez à feu moyen, puis laissez cuire pendant 1 heure 30 minutes environ, jusqu'à ce que les betteraves soient très fondantes
- Pensez à remettre de l'eau de temps en temps, même couvert il y a toujours un peu d'évaporation.

Réalisation si betteraves précuites

- Pelez si besoin puis coupez vos betteraves rondelles d'épaisseur autour de 0.5 cm. Épluchez puis émincez les oignons,
- Faites le fondre le beurre dans une poêle bien large, puis disposez oignons et betteraves. Faites dorer environ 5 minutes
 - Saupoudrez de farine puis laissez encore cuire 2-3 minutes.
- Ajoutez le vinaigre, le sucre, sel, poivre un verre d'eau, puis portez à ébullition.
- Couvrez baissez à feu moyen, puis laissez cuire pendant 20 minutes environ, jusqu'à ce que les betteraves soient très fondantes.
 - Dans les deux cas, servez bien chaud.

Blettes

Farçous : Beignets de blettes

Pour 4 personnes : le vert de 4 blettes, 1 oignon, 1 gousse d'ail, 1 bouquet de persil frais, 2 oeufs entiers, 2 verres de farine, 2 verres de lait, sel, huile de friture

- Hacher finement les verts de blette avec l'oignon, l'ail et le persil. Mettre cette farce dans un saladier.
- Rajouter les oeufs, la farine et le lait. Il faut que la pâte ne soit pas trop liquide ni trop épaisse. Saler un peu.
- Faire chauffer l'huile de la friture. Une fois bien chaude, faire cuire les farçous. Je me sers de deux cuillères à soupe pour la grandeur. Les faire dorer de chaque côté pas trop longtemps. Il faut que vos farçous soient croustillants à l'extérieur et moelleux dedans.
 - Les disposer sur du papier absorbant et les saupoudrer de sel.
 - A servir tiède à l'apéritif ou en faire des plus gros pour une entrée.

Petit gratin pour les feignants !

Pour 4 personnes : 500g de feuilles de blettes, 200g de tomates, 100g de Camembert, 40g de beurre, 10 cl de crème fraîche

- Pendant 10 minutes, cuire les feuilles de blettes dans de l'eau bouillante. Peler les tomates. Hacher les feuilles grossièrement. Réserver.
- Préchauffer le four chaud thermostat à 220°C. Beurrer un plat à four. Disposer les feuilles de blettes et arroser de crème. les tomates coupées en 2 et épépinées. Déposer dessus des dés de Camembert. Assaisonner. Enfourner 20 minutes.
 - Et bon appétit !

Le roulé de blette au chèvre

Pour 4 personnes : blette (1 botte), pâte feuilleté (1), du beurre (juste une noix), jambon blanc (2 tranches), parmesan (1 petit sachet), chèvre (1 bûche),

- Faites blanchir le vert des blettes , puis égouttez les et passez les à la poêle avec une noix de beurre afin qu'elles rendent leur jus. Laissez refroidir
 - Pendant ce temps, étalez la pâte feuilletée et émiettez le fromage de chèvre.
 - Lorsque les blettes sont tièdes, étalez-les sur la pâte feuilletée, saupoudrez de Parmesan. Recouvrez des 2 tranches de jambon et du fromage de chèvre.

- Enroulez la pâte et la farce de manière à former un roulé (comme les gâteaux roulés à la confiture).
 - Enfourez 30 mn à 180°C.

Pounti auvergnat

Pour 8 personnes : 500 g de porc ou de veau, 500g de pruneaux séchés, 500g de feuilles de blettes, 2 tranches de poitrine fumée, 200g de farine, 6 œufs, 3 oignons, 75 cl de lait, 1 gousse d'ail, Vin rouge, 1 bouquet de persil

- La veille, faites tremper les pruneaux dénoyautés dans du vin rouge.
- Lavez et tranchez les feuilles de blette. Tranchez en dé de lardon la poitrine fumée. Hachez l'ail, le persil, les oignons et la viande. Dans un saladier, mélangez le lait, la farine, les oeufs tel une pâte à crêpe et rajoutez les différents hachis. Salez et poivrez.
- Dans un plat à gratin, versez la moitié de la pâte, répartissez les pruneaux sur toute la surface et versez le reste de pâte par dessus. Faites cuire 1h30 th6/7.
 - Démoulez et laissez reposer une journée au frais.

Samoussas de blettes au rocamadour

Pour une douzaine de samoussas : une poignée de pignons, feuilles filo, 3 cs de fromage frais, 3 rocamadour (ou tout autre fromage que vous aimez), 1 botte de blettes, Sel, Poivre

- Pour commencer on rince bien les blettes, ensuite on enlève les côtes ou cardes à l'aide d'un couteau. On hache les feuilles au couteau.
- Puis on fait chauffer un peu d'huile d'olive dans le wok et on fait suer les feuilles de blettes à la manière des épinards frais.
- Quand elles ont bien rendu toute leur eau, on les met dans un bol. On ajoute dans ce bol 3 petits rocamadour, un peu de fromage frais, des pignons, du sel, du poivre, on mélange bien.
- Ensuite on étale la pâte à filo, on coupe chaque feuille en deux, on huile au pinceau, on met le côté huilé dessous, on replie en deux. On met une cuillère de farce dans le coin et on replie en triangle jusqu'en haut. On peut aussi utiliser des feuilles de bricks, même procédé, pn huile au pinceau, on coupe en deux et on rabat le côté arrondi sur le côté droit, on forme le premier triangle et on replie jusqu'en haut.
- Et cela jusqu'à épuisement des ingrédients (à peu près une douzaine de triangles).
 - Ensuite au four jusqu'à qu'ils soient bien dorés.
 - On peut les préparer à l'avance et les réchauffer.

Cake aux blettes et lardons

Ingrédients pour 6 : 1kg de blettes, 1 échalote, 200g de lardons, 3 œufs, 150g de farine, 1 sachet de levure chimique, 12,5cl de lait demi-écrémé, 100g de gruyère râpé, beurre, 10cl huile, poivre

- Préchauffer le four à 180°C (Th 6).
- Nettoyer le vert de blettes, puis couper les feuilles, avec des ciseaux, en lanières d'environ 1 cm de large.
 - Faire blanchir le vert de blettes 10 min à l'eau bouillante.
- Les rincer ensuite à l'eau froide pour conserver la couleur, et bien les égoutter.
 - Faire revenir les lardons et l'échalote émincée dans le beurre chaud.
- Pour la pâte à cake, mélanger la farine et la levure, ajouter les œufs et l'huile; mélanger jusqu'à obtenir une pâte lisse.
 - Ajouter, petit à petit, le lait un peu chaud.
- Incorporer le gruyère, les lardons, l'échalote et le vert de blette; mélanger doucement.
- Verser l'ensemble dans un moule à cake et faire cuire pendant 45 min.

Flan de blettes à la moutarde

Pour 12 à 16 petits flans de blettes (dans des moules à muffins) ou un seul grand flan : 1 botte de blettes/bette, 2 petites carottes, 1 gousse d'ail, 3 œufs, 300 ml de lait, 200 ml de crème, 2 cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne, 50 g de farine, 1 cuillère à café de noix de muscade râpée, sel et poivre

Étape 1 : Préparation des légumes

- Détachez les feuilles de blettes et lavez les. Séparez les côtes du vert. Retirez les fils des côtes après les avoir coupé en deux puis coupez en petits morceaux. Emincez le vert.
 - Lavez, épluchez les carottes et coupez les en dés (1cm)
- Faites bouillir une casserole d'eau puis plongez y vos côtes de blette jusqu'à ce qu'ils soient tendres (10 min).
- Mettez les feuilles de blette et les carottes en dés dedans 1 minute avant la fin.
 - Égouttez le tout et réservez.

Étape 2 : Préparation du flan et cuisson

- Épluchez l'ail puis hachez-le.
- Dans un saladier, battez les œufs en omelette avec le lait, la crème, la moutarde et la farine.
 - Ajoutez les légumes puis la noix de muscade, l'ail haché, le sel et le poivre
 - Remplissez des moules ou un plat avec cette préparation.
- Enfournez pour 20 min à 180°C (à adapter pour un plat unique, la cuisson sera sûrement un peu plus longue), jusqu'à ce que le flan soit pris et doré.

- Servez ces flans de blettes bien chauds.

Brocoli

Tarte saumon brocolis

Pour 4 personnes : 1 pâte feuilletée, du saumon fumé (4 tranches) ou du pavé de saumon (300g), brocolis (500g), crème fraîche (minimum 30% MG sinon c'est pas de la crème :P), 3 oeufs, un peu d'aneth, du poivre et du sel

- Préchauffer le four à 180°C.
- Faire cuire les brocolis à la vapeur ou à l'eau bouillante
- Dans un moule, étaler la pâte, mettre le saumon en petit morceau puis le Brocoli.
 - Mélanger les oeufs, la crème, le sel, le poivre et l'aneth.
 - Mettre la préparation dans le moule sur tout le reste .
 - Enfourner 30 min.

