

# Pomme de Terre au Four, Jambon et Poireau

Temps de Préparation : 20 minutes - Temps de Cuisson : 50 minutes - Difficulté : Facile

*Pour 4 personnes :*

- **4 pommes de terre moyennes (type bintje ou monalisa)**
- **120 g de jambon cuit en dés**
- **30 g de beurre**
- **2 blancs de poireaux lavés**
- **4 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse**
- **4 cuillères à café de gruyère rapé**
- **1 pincée de noix de muscade**
- **quelques brins de ciboulette**
- **du thym frais**
- **du sel et du poivre**

1. Laver les pommes de terre puis les cuire soit à la vapeur soit dans de l'eau bouillante salée pendant 25 minutes.
2. Préchauffer le four à 200° en chaleur tournante.
3. Émincer finement les poireaux puis les faire fondre une dizaine de minutes dans une poêle bien chaude et avec 20 g de beurre, à feu moyen.
4. Saler, poivrer, ajouter la noix de muscade ainsi que la crème et les dés de jambon puis mélanger le tout et laisser cuire 3 minutes.
5. Couper les pommes de terre cuites en deux puis les évider légèrement.
6. Les poser dans un plat beurré allant au four.
7. Ajouter la chair de pomme de terre à la préparation jambon/poireau puis mélanger.
8. Répartir la farce dans chacune des pommes de terre puis parsemer de gruyère râpé et de thym.
9. Enfourner pour 10 minutes de cuisson jusqu'à une légère coloration.
10. Sortir du four, saupoudrer de ciboulette ciselée : c'est prêt ! ☐

☐ Accompagnées d'une belle salade verte de saison, voilà un joli repas complet ! ☐  
Vous pouvez bien évidemment varier les ingrédients qui composent la farce ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



# Tartine Saumon Avocat

Temps de Préparation : 15 minutes - Temps de Cuisson : 3 minutes - Difficulté : Facile

*Pour 2 personnes :*

- 4 tranches de pain de campagne
- 8 tranches de saumon fumé (ou truite fumée)
- 125 g de fromage frais (type St Môret)
- 2 avocats
- 1 citron
- 1 bouquet de ciboulette
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- des graines de sésame
- sel et poivre

1. Faire griller les tranches de pain puis les disposer sur un plan de travail.
2. Ciseler finement le bouquet de ciboulette, réserver.
3. Dans un saladier, mettre le fromage frais puis le détendre en le mélangeant avec l'huile d'olive et le jus d'une moitié de citron.
4. Incorporer les 3/4 de la ciboulette ciselée puis saler et poivrer.
5. Étaler la préparation sur les 4 tranches de pain grillées.
6. Couper les avocats en deux, enlever la peau puis émincer chaque moitié et les disposer ensuite sur chaque tartine.
7. Déposer deux tranches de saumon fumée sur chaque tartine puis arroser d'un filet de citron.
8. Saupoudrer le tout de graines de sésame puis de ciboulette ciselée : c'est prêt ! ☐

☐ Simple, rapide et efficace : voilà ce que l'on demande à une recette ! ☐  
Accompagnées d'une belle salade verte, cela fera un bon petit repas ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



---

## Escalope de Veau à la Milanaise

Temps de Préparation : 10 minutes - Temps de Cuisson : 10 minutes - Difficulté : Facile

*Pour 4 personnes :*

- 4 escalopes de veau
- 50 g de chapelure
- 30 g de parmesan râpé
- 2 cuillères à soupe de farine
- 1 œuf
- 1 citron
- 1 grosse pincée de thym
- sel et poivre
- du sel fin au piment d'Espelette ([ici un sel au piment d'Espelette d'exception de la "Maison Petricorena"](#))

1. Battre l'œuf en omelette, saler et poivrer puis verser le tout dans une première assiette.
2. Mélanger la chapelure avec le parmesan, le thym et les zestes du citron. Disposer dans une seconde assiette.
3. Verser la farine dans une troisième assiette.
4. Passer les escalopes dans la farine puis dans l'œuf battu et enfin dans la chapelure.
5. Les disposer au réfrigérateur une dizaine de minutes.
6. Dans une poêle bien chaude cuire les escalopes, avec de l'huile ou du beurre, 5 à 6 minutes sur chaque face à feu moyen.
7. Une fois cuites, disposer les escalopes sur du papier absorbant.
8. Dresser accompagnées de pâtes ou de légumes sautés, saupoudrer de sel au piment : c'est prêt ! ☐

