



Brochettes multicolores

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 beau melon de nos régions
- 8 mini-billes de mozzarella
- 1 grosse betterave cuite
- 1 mangue mûre à point

Recette

Réaliser à la cuillère parisienne des billes avec la chair du melon de nos régions, de la betterave et de la mangue. Intercaler harmonieusement les billes de melon, de mangue, de betterave et de mozzarella sur des piques à brochette. Préparer la sauce d'accompagnement en mélangeant dans l'ordre le sel, la moutarde, le miel, le vinaigre balsamique et l'huile d'olive. Napper les brochettes de vinaigrette. Poivrer et parsemer de graines de sésame ou de feuilles de menthe ciselées.

Préparation 10 min



Pour la vinaigrette

- 2 c à c de moutarde
- 2 c à c de miel
- 2 c à s d'huile d'olive
- 2 c à s de vinaigre balsamique
- Sel et poivre du moulin



Gratin d'aubergines au fromage blanc

Ingrédients pour 4 personnes

2 aubergines
400 g de fromage blanc
4 c à s de pesto
2 c à s de chapelure
2 c à s d'huile d'olive

Recette

Préchauffer votre four à th.6 (180°C). Laver les aubergines puis les découper en dés. Les cuire dans de l'eau salée jusqu'à ce qu'elles deviennent moelleuses. Ensuite, transvaser dans un plat allant au four. Mélanger le fromage blanc et 4 c. à s de pesto dans un bol. Napper les aubergines du mélange. Saler, poivrer et saupoudrer de chapelure. Enfournier 30 min. Déguster !

Préparation 20 min - Cuisson 30 min





Sabayon poire cardamome

Ingrédients pour 4 personnes

4 belles poires
3 jaunes d'œuf
3 capsules de cardamome
3 c à s d'eau
15 cl de crème liquide
1 pincée de cannelle
50 g de noisettes concassées

Recette

Dans une casserole, déposer les jaunes d'œufs. Ajouter 3 c à s d'eau, les capsules de cardamome et la cannelle. Ajouter la crème. Tiédir en fouettant et en prenant soin d'éviter l'ébullition. Ajouter les noisettes concassées. Eplucher les poires. Les émincer et les déposer dans 4 assiettes creuses allant au four (ou petits plats en alu). Retirer les capsules de cardamome de la casserole puis verser le sabayon sur les fruits. Faire gratiner sous le gril du four quelques instants (2 à 4 min selon la puissance du gril). Les poires restent mi-cuites mais seront chauffées par la cuisson du sabayon.

Préparation 20 min - Cuisson 10 min





Velouté de potiron et panais

Ingrédients pour 4 personnes

200 g de panais
500 g de potiron
2 échalotes
coriandre fraîche
1 c à s d'huile d'olive
1 litre d'eau
1 c à s de curcuma
1 c à c de cannelle
sel, poivre

Recette

Eplucher le potiron et les panais. Les couper en dés et les faire dorer dans l'huile d'olive dans une cocotte. Ajouter les échalotes coupées en quatre et les épices. Couvrir avec l'eau et laisser cuire 20 minutes environ. Parsemer de coriandre et déguster bien chaud !

Préparation 15 min - Cuisson 20 min





Gratin de blettes en béchamel

Ingrédients pour 6 personnes

1,5 kg de blettes
0,5 l de lait ½ écrémé
30 g de parmesan
3 c à s de farine ou maïzena
1 pincée de muscade
sel, poivre

Recette

Préchauffer votre four à th.6 (180°C). Laver les blettes puis séparer le blanc du vert en retirant les fils. Les couper en petits dés et fines lanières. Les faire cuire dans l'eau bouillante salée dans deux casseroles différentes 10 min environ. Pendant ce temps préparer la béchamel diététique : délayer à froid le lait et la maïzena, mettre sur feu doux et remuer jusqu'à épaississement souhaité. Assaisonner avec sel, poivre et muscade. Dans un plat allant au four installer d'un côté le blanc et de l'autre le vert des blettes, recouvrir de béchamel et de parmesan et faire gratiner une dizaine de minutes.