Butternut

Houmous de butternut

Pour 4 personnes : 100g de lentilles corail, 200g de butternut,huile d'olive,1 cuil. à soupe de pâte de sésame,1 cuil. à café rase de curry, 1/2 cuil. à café de curcuma, 2 cuil. à café de graines de courge,1 cuil. à café de pavot, sel et poivre, persil

- Rincer les lentilles corail. Éplucher et couper le butternut en dés.
- Dans une casserole, faire cuire les lentilles dans trois fois leur volume d'eau bouillante et salée avec le butternut. Quand les lentilles sont cuites (les lentilles ont bien éclaté et la majorité de l'eau a été absorbée), couper le feu.
- Ajouter la pâte de sésame, le curry, le curcuma, le sel et le poivre. Mixer l'ensemble au blender. Ajouter l'huile d'olive et mélanger.
- Réserver l'ensemble au réfrigérateur jusqu'au moment de servir, servir parsemé de graines de courge, de pavot et de persil effeuillé.

Butternut farcie au chèvre, thym et ail

Ingrédients (pour 2 personnes) : 1 courge butternut, 1 crottin de chèvre, 20 cl de crème, 2 gousses d'ail, 1 branche de thym, 1 tour de poivre du moulin

- Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).

- Couper la courge en 2 et l'évider (creuser de sorte à former 2 petites cavités).
 - Couper le crottin en morceaux.
 - Éplucher et hacher finement les gousses d'ail.
 - Mélanger le crottin avec la crème, l'ail, le thym et le poivre.
 - Verser la préparation dans les cavités de la courge.
- Déposer les 2 moitiés de courge sur une plaque recouverte de papier cuisson et enfourner 1h.
- Pour éviter le dessus crâmé : commencer à cuire les demi butternut au four pendant 20 à 30min avant de verser la préparation, puis finir la cuisson 30 à 40min ;)

Hamburger Butternut

Ingrédients pour 2 personnes : une butternut, 2 steaks hachés, 10g beurre, gruyère, sel et poivre

- Mettez à fondre votre beurre dans une poêle et préchauffez votre four à 240°C (thermostat 8).
- Coupez le haut de la courge en tranche d'environ 1 cm d'épaisseur (il vous en faut au minimum 4 tranches), et les faire dorer dans le beurre (1 à 2 min sur chaque côté).
- Lorsque les côtés de chaque tranche sont bien dorés, ajoutez du gruyère sur chaque tranche et les enfourner au four pendant une dizaine de minutes (tout dépend de l'épaisseur de vos tranches).
 - Pendant ce temps faites cuire vos steaks hachés à votre goût.
- Une fois vos tranches de courges sont cuites, retirez la peau (beaucoup plus simple une fois la courge cuite) et passez au dressage : le steak haché entre 2 tranches de butternut.

Soufflé de Butternut

Ingrédients pour 4 personnes : 600g de butternut, 50g de parmesan, 3 oeufs, 2 cs de crème fraîche, 2 cs d'huile d'olive, 1 cs de farine, poivre, sel, 4 épices

- Faire cuire la butternut (à l'autocuiseur de préférence), puis la réduire en purée.
- Ajouter à la purée un peu refroidie les 3 jaunes d'oeufs, la crème, le parmesan, l'huile d'olive, sel/poivre, 1 pincée de 4 épices, et enfin la farine.
- Battre les blancs en neige bien fermes et les incorporer délicatement au mélange.
- Enfourner et faire cuire 5 minutes à 240°C (th.8) puis 25 minutes à 180°C (th.6).
 - Le soufflé doit être doré sur le dessus et bien gonflé.

Carottes

Gâteau moelleux à la carotte, amande et jus d'orange « Camille »

Ingrédients (8 personnes) : 200 grammes de farine, 250 grammes de carottes hachées finement, 100 grammes de farine d'amandes, 3 œufs moyennes, 1 orange grande (jus et zestes), 150 grammes d'huile d'arachide, 1 pincée de sel, une cuillère à café de levure chimique, sucre glace pour décorer, beurre pour le moule (ou papier sulfurisé si le moule est rond)

- Allumer le four 180°
- Mélanger au mixer les carottes, l'huile, le jus d'orange, jusqu'à obtenir une crème lisse
- Séparer les jaunes des blancs d'œufs. Battre les jaunes avec le sucre dans un grand bol, jusqu'à quand ils blanchissent. Ajouter dans le bol le mélange huile, jus d'orange, bien mélanger.
- Tamiser la farine, la farine d'amande, la levure chimique, le sel, ajouter les zestes d'orange. Ajouter cela aussi par petites quantités dans le grand bol, en mélangeant délicatement.
 - A part, battre les blancs en neige ferme.
- Ajouter le mélange d'œufs dans le grand bol, en remuant du bas vers le haut pour éviter qu'ils se démontent.
- Prendre un moule allant au four, le beurrer, déposer le mélange dedans et le mettre à cuire, à four bien chaud, pendant 35/40 minutes.
- Sortir du four, laisser refroidir une dizaine de minutes, démouler et, quand le gâteau aura bien refroidi, parsemer de sucre glace.

Sauté de veau aux carottes caramélisées

Ingrédients pour 4 personnes: 600 gr de sauté de veau - 4 carottes - 2 échalotes émincées - 1 cc d'huile d'olive - 40 gr de beurre demi-sel - 1 cs de sucre en poudre - 1 cc de crème fraîche épaisse - 2 cc de fond de veau - 300 ml d'eau - 1 cc de maïzena - sel, poivre persil ciselé

- Dans une cocotte en fonte, faire fondre le beurre avec l'huile d'olive, faites dorer la viande, réservez.
 - Épluchez et coupez les carottes en tronçons puis coupez ces derniers en deux.
- Faites revenir les échalotes dans les sucs de la viande, ajoutez les carottes ainsi que le sucre en poudre, mélangez.
- Pendant ce temps, mettez le fond de veau dans un bol, l'eau bien chaude, mélangez.
 - Lorsque les carottes ont pris une jolie couleur, ajoutez la viande, le fond de veau, salez, poivrez et le persil ciselé, mélangez le tout.
- Laissez mijoter 30 minutes à feu doux et à couvert. Vérifiez et mélangez de temps en temps, si besoin, refaire du bouillon de fond de veau.

- Mettez la viande et les carottes dans un plat creux. Dans un bol, délayez la maïzena avec un peu d'eau, versez-la dans la cocotte afin de faire épaissir la sauce, fouettez énergiquement à l'aide d'un fouet mais attention de ne pas vous éclaboussez au risque de vous brûler !! Ajoutez la cuillère à café de crème fraîche, mélangez de nouveau.
 - Versez la sauce sur la viande et les carottes, voilà c'est prêt!

Muffins aux carottes et au fromage de chèvre

Pour 6 muffins : préparation 15min, cuisson 25min

Ingrédients : 150 g de farine, 1 sachet de levure, 1 bonne pincée de cumin, 3 oeufs, 125 g de yaourt, 120 g de fromage de chèvre frais, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, 2 carottes râpées, 70 g de fromage râpé (gruyère, comté, lerdamer), 1 cuillère à soupe de coriandre ciselée, sel, poivre

- Dans un saladier, mélangez la farine, la levure et le cumin.
- Dans un autre saladier, battez les oeufs avec le yaourt, le fromage de chèvre frais et l'huile. Mélangez les deux préparations.
 - Ajoutez les carottes râpées, le fromage râpé et la coriandre. Salez et poivrez.
- Versez la préparation dans des moules à mini muffins huilés. Enfourez environ 25 min dans le four préchauffé à 180°C.

Carottes multicolores glacées et crème de sésame

Ingrédients pour 4 personnes :

2 carottes, 2 carottes violettes, 20g beurre, 1cs huile d'olive, 1cc curcuma, sel
 20g noix de cajou, 20g noisettes, 30g flocons d'avoine, 3cs huile d'olive, 2cc curry, fleur de sel
 30g tahini ou crème de sésame, 1 citron jaune, 200g yaourt à la grecque, fleur de sel

POUR LES CAROTTES

- Eplucher et laver les carottes. Les tailler en deux dans la longueur.
 - Les enduire d'huile d'olive et de curcuma, les saler.
- Les enfourner à 200 degrés pendant 20 minutes sur une plaque recouverte d'un papier sulfurisé.
 - Sortir les carottes du four et les faire glacer au beurre moussé à la poêle.
 - Les réserver.

POUR LE GRANOLA

- Placer tous les ingrédients dans un saladier, ajouter le curry, le sel et l'huile d'olive.
 - Bien mélanger.
- Etaler sur une plaque à pâtisserie recouverte d'un papier sulfurisé et enfourner pendant 15 à 20 minutes.

- Débarrasser et laisser refroidir . Le granola va devenir croustillant en refroidissant.

POUR LA SAUCE

- Dans le bol d'un robot, mixer le yaourt et la crème de sésame avec le jus de citron.
 - Saler à la fleur de sel. Débarrasser.

DRESSAGE

- Dresser les carottes en long sur une assiette.
- Napper de sauce et surmonter de granola croustillant.