☐ Une recette incontournable et venue de Lombardie en Italie ! ☐  
 Avant de déguster, n'oubliez pas le bon gros filet de jus de citron ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



**Le sel au piment d'Espelette de la Maison Petricorena**  [disponible ici !](#)

**10% de réduction sur TOUT le site à partir de 50€ d'achats + frais de port gratuits avec le code promo : DELICIMO10**

## [Torsades au Jambon Cru](#)

Temps de Préparation : 15 minutes - Temps de Cuisson : 15 minutes - Difficulté : Facile

Pour une douzaine de torsades :

- 1 pâte feuilletée ([la recette pas à pas ici !](#))

- 70 g de coulis ou sauce tomate
- 40 g de fromage râpé (emmental, gruyère ou autre)
- 4 ou 5 tranches de jambon cru ([ici un jambon d'exception de la Maison Milhau](#))
- 1 jaune d'œuf
- de l'origan

1. Préchauffer le four à 180° en chaleur tournante.
2. Étaler la pâte feuilletée sur le plan de travail puis la tartiner de coulis de tomate, saupoudrer le tout d'origan puis répartir le fromage râpé.
3. Couper la pâte en bandes de 2 ou 3 cm de large et déposer les lanières de jambon sur chacune d'elle.
4. Torsader chaque bande sur elle-même en tournant en inversé de chaque extrémité puis les disposer sur une plaque recouverte de papier cuisson.
5. Délayer le jaune d'œuf avec 2 cuillères à café d'eau puis dorer les torsades au pinceau.
6. Enfourner le tout pour 15/20 minutes de cuisson jusqu'à obtenir une belle coloration : c'est prêt ! ☐

☐ Idéales pour l'heure de l'apéritif, elles pourront également servir d'accompagnement à une belle salade verte de saison ! ☐

Si vous n'avez pas de sauce tomate, il est possible de la remplacer par de la tapenade par exemple ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation ! ☐



**La planche à découper Continenta sur laquelle les mini-tartelettes sont posées**



**[disponible](#)**

**[ici !](#)**

**10% de réduction sur TOUT le site avec le code : DELICIMO**

## **[Tarte aux Courgettes et à l'Ail Rose de Lautrec](#)**

**Temps de Préparation : 15 minutes - Temps de Cuisson : 50 minutes - Difficulté : Facile**

*Pour 6/8 personnes :*

- 1 pâte brisée ([la recette ici !](#))
- 2 ou 3 belles courgettes
- 5 gousses d'Ail Rose de Lautrec
- 1 œuf
- 1 bel oignon
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche
- des pignons de pin

- **des fleurs comestibles**
- **sel, poivre**

1. Laver puis couper les courgettes en petits dés.  
Trier et dégermer les gousses d'ail.
2. Éplucher, laver puis émincer finement l'oignon.
3. Dans une poêle bien chaude, faire suer les oignons pendant quelques minutes avec un filet d'huile d'olive.
4. Ajouter ensuite les courgettes et les gousses d'ail puis faire revenir le tout pendant 5 minutes.
5. Mettre le contenu de la poêle dans un blender, ajouter l'œuf, la crème fraîche, le sel et le poivre puis mixer le tout jusqu'à obtenir une préparation bien lisse.
6. Préchauffer le four à 200° en chaleur tournante.
7. Disposer la pâte dans un moule à tarte puis piquer le fond à l'aide d'une fourchette.
8. Verser la préparation sur la pâte puis l'étaler uniformément et enfourner le tout pour 30/35 minutes de cuisson jusqu'à obtenir une belle coloration en surface.
9. Sortir du four, dresser dans les assiettes, décorer de fleurs et de pignons de pin préalablement torréfiés : c'est prêt ! ☐

☐ Voici une belle recette avec un produit typique de ma région : l'Ail Rose de Lautrec ! ☐  
Il est bien évidemment possible d'y ajouter des lardons ou encore du jambon taillé en dés ou en fines lamelles. ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



