



Tarte à la courgette et burrata



Ingrédients (4 personnes)

- 200g de farine
- 2 petis-suisses
- 20mL d'huile
- 8 olives vertes
- 1 cuillère à café de basilic haché
- 1 cuillère à café de thym
- 2-3 cuillères à soupe d'eau
- Sel/poivre
- 2 courgettes
- 1 burrata (125g)
- 2 cuillères à soupe de pesto vert
- 1 échalote
- 1 cuillère à café de miel

Instructions

- Préchauffer le four à 180°C
- Couper les olives en petits morceaux
- Préparer la pâte brisée : dans un saladier, mélanger la farine, les petits-suisses, l'huile d'olive, les olives, le basilic, le thym, le sel et le poivre. Ajouter l'eau tiède et pétrir jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Réserver au frais 20 minutes
- Etaler la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie sur une plaque recouverte de papier cuisson
- Etaler le pesto sur le fond de la tarte, disposer les courgettes non épluchées et coupées en rondelles et déposer l'échalote ciselée et le miel dessus
- Refermer les bords de la tarte sur la garniture, assaisonner d'un filet d'huile, de sel, de poivre et enfourner 25 minutes
- Une fois cuite, déposer la burrata sur le dessus





Gratin de courgettes, pommes de terre et saumon



Ingrédients (8 personnes)

- 800g de pommes de terre
- 3 courgettes
- 3 pavés de saumon
- 30g de chapelure
- Sel/poivre
- Aneth



Instructions

- Préchauffer le four à 180°C en mode grill
- Laver, éplucher et découper les pommes de terre en dés. Faites-les cuire 15 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée
- Laver, éplucher et découper les courgettes en fines tranches. Faites les cuire 15 minutes à la poêle avec un couvercle
- Couper les pavés de saumon en lamelles
- Ecraser les pommes de terre à la fourchette et mélanger avec les courgettes, saler et poivrer
- Dans un plat à gratin, disposer les lamelles de saumon puis recouvrir avec l'écrasé de pommes de terre et courgettes. Parsemer de chapelure et enfourner 5 minutes sous le grill.





Moussaka

Ingédients (6 personnes)

- 5 aubergines
- Huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 2 oignons
- 1 carotte
- 1 branche de céleri
- 600g de viande hachée
- 3 tomates
- Thym, romarin, menthe
- Sel, poivre
- 50g de beurre
- 50g de farine
- 500mL de lait



Instructions

- Préchauffer le four à 180°C en mode grill
- Couper les oignons, la carotte et le céleri en dés pour la garniture aromatique
- Couper les aubergines en 4 puis en rondelles et faites-les sauter dans l'huile d'olive avec l'ail. Poser-les sur un papier absorbant et réserver
- Réaliser une béchamel : faire fondre le beurre à feu doux, délayer la farine, mélanger doucement puis ajouter peu à peu le lait tout en remuant. Incorporez la menthe finement hachée
- Faire revenir les oignons, la carotte, le céleri. Ajouter la viande hachée et les tomates coupées en morceaux, le thym et le romarin. Rectifier l'assaisonnement, couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 15 minutes
- Dans un plat à gratin, disposer une couche de béchamel puis une couche d'aubergines et une couche de viande puis recommencer avant de faire gratiner le plat quelques minutes.





Chili sin carne

Accompagnement : riz



Ingédients (6 personnes)

- 3 carottes
- 1 oignon
- 350g d'haricots rouges (poids égoutté)
- 180g de maïs (poids égoutté)
- 500g de tomates concassées
- Sel, poivre
- 300mL de coulis de tomates
- 1,5 cuillère à soupe de concentré de tomates
- 3 cuillères à café de cumin
- 3 cuillères à café de paprika
- 200g de tomates fraîches
- Quelques brins de coriandre
- Huile d'olive

Instructions

- Épluchez l'oignon et les carottes. Émincez finement l'oignon. Coupez les carottes en 2 dans le sens de la longueur puis coupez-les en demi-rondelles
- Faites revenir l'oignon dans un faitout avec un peu d'huile d'olive. Ajoutez ensuite les carottes et poursuivez la cuisson pendant environ 10-15 minutes
- Versez les tomates concassées, le coulis de tomates, le concentré de tomates, le maïs et les haricots rouges. Assaisonnez avec les épices (vous pouvez ajuster selon votre goût), le sel et le poivre. Mélangez puis faites mijoter à feu doux pendant 10 minutes
- Parsemez de coriandre ciselée puis servez bien chaud accompagné de riz blanc.





Risotto aux asperges vertes



Ingrédients (4 personnes)

- 50g de lentilles vertes
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 250g d'asperges vertes
- ½ cube de bouillon de légumes
- 200g de riz rond
- 60g de bleu de Vercors
- 30g de beurre doux
- Sel/poivre

Instructions

- Faire cuire les lentilles dans 3 fois leur volume d'eau, à feu doux, pendant 20-25 minutes. Rincer à l'eau froide et égoutter
- Chauffer l'huile dans une casserole. Ajouter l'oignon et l'ail, faire cuire à feu très doux pendant 10 minutes. Pendant ce temps, faire cuire les asperges à la vapeur pendant 7 minutes et saler. Garder l'eau de cuisson pour l'utiliser dans le bouillon qui servira à cuire le riz. Rincer les asperges à l'eau froide, égoutter
- Prélever 1,5L de l'eau de cuisson des asperges et ajouter le bouillon de légumes
- Mettre le riz dans la casserole avec l'oignon et l'ail et augmenter le feu. Remuer 1 minute pour que le riz devienne translucide, saler et poivrer
- Baisser le feu puis ajouter une louche de bouillon; Attendre qu'il soit absorbé tout en remuant doucement puis ajouter une nouvelle louche et ainsi de suite jusqu'à ce que le riz soit cuit. (Riz al dente : 21 minutes)
- 5 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les lentilles et les asperges
- Une fois le riz cuit, retirer du feu et ajouter le bleu du Vercors et le beurre. Remuer, remettre le couvercle et laisser reposer 2 minutes avant de servir.