Cébettes

Cabillaud demi-sel en aïoli façon Jean-François Piège

Pour 4 personnes :

Pour le cabillaud : 4 pavés de cabillaud, 1 poignée de gros sel gris de Guérande, 1/2L de lait, 1 gousse d'ail, 1 anis étoilé, 1 branche de romarin, 1 poignée de haricots verts, 1 carotte, 4 mini-poireaux, 4 petits navets, 4 cébettes, 2 petites pommes de terre à chair ferme, 10g de beurre, sel, poivre

Pour l'huile de basilic : 1 bouquet de basilic, 8cl d'huile d'olive, 1 gousse d'ail

Pour l'aïoli : 25cl d'huile d'olive, 2 gousses d'ail, 1 jaune d'oeuf, 1 trait de jus de citron

Pour les moules : 1/2 L de moules, 1 feuille de laurier, 1 branche de thym, 1 morceau de zestes d'oranges

- Préparer le cabillaud; poser sur une plaque les filets de cabillaud et les saler avec le gros sel. Laisser reposer pendant 20 minutes puis bien les rincer à l'eau froide et réserver au frais.
 - Éplucher les carottes, navets. Équeuter les haricots verts. Couper le vert des cébettes et des poireaux. Enlever la première peau des cébettes.
 - Laver tous les légumes et couper les carottes en rondelles, les cébettes en 2. Les faire cuire dans une grande quantité d'eau salée séparément, égoutter, puis les plonger dans un grand saladier d'eau glacée. Égoutter à nouveau. Réserver.
 - Faire cuire les pommes de terre dans un grand volume d'eau salée. Les égoutter, les éplucher et les couper en rondelles, réserver.
 - Préparer l'huile de basilic; effeuiller le basilic, le laver. Éplucher la gousse d'ail, la couper en 2 et retirer le germe. L'émincer finement.
 - Chauffer 2 cuillères à soupe de l'huile d'olive dans un poêle. Ajouter la gousse d'ail et la torrifier légèrement.
 - Ajouter le reste d'huile et chauffer quelques minutes sur feu doux puis ajouter les feuilles de basilic. Laisser cuire 1 minute puis mixer le tout au blender. Réserver au frais.
 - Préparer l'aïoli; éplucher les gousses d'ail, les couper en 2 et ôter le germe. Les écraser à l'aide d'un presse-ail ou d'un mortier pour obtenir une purée. Dans un cul-de-poule, mélanger l'ail avec un peu de sel et le jaune d'oeuf.

- Ajouter ensuite l'huile en filet tout en fouettant vivement comme pour une mayonnaise. Une fois terminé, l'aïoli doit être lui luisant et ferme. Ajouter un trait de jus de citron.
- Préparer les moules; les plonger quelques minutes dans l'eau froide pour qu'elles rendent le sable puis les brosser pour les laver. Égoutter. Faire chauffer une grande casserole, y ajouter les moules et les épices, quelques grains de poivre et un peu de sel.
- Couvrir et laisser cuire sur feu moyen pendant 10 à 15 minutes, le temps que toutes les moules soient ouvertes. Décoquiller les moules sauf quelques unes pour la décoration. Réserver au chaud.
- Dans une poêle anti-adhésive, faire chauffer le lait avec l'anis étoilé, le romarin et la gousse d'ail écrasée. A frémissement, ajouter les pavés de cabillaud et poursuivre la cuisson à petit feu, 3 minutes de chaque côté. Une fois cuit, débarrasser sur un plat muni d'un linge pour égoutter les pavés. Filtrer le lait de cuisson.

Crème de brocoli, noisettes et cébettes

Pour 4 personnes : Cébette, jus de citron, fleur de sel, 16 noisettes (ou plus), 4,5 cl d'huile d'olive vierge extra, 1,2 L d'eau, 600g de brocoli

- Découpez le brocoli en sommités, gardez le pied. Laissez tremper dans de l'eau froide pour les nettoyer et les rafraîchir. Faites-les cuire dans une casserole d'eau bouillante salée.
- La cuisson sera rapide pour garder la fraîcheur des brocolis. Une fois cuits, mixez avec un blender ou un mixeur à immersion et assaisonnez avec de l'huile d'olive vierge extra, rectifiez le sel et mixer à nouveau. Servez chaud avec les noisettes torréfiées et concassées et de la cébette ciselée.
- Coupez le cœur du pied de brocoli en morceaux. Assaisonnez avec de la fleur de sel, de l'huile d'olive vierge extra et du jus de citron. Dégustez avec la soupe.

Céleri branche

Céleri branche au guacamole de chorizo

Ingrédients (4 personnes) : Piment d'Espelette en poudre, 75 gr de chorizo, 1 gousse d'ail, 100 gr de lait, 50 gr de crème épaisse, Branches de céleri,

- Couper en dés le chorizo
 - Emincer l'ail.
- Faire tiédir la crème épaisse et le lait. Ajouter l'ail émincé ainsi que le chorizo coupé en dés.
 - Mixer afin d'obtenir une consistance homogène.
 - Couper le céleri en tronçon.
- Garnir les tronçons de guacamole de chorizo et parsemer de piment d'Espelette.

Céleri rave

La purée de céleri rave et chips de Bacon

Pour 3 personnes : céleri rave (400g), pomme (1), noix (6), persil (as you want), muscade (2 pincées), beurre (50g), bacon (si vous en voulez et la quantité qui vous intéresse)

- Coupez le céleri rave en petit morceau puis les faire bouillir
- Coupez les pommes en cube, les faire revenir à la poêle avec un peu de beurre sans les écraser.
 - Éclater les noix puis broyer les cerneaux de noix
- Prenez le céleri rave en petits morceaux écrasez-le en purée avec les 50g de beurre. Ajoutez le broyat de noix, les pommes en cube et assaisonnez.
 - Mettre les tranches de bacon au four à 180°C pendant 5min
- Tout mettre dans votre assiette comme des grands, faudrait pas non plus que je vous donne la becquée
 - Et bon appétit ;)

Gratin de céleri rave aux pommes

Pour 4 personnes : 1 boule de céleri rave, 6 pommes, 50cl de lait, 25cl de crème, 2 oeufs, du gruyère râpé, muscade, sel, poivre

- Eplucher le céleri, le couper en tranches, de la taille d'une tranche de pomme. Le faire cuire 20 min dans le lait, la crème, sel, poivre, muscade
- Eplucher les pommes et les découper en tranches, de la même taille que les tranches de céleri.
 - Dans un plat à gratin, mettre du gruyère et intercaler les tranches de céleri et pommes.
- Battre les oeufs avec la crème de cuisson, assaisonner si nécessaire et verser sur le plat.
 - Mettre au four préchauffé à 180°C (thermostat 6) pendant 45 min.

Poêlée de poireaux au céleri rave

Pour 4 personnes : 2 poireaux, 1 céleri rave, 50g de beurre, 1c à soupe d'huile d'olive, sel, poivre

- Pelez le céleri rave, coupez-le en lamelles puis rapez-le. Ôtez la base et la partie supérieure des feuilles de poireaux. Fendez-les en 2 dans la longueur et passez-les sous l'eau. Essuyez et coupez en fines rondelles. Faites fondre le beurre et l'huile dans une sauteuse. Mettez à cuire les poireaux et le céleri à feu doux et à couvert pendant 20 min en remuant régulièrement. Salez en cours de cuisson. Poivrez à la fin.

Chou fleur

Croque-monsieur au chou-fleur

Ingrédients pour 4 personnes :

- Galettes : 1 chou-fleur, 2 oeufs, 60g de parmesan râpé, 1/2 bouquet de persil, sel et poivre
- Garniture : 4 tranches de jambon, 120g de comté râpé, 1 noix de beurre

- Préchauffer le four à 180°C
 - Détailler le chou-fleur en bouquet et laver les bouquets
 - Mixer le chou-fleur
 - Dans un saladier, mélanger le chou-fleur mixé, les oeufs, le persil hâché et le parmesan. Saler et poivrer
 - Sur une plaque recouverte de papier cuisson, déposer des galettes de chou-fleur et enfourner 20min
 - Sur la moitié des galettes de chou-fleur cuites, déposer une tranche de jambon, un peu de fromage puis une 2ème galette de chou-fleur
 - Enfourner à nouveau 5-10min le temps que le fromage fonde
 - Bon appétit !

Chips de chou-fleur

Ingrédients pour 4 personnes : 300g de chou-fleur, huile d'olive, épices

- Préchauffer le four à 180°C
- A l'aide d'une mandoline, découper des rondelles de chou-fleur d'une épaisseur de 2mm
 - Les placer bien à plat, sur une plaque recouverte de papier sulfurisé
 - Badigeonner chaque chips d'huile, épicer selon le goût
 - Enfourner 10min, puis les retourner et prolonger le temps de cuisson (selon votre four)
 - Une fois grillés, les sortir du four et les consommer aussitôt !!
 - (Avec le temps ils perdent de leur croustillant)

Chou kalé

La potée de chou

Long en préparation: idéal le week end!

Pour 2 personnes : Jarret de porc (300g), lard (50g), Saucisse de Morteau (2), chou kale (1), haricot blanc (100g), carottes (2), navets (2), poireau (1), bouquet garni, pomme de terre (3), oignon (1), clou de girofle, huile d'olive (2 c.à.s)

- La veille : faire tremper les haricots blancs dans l'eau pendant 12h (avant d'aller en boom easy)
- éventuellement mettre le jarret de porc demi-sel à tremper pour le dessaler (comme on déssale la morue ;)).
- Dans un faitout : incorporer les haricots blancs, le jarret de porc déssalé, l'oignon piqué avec des clous de girofle, le bouquet garni. Salé et poivré. Recouvrir d'eau et laisser porter à ébullition.
 - Laisser mijoter 2h et enlever l'écume si possible.
 - Laver et découper en gros morceaux les carottes, navets et poireau.
- Nettoyer et effiler le chou kale (vous pouvez le faire blanchir dans de l'eau bouillante pendant 2 minutes si vous le désirez).
- Au bout des 2 heures de cuisson : incorporer tout les légumes (dont les pommes de terre découpées en 2), le lard (en morceau) et les saucisses, les 2 c.à.s d'huile d'olive. Laisser cuire pendant 1h encore.
 - Et bon appétit ;)

La sole Braisée, chou kale et chanterelles d'automne

Pour 2 personnes : sole (400g), chou kale (200g), un bouillon de cube légume, échalottes (3), 80g de chanterelles, vin blanc sec (10cl pour la recette, le reste de la bouteille pour vous ;)), le jus d'1/2 citron, fleur de sel et poivre.