---

## [Rondelles de Courgette façon Mini Pizza](#)

**Temps de Préparation : 15 minutes - Temps de Cuisson : 15 minutes - Difficulté : Facile**

Pour une vingtaine de mini pizza :

- **1 belle courgette**
- **de la sauce tomate**
- **des champignons de Paris**
- **de la mozzarella râpée (ou emmental)**
- **des tomates cerise**
- **du jambon cru ([ici un jambon d'exception de la Maison Milhau](#))**
- **quelques olives noires**
- **quelques feuilles de basilic frais**
- **de l'huile d'olive ([ici une huile d'olive bio Soléou](#))**

- **de l'origan**
- **du poivre**

1. Laver puis tailler la courgette en rondelles de 0,5 cm d'épaisseur puis les mettre dans un saladier.
2. Arroser généreusement le tout d'huile d'olive et saler. Mélanger pour bien enrober chaque rondelle. Réserver pendant 30 minutes.
3. Pendant ce temps : émincer les champignons, tailler le jambon en fines lamelles, couper les olives et les tomates cerise en rondelles puis hacher le basilic. Réserver.
4. Préchauffer le four à 200° en chaleur tournante.
5. Sur une plaque recouverte de papier cuisson, disposer les rondelles de courgettes.
6. Tartiner celles-ci d'une cuillère à café de sauce tomate.
7. Mettre ensuite une bonne pincée de mozzarella râpée ainsi que d'origan.
8. Déposer enfin les ingrédients choisis : jambon, champignons, tomates cerise... puis terminer par les tranches d'olives et un peu de poivre.
9. Enfourner le tout pour 15 minutes de cuisson.
10. A la sortie du four, saupoudrer les mini-pizza de basilic haché et c'est prêt ! ☐

☐ Vous pouvez bien entendu varier les ingrédients suivant ce que vous disposez dans le frigo ! ☐  
A l'apéritif ou encore en entrée, ces délicieuses mini-pizza auront beaucoup de succès auprès de vos convives ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



---

## [Risotto aux Carottes, Courgettes et Crottins de Chèvre](#)

Temps de Préparation : 15 minutes - Temps de Cuisson : 45 minutes - Difficulté : Facile

*Pour 4/6 personnes :*

- **300 g de riz spécial risotto** ([ici un riz rond spécial risotto d'exception de Camargue IGP « Riz Canavere »](#))
- **25 cl de vin blanc sec**
- **3 courgettes**
- **3 carottes**
- **4 crottins de chèvre**

- **1,5 L de bouillon (de légumes ou de volaille)**
- **1 oignon**

1. Éplucher, laver puis tailler en brunoise (tout petits dés) les légumes. Émincer l'oignon finement.
2. Dans une cocotte ou wok, faire revenir dans de l'huile d'olive quelques minutes l'oignon puis y ajouter l'ensemble des légumes.
3. Faire revenir le tout pendant une dizaine de minutes.
4. Ajouter le riz en prenant soin de bien l'enrober jusqu'à ce qu'il devienne transparent.
5. Verser le vin blanc dans sa totalité et remuer jusqu'à ce qu'il soit absorbé par le riz.
6. Mettre ensuite deux louches de bouillon, bien chaud, puis remuer de temps en temps afin qu'il soit bien absorbé par le riz.
7. Une fois les deux louches de bouillon absorbées, renouveler l'opération précédente pour le reste du bouillon.
8. A la fin de la cuisson du risotto (au bout de 20/25 minutes environ), incorporer les crottins de chèvre émiettés.
9. Une fois les crottins fondus, servir immédiatement dans les assiettes et terminer avec un tour de moulin à poivre : c'est prêt ! ☐

☐ Il est bien évidemment possible de varier les légumes : poivron, panais, butternut... libre à vous de choisir ! ☐

Ce qui est sûr c'est que ce risotto mélange douceur et saveur ! Les crottins de chèvre apportent de l'onctuosité au risotto !