Préparation 20 min - Cuisson 20 min





Tarte aux kiwis

Ingrédients pour 6 personnes

4 oeufs
5 cl de crème fraîche
60 g de sucre
1/2 jus de citron
4 kiwis

Recette

Mélanger la farine avec le sel et l'huile d'olive. Incorporer l'œuf et mélanger soigneusement, ajouter un peu d'eau si besoin. Travailler la pâte afin qu'elle devienne souple et homogène. Former une boule aplatie et couvrir de papier film. Garder au frais au moins deux heures (si possible). Mélanger les oeufs entiers, la crème, le sucre et le jus de citron. Mettre la pâte dans un plat à tarte et recouvrir de la crème. Y déposer les kiwis en rondelles. Faire cuire 30 à 35 min à four chaud (thermostat 7/210°C).

Préparation 20 min - Cuisson 30 min



Pour la pâte

250 g de farine T55
4 c à s d'huile d'olive
1 œuf
1 c à c de sel
2 à 3 c à s d'eau froide



Verrine d'avocat, chutney de pamplemousse au gingembre et saumon fumé

Ingrédients pour 6 personnes

Pour le chutney

2 pamplemousses
1/2 oignon rouge
5 g de gingembre frais
3 c à s d'huile d'olive
1 c à c de miel
1 c à s de vinaigre blanc
sel, poivre

Pour les verrines

2 avocats
1/2 citron vert
70g de saumon fumé
10 brins de ciboulette
sel

Recette

Pour le chutney : Laver les pamplemousses et prélever les zestes des deux pièces. Ensuite les peler à vif et prélever les segments. Peler et râper le gingembre. Eplucher et ciseler l'oignon rouge, puis le faire suer avec le gingembre et un filet d'huile d'olive dans une casserole. Ajouter les segments de pamplemousse, les zestes, le miel, le vinaigre blanc, le sel et le poivre et laisser cuire à feu doux pendant 20 min.

Pour les verrines : Peler les avocats et les couper en petits dés. A l'aide d'une fourchette, les écraser ensuite et ajouter un peu de jus de citron vert. Assaisonner de sel et de poivre. Découper le saumon fumé en lanières. Dans le fond d'une verrine, mettre l'avocat, ajouter le chutney et décorer de lanières de saumon et de brins de ciboulette.

Préparation 20 min - Cuisson 25 min





Frites de légumes d'hiver

Ingrédients pour 6 personnes

2 gros panais	1 c à c de Ras el hanout
½ courge butternut	1 c à c de curcuma
3 navets de Pardailhan	1 c à c de thym
2 patates douces	1 c à c d'origan
2 c à s d'huile d'olive	sel

Recette

Préchauffer le four à 210°C. Peler les légumes et retirer les graines de la courge. Les détailler en grosses frites. Dans un grand saladier, mélanger l'huile d'olive avec les épices et les herbes et y mettre les légumes. Bien remuer. Répartir sur une lèchefrite recouverte de papier cuisson et enfourner 35 min en mélangeant à mi-cuisson. A la sortie du four parsemer de sel et servir aussitôt.

Préparation 15 min - Cuisson 35 min





Sablés de Noël

Pour 50 sablés

- 1 œuf
- 250 g de farine
- 125 g de beurre
- 125 g de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 c à s de quatre épices
- 1 pincée de sel

Recette

Dans un saladier mélanger la farine, le sucre, le sucre vanillé et le sel. Ajouter le beurre froid coupé en petits morceaux et travailler l'ensemble du bout des doigts jusqu'à obtention d'une poudre fine. Incorporer l'œuf et mélanger pour obtenir une pâte homogène. La rassembler en boule et l'emballer dans un film alimentaire et réserver pendant une heure au réfrigérateur. Préchauffer votre four à 160°C. Etaler la pâte puis la découper à l'aide d'emporte-pièces de différentes formes. Déposer les biscuits sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Quand les bords commencent à dorer la cuisson est terminée.

Cuisson 12 à 15 minutes





Velouté de patates douces

Ingédients pour 4 personnes

4 patates douces
1 oignon moyen
2 c à s d'huile d'olive
1 l de bouillon de poule (soit 1 bouillon cube
dans 1 l d'eau bouillante)
3 branches de persil
sel, poivre

Recette

Eplucher les patates douces, les laver et les couper en petits dés. Faire revenir l'oignon émincé dans une casserole à feu doux, avec l'huile d'olive. Une fois qu'il est translucide, ajouter les patates douces. Ajouter le bouillon de poule. Laisser mijoter à feu doux pendant 25 minutes. Passer le tout au mixeur électrique afin d'obtenir un mélange homogène assez fin. Décorer chaque assiette avec le persil haché.