- Le chou doit être effilé, nettoyé. Faites les cuire 30 minutes à feu vif 30min dans de l'eau bouillante avec le bouillon de légumes.
 - Éplucher et hacher les échalotes.
- Pour les chanterelles, couper les têtes et essuyer les avec un torchon. Faites les cuire jusqu'à ce que l'eau de végétation soit évaporée.
 - Préchauffer le four à 150°C
- Dans un plat allant au four, disposer les échalotes, les chanterelles, puis la sole dessus. Ajouter le vin blanc et un peu de bouillon au légumes (venant de la cuisson du chou).
 - Enfourner le tout pendant 40 min
- Pour finir, servez vous en chou, sole, échalotes, chanterelles et mettez le jus de citron par dessus, salé, poivré.
 - Bonne dégustation

Les pâtes au chou kale

Pour 4 personnes : pâtes (comme vous voulez), chou kale (2 à 3 bouquets), crème fraîche (3 C.à.s), fromage ail et fines herbes(autant que vous voulez)

- Faire blanchir le kale pendant 20 minutes dans de l'eau bouillante salée.
- Faire bouillir l'eau pour les pâtes et faire cuire les pâtes pendant 10 minutes.
- Faire chauffer la crème avec le fromage ail et fines herbes dans une casserole.
- Faire revenir dans une poêle les échalotes, ajouter le kale blanchi et la sauce à base de crème et "boursin".
 - Puis rajouter les pâtes.
 - Et bon appétit ;)

Curry de chou kalé

Ingrédients: 400g de chou kale, 2 tomates de taille moyenne (300g), 2 pommes de terre, 150g de petits pois, ½ cuillère à café de graines à roussir, ½ cuillère à café de graines de moutarde brune, 1 cuillère à soupe de curry de Madras, 1 cuillère à café de curcuma, 1 cuillère à soupe de gingembre râpé, 1 cuillère à café de sucre de canne roux, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 250ml de lait de coco, 200ml d'eau

- Laver le chou kale, enlever la côte centrale puis le couper grossièrement.
- Éplucher les pommes de terre, les laver ainsi que les tomates et couper les légumes en petits cubes. Écosser les petits pois.
- Dans une cocotte à fond épais, faire chauffer l'huile et y jeter les graines à roussir et les graines de moutarde. Lorsque celles-ci commencent à sauter, ajouter le curry et le curcuma. Cuire environ 2 minutes en remuant.
- Intégrer alors les dés de tomates et, toujours en remuant, laisser cuire à feu doux environ 4 minutes. Ajouter alors les pommes de terre, le chou kale, les petits pois, le sucre et l'eau. À feu moyen cuire environ 5 minutes.
- Verser alors le lait de coco, ajouter le gingembre, saler, poivrer et couvrir. Poursuivre la cuisson à feu doux une vingtaine de minutes.
- Surveiller le curry et ajouter si nécessaire en cours de cuisson un peu d'eau ou de lait de coco

Chou rouge

Compotée de chou rouge aux pommes

Ingrédients (pour 4 Personnes) : 1/2 chou rouge, 2 pommes, 15 g de sucre en poudre, 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, Sel, poivre

- Coupez votre 1/2 chou en deux. Enlevez le tronçon, ou base du chou qui est blanc et ferme.
 - Coupez chaque quart finement en lamelles.
- Dans une cocotte, faites chauffer 2 cuillères d'huile, ajoutez le chou coupé en lamelles. Remuez bien.
 - Ajoutez les pommes pelées et coupées en morceaux.
- Salez généreusement. Ajoutez le sucre en poudre, le vinaigre de cidre qui va enlever le goût acide du chou, mélangez bien le tout.
 - Ajoutez un verre d'eau, couvrez et laissez mijoter minimum 1 h.
 - Vérifiez régulièrement qu'il ne manque pas d'eau, mélangez.
- Servez en accompagnement d'un rôti de porc, d'un gibier ou d'une volaille.

Salade d'hiver au chou rouge

1 chou rouge, 1/2 oignon, 3 oranges, 100g de cerneaux de noix, persil, huile d'olive, vinaigre balsamique, sel, poivre

- Trancher le chou en fines lamelles.
- Couper l'oignon en fines rondelles.
- Peler deux oranges à vif, les couper en quatre puis en tranches fines.
- Dans un saladier, verser le vinaigre, le sel, le poivre et l'huile d'olive.
 - Ajouter le chou, l'oignon et les morceaux d'oranges.
 - Bien mélanger.
 - Broyer les noix grossièrement.
- Les verser dans le saladier avec cinq cuillères à soupe de jus d'orange.
 - Bien mélanger.
 - Hacher le persil, mélanger à nouveau et servir sans attendre.

Variante des fajitas

- Couper le chou rouge en deux, prendre une feuille comme base pour les fajitas
- Les remplir avec ce que vous voulez ! Sauce tomate (maison c'est encore mieux), carottes rapées, champignons, fromage ou non... (et viande pour les carnivores)
 - Tout simple et efficace !

Chou vert

Lasagnes au chou vert

Pour 4 personnes environ : 1cc d'huile d'olive, 300g de steak haché 5% ou de viande hâchée, thym, 2 gousses d'ail écrasées, 1 oignon émincé, 1 brick de coulis de tomate nature, 100g de gruyère râpé allégé, 1 moitié de chou vert

- Porter à ébullition une grande quantité d'eau salée.
- Détacher, une à une, les feuilles de choux, les rincer, et plonger les feuilles pendant 15 min. Égoutter les feuilles.
- Faire revenir l'oignon et l'ail dans une poêle dans l'huile d'olive, quand l'oignon devient transparent rajouter la viande hachée, saler, poivrer et mettre du thym, rajouter la brick de tomate et laisser réduire un peu.
- Mettre une couche de sauce, des feuilles de chou et du gruyère râpé... Puis, répéter l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.
 - Mettre au four à 180°C, pendant environ 40 min.

2ème version:

Pour 4 personnes (préparation 25min, cuisson 20min) : 1/2 chou frisé bien croquant, 3 tomates mûres (ou une boîte de tomates concassées), 150g de tofu ferme, 4 champignons de Paris frais (ou une petite boîte), 1 cuillère à soupe de concentré de tomates, 2 gousses d'ail, un oignon, 25cl de lait, 2 cuillères à soupe de crème fraîche, 3 cuillères à soupe de maïzena, 1 cuillère à café d'huile d'olive, 1 poignée de fromage râpé, sel, poivre, muscade et toute épice qui vous plaira !

- Préparer une béchamel "light" : dans une petite casserole, faire fondre la crème fraîche. Dès les premières bulles, ajouter la maïzena puis le lait, un peu de sel et de poivre et de noix de muscade, et laisser épaissir en touillant. Couper le feu dès que la béchamel commence à prendre.
- Préparer la sauce tomate : dans une casserole, faire chauffer l'huile et y faire revenir l'ail écrasé, l'oignon, le tofu coupé en tout petits dés, et les champignons. Ajouter les épices.
- Une fois que c'est bien roussis et que le tofu a pris le goût des épices, ajouter les tomates coupées en petits dés et le concentré de tomates avec un demi-verre d'eau.
 - Préchauffer le four à 250°C (thermostat 8).
- Dresser les lasagnes : dans un plat à gratin, disposer une couche de feuille de chou, puis une couche de tomate (la moitié de la préparation), puis une couche de béchamel (un tiers).
- Recommencer encore une fois et terminer par une couche de chou et le dernier tiers de béchamel.
 - Parsemer d'un peu de gruyère râpé.
- Enfourner pendant 20-25 minutes. C'est prêt quand l'eau rendue par le chou est évaporée et que le dessus est bien doré. Le chou doit rester croquant.

Courgette

Gaufres salés à la châtaigne, courgette, carottes et pavot (sans gluten et sans oeufs)

Ingrédients pour 12 gaufres :

Pour la pâte à gaufres : 50 g de farine de châtaigne, 175 g de farine de riz (ou de blé), 40 g d'huile d'olive, 350 ml de lait (lait végétal pour les vegan !), 2 c à soupe de fécule de pomme de terre, 1 c à café de levure chimique (ou 1/2 c à café de bicarbonate), sel & poivre

Pour la garniture : 2 petites courgettes, 2 carottes, 1 gousse d'ail, 1 c à soupe d'huile d'olive, 1 bouquet de ciboulette, 75 g d'emmental râpé, 2 cuil. à soupe de pavot

- Pour la garniture :
 - Éplucher l'ail.
 - Laver les courgettes et les carottes et les râper finement.
- Les faire revenir dans une sauteuse avec la cuillère d'huile d'olive et la gousse d'ail écrasée. Couvrir et laisser cuire environ 10 minutes en mélangeant de temps en temps.
 - Réserver.
- Pour les gaufres :
 - Dans un saladier, mélanger les farines, la fécule de pomme de terre, la levure ou le bicarbonate alimentaire, le sel et le poivre et la ciboulette ciselée.
 - Ajouter l'huile et le lait petit à petit. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
 - Ajouter les légumes tiédis, le fromage râpé et le pavot. Mélanger à l'aide d'une spatule.
 - Graisser légèrement le gaufrier et le faire chauffer.
 - Mettre un peu de pâte et faire cuire environ 5 minutes.
 - Servir aussitôt avec une salades, des tomates...