Une bien belle découverte pour ma part à tester d'urgence ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



---

## **Filet Mignon de Porc Pané**

**Temps de Préparation : 15 minutes - Temps de Cuisson : 10 minutes - Difficulté : Facile**

*Pour 4/6 personnes :*

- **800 g de filet mignon de porc**
- **100 g de farine**
- **3 œufs**
- **1 bouquet de ciboulette**
- **de la chapelure**
- **sel, poivre**

- **du sel fin au piment d'Espelette ([ici un sel au piment d'Espelette d'exception de la "Maison Petricorena"](#))**

1. Saler et poivrer le filet mignon de tous les côtés. Battre les œufs dans une assiette.
2. Paner le filet mignon en le passant d'abord dans la farine puis dans les œufs battus et enfin dans la chapelure.
3. Le découper en médaillons (tranches) égaux.
4. Dans une poêle bien chaude, ajouter une grosse noix de beurre avec un peu d'huile de cuisson puis cuire les médaillons jusqu'à obtenir une belle coloration.
5. Les sortir de la poêle, les mettre sur du papier absorbant.
6. Dresser les médaillons dans les assiettes, assaisonner de sel au piment d'Espelette et saupoudrer de ciboulette finement ciselée : c'est prêt ! ☐

☐ Voilà une façon originale de cuisiner un filet mignon de porc. Vous verrez, il sera moelleux à l'intérieur et croustillant à l'extérieur ! Un vrai bonheur ! ☐

En accompagnement, je vous conseille une purée de pommes de terre maison ou encore un petit risotto ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



☐ **Le sel au piment d'Espelette de la Maison Petricorena → [disponible ici !](#)**

**10% de réduction sur TOUT le site à partir de 50€ d'achats + frais de port gratuits avec le code promo : DELICIMO10**

---

## **Risotto de Crevettes au Curry**

**Temps de Préparation : 10 minutes - Temps de Cuisson : 30 minutes - Difficulté : Facile**

*Pour 4/6 personnes :*

- **500 g de crevettes cuites décortiquées**
- **250 g de riz spécial risotto ([ici un riz rond spécial risotto d'exception de Camargue « Riz Canavere »](#))**
- **40 cl de lait de coco**
- **2 cuillères à soupe de curry**
- **1 gros oignon**
- **1 litre d'eau**
- **1 petit bouquet de persil ou de ciboulette**
- **sel, poivre**

1. Éplucher et émincer finement l'oignon puis le faire revenir dans une sauteuse bien chaude avec de l'huile d'olive pendant 5 minutes.
2. Ajouter ensuite les crevettes, saupoudrer le tout avec le curry puis cuire pendant 5 minutes supplémentaires en remuant de temps en temps et jusqu'à ce que les crevettes soient légèrement dorées.
3. Verser le riz puis mélanger afin de le nacrer : il doit devenir transparent au bout de quelques minutes.
4. En parallèle, mélanger l'eau avec le lait de coco puis chauffer le mélange au micro-ondes.
5. Verser ensuite 1/4 du mélange dans la sauteuse puis laisser le riz pomper le liquide. Renouveler l'opération pour les 3/4 du mélange restant.
6. Une fois le liquide absorbé par le riz, servir immédiatement et parsemer de persil finement ciselé : c'est prêt ! ☐

☐ Pour plus de saveurs, il est possible d'ajouter en fin de recette du parmesan râpé mais également de la menthe ciselée. ☐

On peut bien évidemment remplacer le lait de coco par du lait d'amandes ou de soja ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



---

## Brochettes de Bœuf Marinées

**Temps de Préparation : 15 minutes - Temps de Cuisson : 10 minutes - Difficulté : Facile**

*Pour une douzaine de brochettes :*

- **1 kg de bœuf (soit à fondue soit de l'onglet)**
- **8 cuillères à soupe de sauce soja**
- **8 cuillères à soupe d'huile de cuisine (tournesol ou arachide)**
- **4 cuillères à soupe d'huile de noix ([ici une huile gastronomique "Noix de France" Guénard](#))**
- **3 échalotes**
- **1 gousse d'ail**
- **1 bouquet de ciboulette**
- **1 oignon rouge**
- **des tomates cerises**
- **le jus d'un citron**
- **des pics à brochette**
- **poivre**

1. Couper le bœuf en morceaux, éplucher l'oignon puis réaliser des carrés pour les brochettes.
2. Pour la réalisation des brochettes, prendre un pic puis commencer par un morceau de bœuf puis une tomate ou un carré d'oignon et poursuivre jusqu'au bout de chacune d'entre elles.