Préparation 15 min - Cuisson 30 min





Crosnes sautés à la crème

Ingrédients pour 6 personnes

1 kg de crosnes	15 cl de crème fraîche
2 c à s de cerfeuil haché	liquide
1 jaune d'œuf	1 c à s d'huile d'olive gros sel, sel fin, poivre

Recette

Remplir un torchon de gros sel et y déposer les crosnes. Les frotter avec vos doigts pour leur ôter la pellicule qui les enveloppe, puis les rincer sous l'eau froide. Les déposer ensuite dans une marmite d'eau bouillante salée et les laisser cuire quinze minutes environ. Les égoutter, puis les mettre à fondre dans une sauteuse huilée et les laisser cuire dix minutes sur feu doux. Pendant ce temps battre le jaune d'œuf avec la crème, le sel et le poivre, puis verser le tout dans la sauteuse sur les crosnes sans cesser de remuer et en veillant à ne pas porter à ébullition. Laisser mijoter quelques minutes sur feu très doux et les dresser sur un plat de service bien chaud. Le napper de sauce, puis les saupoudrer de cerfeuil haché.

Préparation 20min - Cuisson 30 min





Gâteau aux poires

Ingrédients pour 8 personnes

4 poires
3 œufs
125 g de farine
1 verre d'huile de colza
1 sachet de sucre vanillé
80g de sucre semoule
1 paquet de levure chimique

Recette

Eplucher puis découper les poires en petits cubes. Préchauffer le four à 160°C. Mélanger tous les ingrédients de la pâte, puis ajouter les poires. Mélanger à nouveau. Verser la pâte à gâteau dans un moule huilé et cuire pendant 45 minutes. Déguster !

Préparation 10 min - Cuisson 45 min





Tarte aux oignons et lardons

Ingédients pour 8 personnes

Pour la garniture

4 oignons
250 g de lardons fumés
20 cl de crème allégée
poivre
thym

Pour la pâte

250 g de farine
6 c à s d'huile
d'olive
½ verre d' eau
sel

Recette

Préparer la pâte en mélangeant farine, sel, huile et eau. Faire une boule. Laisser reposer quelques minutes. Eplucher les oignons et les émincer finement. Étaler la pâte au rouleau et l'installer dans un plat à tarte. La piquer. Disposer les oignons et les lardons, poivrer et parsemer de thym. Recouvrir de crème et enfourner 30 minutes à 180°C.

Préparation 20min - Cuisson 30 min





Chou farci à la tomate

Ingrédients pour 6 personnes

1 kg de viande de bœuf	2 gousses d'ail
1 chou vert	1 clou de girofle
1 boîte de tomates pelées au jus	1 bouquet de coriandre
3 oignons	2 c à s d'huile d'olive
	sel, poivre

Recette

Plonger les feuilles de chou 2 minutes dans de l'eau bouillante salée. Les égoutter et les poser à plat. Peler et émincer finement les oignons et quelques feuilles de coriandre. Mélanger la viande de bœuf, le quart des oignons et de la coriandre. Garnir les feuilles de chou et les envelopper pour former un petit paquet. Réserver au frais. Peler et hacher l'ail. Faire chauffer l'huile dans une sauteuse et faire dorer les oignons restants. Ajouter les tomates, l'ail, le clou de girofle et la coriandre restante. Saler, poivrer, verser 30 cl d'eau et déposer les choux farcis dans la sauce. Couvrir et laisser cuire 30 min à feu très doux. Servir bien chaud.

Préparation 30min - Cuisson 30 min





Mousse de kakis

Ingrédients pour 6 personnes

2 kakis

2 clémentines

20 cl de crème liquide entière

2 c à s de sucre en poudre

1 c à c de jus de citron

1 pincée de cannelle (facultatif)

Recette

Éplucher les kakis, les mixer avec une cuillère à soupe d'eau. Dans un saladier ajouter la préparation de kaki, la crème, le sucre, le citron, la cannelle et le jus des clémentines. Puis remuer avec un fouet. Batre la préparation durant 3 minutes au batteur électrique puis présenter dans des verrines. Déguster !

Préparation 20 min