Gratin de courgettes à la cancoillote

Ingrédients : 6 courgettes, 2 oignons, 300g cancoillote, 30cl de crème liquide entière, 4cl d'huile d'olive, ail, thym, laurier, sel, poivre

- Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
- Éplucher les oignons et les ciseler (petits cubes). Laver les courgettes et les couper en rondelles de 5 mm d'épaisseur (utiliser un robot ménager ou une mandoline).
- Dans une poêle chaude avec un filet d'huile d'olive, colorer vivement les courgettes en 1 ou 2 fois avec les oignons et les aromates, puis les saler et les égoutter dans une passoire.
- Ranger les rondelles de courgettes dans un plat à gratin en prenant soin d'enlever les aromates.

- Mélanger la crème en l'assaisonnant de sel et de poivre, puis la verser sur les courgettes.
- Étaler ensuite la cancoillotte sur les courgettes, puis enfourner le plat pendant 15 min. A la sortie du four, laisser reposer durant 2 min.
- Dresser le gratin au centre de l'assiette à l'aide d'un emporte-pièce carré ou rond.
 - Déguster chaud.

Clémentines

Sabayon au sirop de clémentines

Ingrédients pour 4 personnes : 4 clémentines, 120g de sucre, 4 œufs, 25cl de crème fraîche liquide

- Extraire le jus des 4 clémentines, le verser dans une casserole.
- Ajouter 60g de sucre, mettre à feu moyen et faire réduire jusqu'à obtenir un sirop.
 - Dans un saladier battre 4 jaunes d'œuf et 60g de sucre.
 - Ajouter la crème fraîche et mélanger.
- Verser la préparation dans une casserole, faire chauffer à feu moyen en mélangeant constamment.
 - Au bout de 6-8 minutes, le mélange s'épaissit, laisser refroidir.
 - Déguster les deux avec un gâteau au yaourt !

Cresson

Velouté de cresson

- | | |
|--------------------------------|--|
| - 1 belle botte de cresson | Laver, nettoyer le cresson pour enlever les trop grosses tiges. |
| - 3 pommes de terres moyennes | Eplucher les pommes de terre, et les détailler en cubes. |
| - 1 échalote | Dans une grande casserole, mettre le beurre à chauffer. Lorsqu'il commence à grésiller (sans brûler), ajouter le cresson, les pommes de terre, l'échalote hachée grossièrement et le thym. |
| - 1 belle branche de thym | Laisser le cresson ramollir et ajouter l'eau. |
| - 1 cuillère à soupe de beurre | Il faut que l'eau recouvre les légumes d'au moins 2 doigts. |
| | Arrêter la cuisson, lorsque les pommes de terre sont très tendres et s'écrasent avec une cuillère en bois. |
| | Une fois la préparation tiédie, enlever et garder un peu de bouillon. |

- 1 litre d'eau (ou plus selon la quantité de cresson) Mixer les légumes et rajouter le bouillon mis de côté, pour obtenir la consistance désirée.

Epinards

Cake aux épinards et aux petits pois

Ingrédients pour 6 personnes : 150g de petits pois, 1 sachet de levure chimique, Un mélange de graines de fenouil, aneth, 100g d'épinards, 1 c à s d'huile d'olive, 2 œufs, 10 cl de lait, 180g de farine

(On peut rajouter des lardons ou des cubes de jambon ainsi que du fromage râpé sur le dessus et pour ceux qui aime le croquant, on peut rajouter des noix)

- Dans un saladier, battre légèrement les oeufs avec l'huile et le lait.
 - Ajouter la farine, la levure puis les légumes et les herbes
 - Faire cuire 45 minutes au four préchauffé à 180°C.
 - Laisser le cake refroidir avant de le démouler et de le couper.

Fenouil

Tarte reblochon , fenouil, épinards

Pour 4 personnes

prépa: 20 min

cuisson : 40 min

- 1/2 Reblochon
- 1 pâte Brisée
- 2 fenouils
- 300 g d'épinards
- 1 pincée de noix de muscade
- 20 g de beurre
- 20 cl de crème liquide
- 3 œufs
- Beurrez un moule à tarte de 22/24 cm.
- Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- Étalez la pâte dans le moule. Recouvrez d'une feuille de papier sulfurisé, puis déposez des petits poids de cuisson ou des haricots secs et enfournez pour 15 min.
- Pendant ce temps, coupez les tiges et enlevez les premières feuilles extérieures du fenouil pour ne garder que le bulbe. Rincez-le et coupez-le en tranches fines.
- Faites fondre le beurre dans une grande poêle et faites cuire lentement le fenouil pendant 15 min (ajoutez un peu d'eau si nécessaire).
- Retirez le fenouil de la poêle et faites fondre les épinards pendant 1 min.

- Mélangez la crème, les œufs et la noix de muscade.
- Retirez les poids de cuisson du fond de tarte, déposez les morceaux de fenouil, les épinards et versez le mélange de crème et d'œufs.
- Découpez le Reblochon en lamelles et disposez-les sur la tarte.
- Enfourez pour 30 min.
- Dégustez la tarte dès la sortie du four.

Salade de fenouil et de brocolis

Ingrédients pour 6 personnes : 2 bulbes de fenouil, 2 bouquets de brocoli, 2 cuillères à café de miel liquide, 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive

- Enlever à l'aide d'un couteau une épaisseur du fenouil ainsi que les tiges vertes. L'émincer très finement.
- Faire cuire dans l'eau bouillante les brocolis pendant 5 minutes pour qu'ils restent craquants.
 - Laisser refroidir. Les retirer de l'eau et les couper finement.
 - Mettre les fenouils et les brocolis dans un saladier.
- Faire la vinaigrette en diluant le miel liquide dans le vinaigre balsamique, puis en ajoutant 3 cuillères à soupe d'huile d'olive (saler et poivrer selon votre goût).

Fenouil au four vite fait

Ingrédients pour 1 personne : 1 bulbe de fenouil, 1 tomate, 1 petit oignon, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de vinaigre de pommes au miel, 1 cuillère à soupe de crème, sel et origan

- Allumer le four à 225°C (thermostat 7-8).
- Couper le fenouil en deux ou trois morceaux.
 - Couper la tomate en deux.
- Mettre le tout dans un petit plat à gratin.
 - Emincer l'oignon et l'ajouter.
 - Assaisonner avec sel et origan.
 - Ajouter l'huile, le vinaigre et la crème.
- Cuire dans le four pendant 15 à 20 minutes.

Lou saussoun varois (apééro)

Ingrédients pour 8 à 12 personnes : Les tiges de 6 bulbes de fenouils, 150 g d'amandes mondées, 50 à 100 g de filet d'anchois à l'huile, 10 feuilles de menthe, 2 à 4 gousses d'ail frais, Graines de fenouil, Poivre, 150 ml (environ) d'huile d'olive, 2 baguettes de pain

- Hachez très finement les tiges de fenouil (feuilles incluses).
- À l'aide d'un mortier et d'un pilon (ou fourchettes et bol à l'ancienne), pilez l'ail, les graines de fenouil et la menthe. Ajoutez les amandes et les filets d'anchois égouttés et coupés en morceaux. Pilez. Ajoutez le fenouil. Pilez. Assaisonnez. Ajoutez de l'huile pour que la préparation s'étale bien sur des tranches de pain grillées.

Kiwi

Verrines de saumon au kiwi

Pour 8 verrines : 2 brins de ciboulette, oeufs de lump, 1 filet de citron, 5 cl de crème liquide, 4 tranches de saumon fumé, 20 g de mayonnaise, 4 kiwis

- Couper les kiwis en petits dés après avoir enlevé la peau, les déposer au fond des verrines.
 - Détailler le saumon fumé en dés, les déposer sur les dés de kiwis.
- Faire une sauce en mélangeant la crème liquide avec la mayonnaise, le filet de citron et la ciboulette hachée finement. Repartir la sauce sur le saumon et le kiwi.
 - Décorer avec des oeufs de lump et un brin de ciboulette.

Mousse aux kiwis

Ingrédients pour 4 personnes : 400g de kiwis, 2 oeufs, 60g de sucre en poudre, 1 sachet de sucre vanillé

- Pelez les kiwis. Coupez-les en deux. Avec une petite cuillère ou la pointe d'un couteau, retirez le plus gros des graines noires qui donnent un goût râpeux. Passez-la pulpe au mixeur.
 - Séparez les blancs des jaunes d'œufs.
- Dans une casserole, à feu doux, battez les jaunes d'œufs avec les sucres jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez la pulpe de kiwi. Laissez cuire 10 minutes sans cesser de remuer.
- Battez les blancs en neige ferme. Hors du feu, incorporez délicatement les blancs battus en neige en soulevant la masse pour ne pas casser les blancs.
- Versez dans des coupes individuelles et mettez au moins 2 heures au frais. Vous pouvez servir décoré de quelques rondelles de kiwi.

Lentilles

Houmous de lentilles à la purée d'amande

Cuisson : 20 min (lentilles) - Préparation : 10 min

Ingrédients : 50g de lentilles vertes cuites et refroidies (les cuire dans un grand volume d'eau non salé pendant environ 20 min), 3 cuillères à soupe de purée d'amande blanche, 1/2 jus de citron, Sel, Épices (cumin, persil en poudre, ail en poudre, poivre)

- Dans le bol d'un petit robot mixeur, mettre tous les ingrédients et mixer pour obtenir une crème lisse.
 - Servir froid.