3. Disposer les brochettes dans un plat rectangulaire afin de les faire mariner.
4. Pour la marinade : dans un saladier ajouter la sauce soja avec les huiles, les échalotes finement ciselées, la gousse d'ail écrasée, la ciboulette hachée, le jus du citron et enfin du poivre. Mélanger le tout jusqu'à obtenir une préparation homogène.
5. Verser la marinade sur les brochettes, couvrir le tout et mettre au réfrigérateur pendant toute une nuit avant cuisson.
6. Pour la cuisson : sortir les brochettes 30 minutes avant, au minimum, puis les cuire soit au barbecue soit à la plancha ou bien au grill !
7. Cuites bleues, saignantes ou à point, libre à vous de choisir : c'est prêt ! ☐

☐ Une viande moelleuse et goûteuse à souhait ! Un vrai bonheur pour les repas d'été d'entre amis ! ☐  
Pour ma part, je les accompagne de haricots verts en persillade ou encore de pommes de terre sautées ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



---

## Pâtes à la Crème de Courgette

**Temps de Préparation : 15 minutes - Temps de Cuisson : 30 minutes - Difficulté : Facile**

*Pour 6 personnes :*

- **500 g de pâtes (ici des linguine)**
  - **8 yaourts naturels**
  - **8 feuilles de menthe**
  - **3 courgettes + 1 jeune courgette (différentes couleurs si on veut)**
  - **2 gousses d'ail**
  - **2 cuillères à soupe d'huile d'olive ([ici une huile d'olive bio Soléou](#))**
  - **sel, poivre**
1. La veille de la réalisation de la recette : mettre les 8 yaourts dans un linge en coton (torchon), le fermer puis le suspendre au dessus d'un saladier sans qu'il ne touche le fond. Réserver au frais pendant toute une nuit, l'ensemble du "petit lait" va sortir. On gardera la "cream cheese" du torchon pour la suite de la recette.
  2. Laver et couper en morceaux les 3 courgettes puis les faire cuire à la vapeur pendant 20 minutes.
  3. Pendant ce temps, faire cuire les pâtes suivant les indications du paquet, les égoutter puis les réserver dans un saladier.
  4. Une fois les courgettes cuites, les mettre dans un blender avec la "cream cheese", préparée à l'étape 1, les deux gousses d'ail et la menthe puis mixer le tout jusqu'à obtenir une crème bien lisse.

5. En parallèle, laver la jeune courgette puis la tailler en brunoise (tout petits dés) et les ajouter aux pâtes.
6. Verser enfin la crème de courgette aux pâtes avec l'huile d'olive.
7. Mélanger le tout afin d'obtenir une préparation bien homogène, assaisonner généreusement en poivre et en sel : c'est prêt ! ☐

☐ Au service, il est possible d'agrémenter les assiettes de pignons de pin grillés ou encore de parmesan fraîchement râpé ! ☐

Une idée recette qui permet de mettre en valeur les délicieuses courgettes du jardin ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



---

## Pizza Jardinière

**Temps de Préparation : 15 minutes - Temps de Cuisson : 15 minutes - Difficulté : Facile**

*Pour 6/8 personnes :*

- **1 pâte à pizza épaisse ([la recette ici !](#))**
- **250 g de tomates cerises**
- **150 g de ricotta**
- **150 g de mozzarella râpée**
- **50 g de parmesan râpé**
- **1 courgette**
- **1 oignon rouge**
- **quelques olives**
- **quelques feuilles de basilic**
- **de l'origan**
- **sel, poivre**

1. Préchauffer le four à 240° en position "pizza".
2. Dans un saladier, mélanger la ricotta, le parmesan et la mozzarella râpés puis assaisonner généreusement en sel et en poivre.
3. Laver et couper en fines rondelles la courgette puis émincer l'oignon.
4. Couper les tomates cerises en deux puis réserver.
5. Étaler la pâte à pizza sur un plan de travail bien fariné puis la disposer sur une plaque de cuisson.
6. Répartir ensuite sur la pâte de manière uniforme le mélange à base de ricotta en gardant 1 cm de libre tout autour.
7. Disposer les oignons émincés, les rondelles de courgettes, les moitiés de tomates et puis enfin les olives.