Falafels

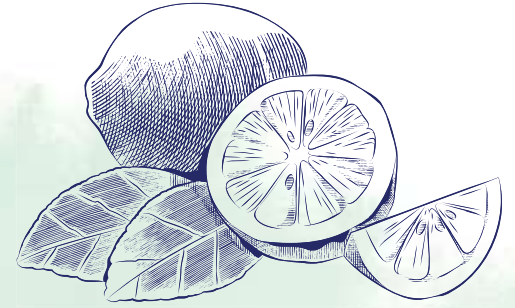
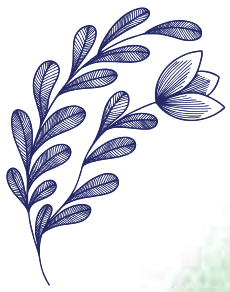
Ingrédients (6 personnes)

- 250g de pois chiches (secs)
- 80g d'oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe de persil plat ciselé
- 2 cuillères à coupe de coriandre ciselée
- 1 cuillère à café de cumin, poivre et coriandre moulus
- ½ cuillère à café de cardamome moulue
- 1 cuillère à café de poudre à lever
- 1 cuillère à soupe de farine
- Graines de sésame
- Sel

Instructions

- Faire tremper les pois chiches toute la nuit. Le lendemain, égoutter-les et rincer-les. Mixer les au robot avec l'oignon et l'ail jusqu'à obtenir une consistance lisse (sans que cela ne devienne une purée)
- Mélanger avec les herbes aromatiques, les épices, la poudre à lever, la farine, une cuillerée à soupe de graines de sésame et le sel
- Laisser reposer au frais, au minimum 1h. Former des petites boulettes. Faire rouler les falafels dans un peu de sésame blond avant la cuisson
- Faire cuire les falafels au four 25 minutes à 180°C. Vérifier qu'elles soient bien cuites à coeur. Server bien chaud.





LES DESSERTS

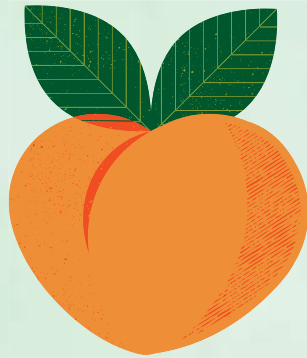




Tarte aux pêches

Ingrédients (4 personnes)

- 1 pâte feuilletée
- 400g de pêches
- 40g de sucre



Instructions

- Préchauffer le four à 180°C
- Laver les pêches et les couper en lunes
- Dans un plat à tarte chemisé, mettre le sucre dans le fond du plat et disposer les pêches en commençant par l'extérieur puis recouvrir de pâte feuilletée en façonnant les bords
- Piquer la pâte avec une fourchette et enfourner pour 20 minutes



Possibilité de le faire avec de la rhubarbe, des mirabelles, de l'abricot ou de la figue





Muffins aux pépites de chocolat



Ingrédients (6 muffins)

- 125g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 100g de compote de pomme sans sucres ajoutés
- 1 petit-suisse
- 2 oeufs
- 2 cuillères à soupe de purée d'amandes
- 20g de sucre
- 10mL d'huile
- 50g de pépite de chocolat

Instructions

- Préchauffer le four à 180°C
- Dans un saladier, mélanger la farine et la levure puis ajouter la compote, le fromage frais, les oeufs, la purée d'amandes, le sucre et l'huile jusqu'à obtenir une pâte homogène
- Incorporer les pépites de chocolat et mélanger à nouveau
- Remplir les moules aux 3/4
- Enfourner 20 minutes





Cookies

Ingrédients (8 pièces)

- 100g de chocolat noir en morceaux
- 50g de noix concassées
- 100g de beurre
- 100g de sucre
- 1 oeuf
- 1 cuillère à café de vanille en poudre
- 1 pincée de sel
- 250g de farine
- ½ sachet de levure chimique

Instructions

- Préchauffer le four à 180°C
- Concasser le chocolat et les noix en morceaux
- Dans un saladier, mélanger le beurre et le sucre jusqu'à obtenir une pâte avec des petits grains
- Ajouter l'oeuf et la vanille puis mélanger avec le sel, la levure chimique et la farine en l'ajoutant petit à petit
- Incorporer les noix et le chocolat et mélanger
- Former une grosse boule puis couper-la en 8. Faire 8 boules et les aplatir sur une plaque de cuisson recouverte de papier de cuisson
- Enfourner 12-14 minutes à 180°C





Clafoutis aux cerises

Ingrédients (6 personnes)

- 500g de cerises
- 300g de farine
- 50g de sucre
- 4 oeufs
- 150mL de lait
- 3 petits-suisses



Instructions

- Chemiser un plat à gratin
- Préchauffer le four à 180°C
- Couper les cerises en deux et dénoyauter les et étaler-les au fond du plat
- au fouet, mélanger la farine, le sucre et les oeufs
- Ajouter le lait et les petits suisses puis mélanger jusqu'à ce que la pâte soit homogène et verser sur les fruits
- Cuire 30 minutes