Boulettes végétariennes aux lentilles vertes

<p><u>Ingrédients</u> : pour environ 10 boulettes</p> <ul style="list-style-type: none">• Un verre de 250 ml rempli de lentilles vertes• Un cube de bouillon de légumes• 1 échalote ou petit oignon• 1 gousse d'ail• 1 cuillère à soupe de graines de sésame• 1 cuillère à soupe de farine• 1 oeuf• Cumin• Sel• Poivre	<p><u>Réalisation</u> :</p> <p>Faire bouillir l'eau et laisser cuire les lentilles entre 15 et 20 minutes avec le cube de bouillon de légumes. Les lentilles doivent être bien cuites et ne pas former une bouillie.</p> <p>Dans un robot mixeur, mettre l'oignon et l'ail coupés en très petits morceaux.</p> <p>Ajouter les lentilles, le sésame, les épices et l'œuf.</p> <p>Mixer le tout.</p> <p>En fonction de la texture, ajouter plus ou moins de farine pour être en mesure de former des petites boulettes (attention, pas trop de farine, sinon elles vont s'émietter).</p> <p>Dans une poêle antiadhésive, faire chauffer un peu d'huile d'olive puis faire cuire les boulettes en les retournant sur tous les côtés au fur et à mesure de la cuisson.</p> <p>Astuce : pour des boulettes vegan, remplacer l'œuf par une cuillère à soupe de crème de soja.</p>
---	---

Mandarines

Crème brûlée à la mandarine

Pour 4 crèmes brûlées : 50g de sucre, 4 jaunes d'oeufs, 150 ml de lait, 350 ml de crème fraîche liquide, 100 ml de jus de mandarine, du sucre roux, des mandarines pour la déco

- Dans un saladier, mélanger les oeufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
- Ajouter alors la crème fraîche, le lait et le jus de mandarine. Bien mélanger le tout.
- Répartir cette préparation dans des ramequins à crèmes brûlées et faire cuire au four 50 minutes à 110°C (Th. 3-4).
- Laisser refroidir à température ambiante puis mettre au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.
- Saupoudrer de sucre roux et caraméliser à l'aide d'un chalumeau de cuisine ou sous le gril de votre four.
 - Décorer avec quelques quartiers de mandarine.

Mojito mandarine

Pour 6 verres de mojito : 2 verres de jus de mandarines, 1 citron vert, 1/2 verre de sirop de sucre de canne, une vingtaine de feuilles de menthe, 2 verres d'eau gazeuse bien fraîche, 1 verre de rhum, Glaçons

- Dans un saladier, mélanger le sirop de sucre de canne avec le jus de citron et les feuilles de menthe (écraser les feuilles de menthe à l'aide d'un pilon).
 - Ajouter ensuite le jus de mandarines, le rhum et mélanger.
- Enfin ajouter l'eau gazeuse et les glaçons au moment de servir !

Navet

Saucisses aux fanes de navet et oignon

Ingrédients (Pour 2 personnes) : 350 à 400 g de saucisses fines (chipolatas, herbes, végétariennes...), 1 gros oignon, Les fanes d'une belle botte de navets, 1 à 2 gousse(s) d'ail, Huile d'olive, Sel et poivre

- Rincez les fanes de navets. Faites-les cuire pendant 45 minutes à 1 heure dans une casserole remplie d'eau salée. Égouttez-les puis rincez-les à l'eau froide. Coupez-les en fines lanières.

- Épluchez puis émincez l'oignon et les gousses d'ail.
- Dans une poêle, faites revenir les saucisses pendant une quinzaine de minutes. Ajoutez l'ail et l'oignon. S'il n'y a pas assez de gras ajoutez un peu d'huile d'olive. Faites dorer légèrement. Ajoutez les feuilles de navets puis faites cuire à feu modéré pendant une dizaine de minutes. Couvrez et cuire à feu doux pendant 15 à 30 minutes. Servez sans plus tarder.

Panais

La galette carotte/panais

Pour 4 personnes : carotte (1), panais (1), oeufs (2), maïzena (1 c.à.c), cumin (1 c.à.c).

- Préchauffer le four à 200°C.
- Peler et raper la carotte et le panais.
- Battre les oeufs en omelette et ajouter la maïzena, les légumes, le cumin, sel et poivre.
 - Mélanger le tout.
- Sur une plaque de cuisson, former des petites galettes
- Enfourner pendant 20 min et les retourner à mi-cuisson

Côtelettes de porc, poires et panais au four

Pour 4 personnes : 4 côtelettes de porc, 2 panais, 2 poires, 1 citron, miel, huile, beurre

- Préchauffer le four à 200°C.
- Lavez et épluchez les panais et les poires. Détaillez-les en morceaux, puis arrosez-les avec le jus du citron. Réservez.
- Faites fondre une noix de beurre dans une sauteuse, puis ajoutez un filet d'huile. Faites-y dorer les côtelettes sur chaque face. Disposez-les ensuite dans un plat à four.
- Remettez la sauteuse sur le feu et versez-y 2 c. à soupe de miel. Faites-y revenir les panais puis ajoutez-les aux côtelettes.
 - Disposez les poires autour puis enfournez. Laissez cuire pendant 25 min.

La Purée de panais aux lardons

Pour 2 personnes : Panais (2), Pdt (300g), oignon (1/2), lardon fumés (70g), crème fraîche (5cL), Huile d'olive (1 c.à.c).

- Emincer l'oignon, le faire revenir avec les lardons et l'huile d'olive.
 - Éplucher le panais et les PDT. Couper les en dés.
 - Ajouter les au oignon et faire tout rissoler pendant 3 min.

- Mettre à feu doux et ajouter la crème fraîche, sel et poivre.
 - Écraser le tout jusqu'à obtenir une purée.

Patate douce

Flan de patate douce - coco

Ingrédients pour 4 personnes : 4 patates douces moyennes, 2 cuillères à soupe de lait de coco, 1 cuillères à soupe de crème fleurette, 2 œufs entiers, sel et poivre

- Faire cuire les patates douces dix minutes à la vapeur, puis les ai mixer encore chaudes avec le lait de coco, la crème fleurette, 2 oeufs entiers, du sel et du poivre.
 - Ensuite, j'ai enfourné à 180°C pour un bon quart d'heure et... voilà !
- A manger avec un bon poisson ou une viande blanche ! pour pimenter tout ça : rajoutez un peu de gingembre en poudre et du paprika

Poires

Truites aux poires en papillotes

Pour 2 personnes : 2 filets de truite frais, 1 poire williams, 1/2 poivron, 1 citron vert, coriandre, sel et poivre

- Préchauffer le four à thermostat 7 (210°C)
- Éplucher la poire et la couper en 8, couper le poivron en lamelles très fines, ciseler la coriandre, couper le citron vert en rondelles.
- Découper 2 carrés de papier alu, disposer un tapis de lamelles de poivron puis un filet de truite au centre de chacun.
 - Disposer les quartiers de poire autour, les rondelles de citron sur le poisson, parsemer de coriandre, poivrer et terminer par un filet d'huile d'olive.
 - Refermer la papillote hermétiquement, faire cuire au four pendant 20min.
 - Servir dès la sortie du four, accompagné d'une purée maison ou de riz, avec quelques amandes effilées grillées.

Poireaux

Quiche au poireaux basique

Ingrédients pour 8 personnes /1 quiche : 1 pâte brisée, 3 poireaux (ou 400 g de poireaux cuits), 20 cl de crème fraîche, 3 œufs, 50 g de fromage râpé, sel et poivre

- Étalez la pâte brisée dans un moule à tarte, piquez-la avec une fourchette.

- Préchauffez votre four à 180°C et précuire la pâte.
- Coupez le vert des poireaux et jetez les feuilles abîmées. Lavez-les soigneusement pour bien éliminer la terre. Coupez-les en rondelles et faites-les cuire à la vapeur pendant 10 minutes. Égouttez.
 - Sortez la pâte pré-cuite
 - Dans un bol, battez vigoureusement les œufs et la crème. Salez et poivrez.
- Étalez les poireaux dans le fond de tarte. Parsemez de fromage râpé. Recouvrez avec la crème battue.
- Enfournez et faites cuire 35 à 45 minutes. Servez tiède avec une salade de mâche.

Tarte aux poireaux, au parmesan et au thym

Ingrédients pour 4 personnes : 3 poireaux, 2 petits oignons cébette, 1 pâte feuilletée, 1 blanc d'œuf, 3 c à s d'huile d'olive, 3 œufs entiers, 10 cl de lait, 4 petites branches de thym, 10 cl de crème liquide, 30 g de parmesan râpé, 1 c à c de cumin moulu, Sel et poivre du moulin

- Préchauffer le four à 200°C (th.6-7)
- Couper les racines et la partie supérieure des feuilles vertes des poireaux. Les fendre en quatre dans la longueur en partant de la moitié du blanc (en coupant du blanc vers le vert). Nettoyer les feuilles de poireau sous un bon filet d'eau. Les couper en fines rondelles. Réserver.
 - Laver, éplucher et couper les oignons cébette en fines rondelles.
- Dans une sauteuse, faire chauffer l'huile et faire suer les oignons et les poireaux pendant 15 à 20 min. Ils doivent être fondants. Dans une casserole, faire bouillir le lait. Hors du feu, ajouter le thym et laisser infuser pendant 10 à 15 min (pendant la cuisson des poireaux). Retirer les branches de thym.
- Dans un bol, battre les œufs, ajouter le lait refroidi, la crème, le cumin moulu et 20 g de parmesan râpé. Saler et poivrer selon votre goût.
- Dans un plat à tarte préalablement graissé et fariné, étaler la pâte feuilletée. Piquer le fond et les bords à l'aide d'une fourchette. Badigeonner la pâte de blanc d'œuf (afin de créer une pellicule pour vous permettre de déposer une garniture chaude sans ramollir la pâte).
- Répartir les poireaux sur le fond de tarte, verser l'appareil à tarte. Parsemer des 10 g de parmesan râpé restants et enfourner pendant 20 à 25 min jusqu'à ce que la tarte soit bien dorée.