8. Saupoudrer généreusement le tout d'origan ainsi que de poivre.
9. Enfournier pour 10 à 15 minutes de cuisson jusqu'à obtenir une pizza bien dorée.
10. Sortir du four puis parsemer de basilic frais haché : c'est prêt ! ☐

☐ Cette pizza aux couleurs des légumes de l'été est aussi belle que bonne ! ☐

Il est également possible d'ajouter des poivrons ou encore des aubergines suivant vos goûts ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



**Le billot en bois Continenta sur lequel la pizza est posée**  [\*\*disponible ici !\*\*](#)

**10% de réduction sur TOUT le site avec le code : DELICIMO**

---

## Melon à l'Italienne

**Temps de Préparation : 15 minutes - Difficulté : Facile**

Pour 2 personnes :

- 1 melon
- 100 g de gorgonzola
- 50 g de copeaux de parmesan
- 4 tranches de jambon cru ([ici un jambon d'exception de la Maison Milhau](#))
- le jus d'un demi citron
- quelques feuilles de basilic frais
- de l'huile d'olive ([ici une huile d'olive bio Soléou](#))
- du poivre

1. Couper le melon en deux, retirer les graines puis en prélever la chair à l'aide d'une cuillère pour en faire de petites billes. Les mettre dans un saladier.
2. Ajouter le jambon coupé en lanière avec les copeaux de parmesan et le gorgonzola coupé en dés.
3. Mélanger puis verser le jus du citron et le basilic ciselé finement.
4. Dresser la salade dans les moitiés de melon évidées puis les mettre au frais pendant 30 minutes minimum.
5. Avant de déguster, sortir le tout du frais puis assaisonner d'un filet d'huile d'olive et d'un tour de moulin à poivre : c'est prêt ! ☐

☐ Voici une façon originale de mettre en valeur le melon et de changer du traditionnel melon/jambon ! ☐

Pour plus de gourmandise, vous pouvez également ajouter des pignons et agrémenter tout cela de tranches de pain aux olives ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation ! ☐

☐ **La planche à découper Continenta sur laquelle le melon est posé → [disponible ici !](#)**

**10% de réduction sur TOUT le site avec le code : DELICIMO**

---

## **Blinis de Pommes de Terre au Saumon Fumé**

**Temps de Préparation : 20 minutes - Temps de Cuisson : 20 minutes - Difficulté : Facile**

Pour 4 personnes :

- **200 g de pommes de terre de type Monalisa ou Bintje**
- **10 cl de crème fraîche épaisse**
- **4 tranches de saumon fumé (ou truite fumée)**
- **2 œufs**
- **1 échalote**
- **1 botte de ciboulette**
- **1 citron**
- **de la noix de muscade**
- **sel, poivre**

1. Éplucher et laver les pommes de terre puis les tailler en gros morceaux et les faire cuire à la vapeur pendant une quinzaine de minutes.
2. Une fois cuites, écraser les pommes de terre dans un saladier puis réserver.
3. Séparer les blancs des jaunes d'œufs et mélanger les jaunes aux pommes de terre écrasées.
4. Assaisonner en sel et en poivre mais également avec la noix de muscade.
5. Monter les blancs d'œufs en neige puis les incorporer délicatement à la purée grâce à une maryse ou une spatule en bois.
6. Éplucher et émincer finement l'échalote, ciseler la ciboulette puis déposer le tout dans un petit saladier ou un bol.
7. Verser la crème fraîche avec un filet d'huile d'olive et le jus du citron.
8. Mélanger et assaisonner avec du sel et du poivre puis réserver au frais.
9. Couper les tranches de saumon fumé en lanières.