Risotto Poireau/saumon

Ingrédients pour 4 personnes : 500 g de poireaux, 5 cuil. à soupe d'huile d'olive, 2 gousses d'ail, 500 g de riz arborio, 30 cl de vin blanc, 1 litre de fond de poisson, 250 g de saumon fumé

- Préparez un bouillon de poisson. Lavez les poireaux et coupez-les en rondelles. Épluchez et émincez l'ail. Coupez le saumon en lanières.

- Faites chauffer l'huile dans une sauteuse pour y faire revenir les poireaux émincés. Quand ils commencent à dorer et à devenir tendres, incorporez l'ail et laissez revenir encore deux minutes.
- Ajoutez le riz et remuez jusqu'à ce qu'il s'imprègne d'huile. Ajoutez le vin blanc, faites bouillir et laissez évaporer.
 - Versez sur le riz une bonne louche de bouillon et laissez absorber.
 - Continuez à verser du bouillon ainsi, jusqu'à ce que le riz soit tendre et crémeux mais reste croquant sous la dent.
- Peu avant de servir, incorporez délicatement le saumon fumé. Couvrez une minute pour laisser les saveurs se développer. Servez.

Lasagne Poireaux/blettes

Ingrédients :

Pour la pâte faite maison : 2 œufs, 200 grammes de farine T80

Pour la farce : 700 grammes de blettes, 3 grands poireaux, 2 oignons rouges, 2 gousses d'ail, 250 grammes de mozzarella, 100 grammes de parmesan, sel, poivre du moulin, huile d'olive vierge extra

- Préparer la pâte à l'avance :
 - Prendre la farine, la mettre sur le plan de travail et faire un puits au milieu.
 - Casser les œufs dedans, travailler d'abord à la fourchette et après à la main, jusqu'à obtenir une boule homogène et élastique.
 - Laisser reposer une vingtaine de minutes en couvrant avec un bol.
 - Avec la machine à pâte (ou le rouleau à pâtisserie) obtenir des lanières d'environ 10 centimètres d'hauteur.
 - Si vous les faites à la machine arrivez jusqu'au avant dernier trou. Laisser sécher.
 - Allumer le four à 180°.
 - Faire blanchir les blettes coupées en petits morceaux pendant 4 minutes dans de l'eau légèrement salée. Quand elles sont prêtes bien les égoutter et les passer dans une poêle avec une goutte d'huile et l'ail haché pendant cinq minutes. Sel et poivre et réserver.
 - Couper les poireaux en deux dans le sens de la longueur jusqu'à très haut dans le vert (moi je n'ai presque rien jeté, juste quelques centimètres des bouts) et les couper avec la mandoline assez fins (3 millimètres). Les mettre ensuite dans une poêle avec un filet d'huile d'olive pendant une dizaine de minutes. Sel et le poivre et réserver.
 - Couper la mozzarella en tranches très fines.
 - Cuire, dans de l'eau salée, les lanières de pâtes, chacune pendant deux minutes. Les égoutter et commencer à composer la lasagne.
 - Huiler un plat allant au four. Mettre une première couche de pâte, couvrir avec les blettes, mettre quelques tranches de mozzarella et parsemer de parmesan. Refaire une couche de pâte, recouvrir avec les poireaux, encore des tranches de mozzarella, parsemer abondamment de parmesan, ajouter un filet d'huile d'olive.

- Mettre au four pendant environ 25 minutes.
- Laisser reposer cinq minutes à la sortie du four et servir aussitôt.

Variante : on peut remplacer les fromage par une petite béchamelle pour ceux qui n'aime pas (#bercker)

Variante bis : On fait la même recette qu'un lasagne classique en remplaçant la pâte par des poireaux/blettes

Tarte poireaux / poitrine / maroilles

Pour 6 personnes, préparation 30min, cuisson 1h

Ingrédients : 1 rouleau de pâte feuilletée (ou à faire soi-même), 4 gros poireaux, 150g de poitrine fumée tranchée, 1 maroilles, 30g de beurre, 25cl de crème fraîche épaisse, 3 oeufs, 1 pincée de muscade moulue, sel, poivre

- Préchauffez le four à 210°C, déroulez la pâte feuilletée dans un moule à tarte. Piquez le fond de tarte avec une fourchette. Réservez-la au réfrigérateur.
- Éliminez le vert des poireaux (ou gardez le pour une soupe !) Lavez et coupez les blancs en rondelles.
 - Taillez les tranches de poitrine fumée en lardons.
- Faites chauffer le beurre dans une poêle et faites fondre les poireaux 10 min, à découvert en surveillant qu'ils ne brûlent pas. Ajoutez les lardons aux poireaux et cuire encore 10 min.
 - Egouttez si l'eau n'est pas totalement évaporée, réservez.
- Dans un saladier, mélangez les oeufs entiers avec la crème fraîche, salez, poivrez et parfumez à la muscade.
 - Coupez le maroilles en morceaux en gardant la croûte.
- Répartissez le mélange de poireaux et lardons sur la pâte, déposez les bouts de maroilles et couvrez avec l'appareil à quiche.
- Faites cuire 30-35 min environ jusqu'à ce que la tarte soit dorée. Servez chaud.

Gratin de poireaux

30 ml (2 c. à table) huile d'olive, 8 petits poireaux ou 4 poireaux réguliers, 1 oeuf, 125 ml (1/2 tasse) fromage blanc 0,01 % M.G., 175 ml (3/4 tasse) yaourt crémeux nature, 150 ml (2/3 tasse) parmesan râpé, 125 ml (1/2 tasse) chapelure ou mie de pain sec, sel, poivre

- Préchauffer le four à 180 °C (350 °F) et beurrer un moule à gratin.
- Couper le blanc des poireaux dans le sens de la longueur et bien nettoyer à l'eau fraîche.
- Faire blanchir les poireaux (s'il s'agit de jeunes poireaux) ou les faire cuire (s'il s'agit de plus gros poireaux) dans une casserole d'eau bouillante pendant environ 7 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

- Retirer les poireaux de l'eau et les disposer en un seul rang dans le plat à gratin. Saler, poivrer.
- Dans un bol, battre les oeufs, le yogourt, le fromage blanc et le tiers du parmesan.
 - Verser cette préparation sur les poireaux.
- Parsemer le gratin de la chapelure ou de la mie de pain sec, et répartir le fromage parmesan restant sur l'ensemble du plat.
 - Cuire au four environ 30 minutes.

Bricks de poireaux au thon

Ingrédients pour 4 personnes : 6 feuilles de brick, 250g de thon en boîte, 2 poireaux, 1 càc de curry, 2càs de crème fraîche, 1 oeuf + 1 blanc, sel et poivre.

- Préchauffer le four à 180°C.
- Emincer les poireaux, les faire cuire à feu doux dans une poêle, saler et poivrer.
- Dans un saladier, émietter le thon, mélanger avec le curry, la crème et l'oeuf.
 - Couper une feuille de brick en 2.
- Plier la demi feuille en 2 dans le sens de la longueur, déposer une càc de mélange au thon et une càc de poireaux par dessus.
- Rabattre le coin inférieur qui dépasse, former le triangle comme des samoussas et sceller le triangle avec du blanc d'oeuf.
- Faire cuire 20min à 180°C dans un plat à tarte puis servir avec une salade.

Pour varier

Le poireau se marie bien avec la pomme de terre, le poisson, la coquille Saint Jacques, le veau, les volailles, le citron

Pois chiches

Curry de pois chiches vegan au lait de coco

Ingrédients pour 2 personnes : 400g de pois chiches, 25 cl de tomates concassées, 1 petit oignon émincé, 2 gousses d'ail pressées, 2 cm de gingembre frais râpé, 1 c. à café de graines de cumin, 1 c. à café de coriandre en poudre, 1 pincée de curcuma, 15 cl de lait de coco, huile, sel

- Cuire les pois chiches (ou utiliser des pois chiches déjà cuits en boîte, as you like), faire frire dans une poêle dans de l'huile le cumin et l'oignon émincé. Faire fondre à feu doux en remuant et en ajoutant un peu d'eau pour détendre. Verser la coriandre, le curcuma, l'ail, le gingembre, et laisser cuire à feu doux 5 min.
- Verser un petit peu d'eau pour déglacer puis les tomates concassées et laisser cuire à feu doux pendant 10 minutes. Enfin, ajouter le lait de coco, pois chiches et du sel.

Couvrir et laisser cuire 5 minutes encore. C'est prêt ! Ce curry de pois chiches se déguste avec du riz basmati.

Houmous de pois chiches

Ingrédients pour 6 à 8 personnes : 500 g de pois chiches, 3 gousses d'ail, 2 citrons, huile d'olive très fruitée et/ou huile de sésame, paprika, piment fort en poudre

- Cuire les pois chiches (ou utiliser des pois chiches en conserve). Les mixer puis les mettre à chauffer à feu doux. En fouettant, ajouter de l'huile d'olive (10 cl) et du jus de citron.
- Piler l'ail au mortier avec 2 cuillerées d'huile. L'ajouter à la purée de pois chiches et terminer par 1 pincée de piment.
 - Servir saupoudré de paprika, avec du pain grillé ou du pain libanais !
- Cette recette se décline à l'infini, selon vos envies (avec des olives, de l'avocat, du thon...)

Pommes

Compote de pommes aux agrumes

INGRÉDIENTS (pour 4 gourmands) : 12 pommes , 30 g de sucre, 2 citrons jaunes, 1 citron vert, 1 orange

- On pèle les pommes. On les coupe en deux puis en quartiers et on les citronne pour éviter toute oxydation. On lave le citron vert et l'orange et à l'aide d'un couteau zesteur ou d'un économe, on récupère les zestes.
- On dispose les quartiers de pommes citronnés dans une casserole, on verse le sucre, les zestes de l'orange et du citron vert et un fond d'eau pour les recouvrir. On met un couvercle et on laisse cuire 10 min maximum.
 - Servir !

Moelleux de pommes au beurre de cacahuète

Ingrédients : 80g de farine de blé (semi-complète), 100g /1 compote de pommes sans sucre ajoutés, 1 yaourt nature (125g), 3 oeufs, ½ sachet de levure chimique, 20g de beurre de cacahuète, 10g de sucre

- Préchauffer le four à 180°C.
- Eplucher et couper les pommes en petits morceaux, les faire cuire dans une casserole avec un fond d'eau. Quand elles sont bien cuites, ajouter le beurre de cacahuète puis réserver.

- Mélanger la farine, la levure et le sucre, puis la compote, le yaourt et les oeufs et enfin le mélange de pommes et de beurre de cacahuètes.
 - Cuisson 35 min !

Crumble pommes fraises

Ingrédients pour 6 personnes : 100 g de poudre d'amandes, 800 g de pommes, 200 g de fraises, 100 + 20 g de beurre froid et coupé en petits cubes, 100 g de farine, 100 + 20 g de sucre en poudre, 1 pincée de sel

- Mélangez la poudre d'amandes, la farine, 100 g de sucre, 100 g de beurre froid en cube, et le sel. Travaillez la pâte avec les doigts ou au robot, jusqu'à obtenir une texture de sable granuleux. Réservez au frais.
- Epluchez les pommes et coupez-les en gros cubes. Otez le pédoncule des fraises et coupez les en deux. Préchauffez votre four à 180°C.
- Faites fondre les 20 g de beurre dans une poêle et mettez les fruits à revenir avec les 20 g de sucre. Sortez la poêle du feu après environ 5 minutes, dès que l'on voit apparaître le sirop des fruits.
- Pour finir, disposez les fruits dans un plat allant au four. Recouvrez du sablage de manière uniforme. Enfournez pour 30 minutes.

Potimarron

Galette de Potimarron

Pour 4 personnes : 1 potimarron, 4 oeufs, ciboulette, poivre, sel, huile de tournesol

- Laver et couper en tranches le potimarron sans l'éplucher, enlever les graines, râper le comme les carottes
 - Dans un saladier battre en omelette les oeufs la ciboulette, le poivre et le sel et ajouter le potimarron râpé.
 - Dans une poêle mettre l'huile à chauffer et faire cuire la galette 4 à 5 minutes de chaque côté.
 - On sert cette galette avec une viande rouge ou en entrée avec une salade

Potiron

Pommes de terre farcies au potiron et éclats de noisette

Pour 4 personnes : 4 pommes de terre à chair farineuse (600 g environ), 1 tranche de potiron, 1 oignon, 40g de gruyère râpé, 4c à soupe de noisettes, 3c à soupe de fromage blanc, 1 pincée de muscade, 1 pincée de gros sel, sel et poivre

- Préchauffez le four th.6 (180°C).
- Lavez les pommes de terre et déposez-les dans un plat sur un lit de gros sel.

- Faites cuire 30-40 min.
- Épluchez le potiron et faites-le cuire dans un fond d'eau à couvert 10 min. Salez et poivrez.
- Creusez les pommes de terre. Versez la chair dans un saladier puis ajoutez le potiron, le gruyère râpé, le fromage blanc et les noisettes.
- Ecrasez le tout à la fourchette et mélangez pour obtenir une purée homogène. Salez, poivrez et épicez avec la muscade.
 - Garnissez les pdt et gratinez 5min sous le grill du four.

Chaussons au potiron (6 personnes)

Pâte brisée : 300g de farine, 150g de beurre, 1 pincée de sel, 1 verre d'eau (environ 15cl)

Garniture : 1kg de potiron, 3 gousses d'ail, 15cl de crème fraîche, 1/2 botte de persil haché, 1 jaune d'oeuf pour dorer, sel et poivre

- La veille, pelez et coupez le potiron en gros dés. Mettez-les sur une grille au-dessus d'un grand plat et saupoudrez de sel. Laissez reposer ainsi toute la nuit pour que le potiron rende son jus.
- Préparez la pâte brisée : travaillez le beurre et la farine du bout des doigts, salez et ajoutez l'eau peu à peu. Amalgamez le tout et formez une boule. Laissez reposer au moins 1h au frais.
 - Etalez la pâte en un grand rectangle. Posez-le sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé.
- Répartissez les cubes de potiron sur la moitié, salez, poivrez et parsemez de persil et d'ail haché.
- Humidifiez les bords, repliez pour formez le chausson et pincez les bords pour les souder. Badigeonnez de jaune d'oeuf délayé dans un peu d'eau. Faites une cheminée au centre du chausson (maintenez le trou avec un tube en carton ou un canneloni), et enfournez à mi-hauteur, dans le four préchauffé à 250°C (thermostat 8-9).
- Baissez la température à 180°C (thermostat 6) au bout de 10 min et laissez cuire 35 min.
- Versez la crème dans le chausson par la cheminée, laissez cuire encore 5 min et servez bien chaud.

Radis noir

Salade de radis noir à la pomme

Les ingrédients pour 4 personnes : 1 radis noir de 350 à 380 gr, 2 échalotes (75/80 gr), 1 pomme (env. 200 gr)

Pour la vinaigrette : 2 cuillères à soupe de moutarde au noix Reine de Dijon, 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique blanc, 2 cuillères à soupe d'huile de noix, 1 cuillère à soupe de graines mélangées, 1 belle pincée de sel

- Peler le radis noir puis le couper en cubes de 1 à 2 cm.
 - Peler les échalotes.
- Couper la pomme en 4, retirer les trognons puis peler les quartiers, couper en morceaux de 2 cm.
- Ajouter le radis noir, les échalotes et la pomme dans le bol multifonctions muni du couteau.
 - Mixer 4 secondes avec la touche Pulse puis 4 secondes à la vitesse mini.
- Mélanger avec la spatule puis mixer à nouveau 4 secondes avec la touche pulse et 4 secondes à vitesse mini.
 - Préparer la vinaigrette dans un saladier puis ajouter la préparation hachée. Mélanger.
 - Réserver au frais jusqu'au service.

Radis blue meat

Bouillon de légumes aux radis bleus (de saison et végétarien !)

Pour 4 personnes : 2 radis bleus, 4 carottes, 2 petits poireaux, 4 champignons de Paris, sel, poivre, 4 c.s de sauce soja, huile d'olive

- Lavez et brossez les carottes et les radis bleus. Coupez-les en rondelles fines. Lavez les poireaux et coupez les blancs en rondelles (Gardez le vert pour une soupe mixée)
 - Nettoyez les champignons et coupez-les en lamelles
- Faites revenir l'ensemble des légumes 5 minutes dans l'huile d'olive
 - Couvrez les légumes d'eau (1 l environ), salez, poivrez
 - - Mettez à cuire 25 minutes (ou 10 minutes en cocotte-minute)
 - Ajoutez la sauce de soja. Servez chaud.

Rutabaga

Gratin de rutabaga et patates au cheddar (6 personnes)

Pour 6 personnes : 660 g de rutabaga, 530 g de pommes de terre, 90 g de cheddar râpé, 50 g de parmesan râpé, 20 cl de crème fraîche liquide, sel, poivre du moulin

- Épluchez et coupez le rutabaga en tranches plutôt fines. Faites cuire 50 minutes à l'eau bouillante. Pendant ce temps, épluchez et coupez les pommes de terre en rondelles. Faites-les cuire 20 minutes. Égouttez les légumes.

- Préchauffez le four à 210°C. Dans un plat à gratin, disposez les légumes en couches successives.
- Dans un bol, mélangez la crème avec les fromages râpés. Recouvrez les légumes avec ce mélange. Salez, poivrez.
- Enfournez et laissez cuire 30 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que le dessus forme une belle croûte dorée.

Friiittees de rutabaga

Ingrédients : rutabaga, huile d'olive, ail, romarin...

- Faites chauffer votre four à 220°C.
- Pelez les rutabagas et coupez-les en forme de frites. Placez-les avec l'huile d'olive , ail & romarin et le sel dans un sac en plastique hermétique (type Ziploc). Fermez bien et secouez pour que les frites soient bien enrobées.
- Disposez les frites sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et laissez cuire 15 à 20 minutes. Retournez ensuite les frites et laissez cuire encore 15 à 20 minutes.
- Lorsque les frites sont bien dorées, sortez-les du four et placez-les dans un grand saladier. Saupoudrez-les de parmesan et remuez pour bien les enrober.