10. Dans une poêle chaude, huilée à l'aide d'un papier absorbant, déposer une cuillère à soupe de la pâte à base de pommes de terre pour ainsi former un blini.  
Renouveler l'opération sur l'ensemble de la poêle.
11. Attendre que des bulles se forment à la surface de chaque blinis pour les retourner et les colorer parfaitement des deux faces.
12. Déposer les blinis dans les aissettes, les napper de la sauce puis répartir les lanières de saumon fumé.
13. Saupoudrer le tout de ciboulette ciselée : c'est prêt ! ☐

☐ Légèreté et fraîcheur sont les maîtres mots de cette délicieuse recette ! ☐

A l'heure de l'apéritif ou bien pour le repas accompagnés d'une salade verte ou bien de tomates, libre à vous de choisir comment déguster ces superbes blinis ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation ! ☐

---

## Pâtes aux Crevettes et Sauce Pesto Maison

**Temps de Préparation : 15 minutes - Temps de Cuisson : 20 minutes - Difficulté : Facile**

*Pour 4 personnes :*

- **500 g de pâtes (spaghetti, linguine, penne...)**
- **300 g de crevettes cuites**
- **100 g de parmesan**
- **60 g de basilic frais**
- **60 g de pignon de pin**
- **10 cuillères à soupe d'huile d'olive**
- **2 gousses d'ail**
- **sel, poivre**

1. Dans une casserole d'eau bouillante, mettre à cuire les pâtes suivant les indications du paquet (en moyenne c'est une dizaine de minutes).
2. Pendant ce temps, nous allons réaliser le pesto : dans un mixeur placer le parmesan, le basilic, les gousses d'ail dégermées ainsi que les pignons de pin.
3. Mixer et verser petit à petit l'huile d'olive jusqu'à obtenir un pesto bien riche puis terminer en assaisonnant en sel et en poivre. Réserver.
4. Décortiquer les crevettes puis les réserver. Pour plus de facilité, j'ai utilisé le super décortiqueur "Nautil" de chez Eken-France [disponible ici](#) !
5. Une fois cuites, égoutter les pâtes puis y incorporer une noix de beurre.

6. Dans une poêle ou dans le faitout ayant servi à la cuisson des pâtes, mettre un filet d'huile d'olive et y saisir à feu vif les crevettes afin qu'elles grillent légèrement.
7. Ajouter ensuite les pâtes puis baisser le feu.
8. Incorporer enfin l'ensemble du pesto jusqu'à obtenir une préparation bien homogène, servir : c'est prêt !  
  
 Vous serez d'accord avec moi qu'il est très facile de réaliser son pesto maison alors pourquoi s'en priver ?  
  
On peut remplacer les crevettes par du poulet, des palourdes ou même des lardons !



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !

---

## Frittata aux Asperges Vertes et au Jambon Cru

**Temps de Préparation : 15 minutes - Temps de Cuisson : 20 minutes - Difficulté : Facile**

*Pour 4 personnes :*

- **1 botte d'asperges vertes fines**
- **200 g de jambon cru**
- **100 g de parmesan râpé**
- **8 œufs**
- **4 bonnes cuillères à soupe de mascarpone**
- **1 gousse d'ail**
- **sel et poivre**

1. Laver les asperges puis les tailler en tronçons de 2/3 cm de longueur et réserver les pointes.
2. Dans une casserole d'eau bouillante, faire cuire les tronçons d'asperge pendant 5 minutes puis ajouter les pointes et poursuivre la cuisson 5 minutes supplémentaires. Terminer en les égouttant.
3. Dans un saladier, fouetter les œufs avec 2 cuillères à soupe de mascarpone et la moitié du parmesan. Assaisonner en sel et en poivre.
4. Préchauffer le four à 200° en chaleur tournante.
5. Dans une poêle, allant au four, chauffer de l'huile d'olive puis y ajouter la gousse d'ail pelée et dégermée. Faire revenir 2 minutes afin de parfumer l'huile et sortir la gousse de la poêle.
6. Verser la préparation à base d'œufs dans la poêle chaude puis laisser frémir 5/6 minutes à feu moyen.
7. Déposer les asperges uniformément ainsi que le jambon effiloché grossièrement.
8. Enfourner pour 5 minutes de cuisson au four afin de bien dorer la frittata.

9. Sortir la poêle du four, déposer le mascarpone restant puis saupoudrer avec le reste de parmesan : c'est prêt ! ☐

☐ Cette frittata est un vrai bonheur pour les yeux mais surtout pour les papilles ! ☐

Toutes les saveurs de l'Italie sont présentes et apporteront joie et bonne humeur à votre repas ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation ! ☐

---

## [Veau à la Crème, Asperges et Champignons de Paris](#)

**Temps de Préparation : 20 minutes - Temps de Cuisson : 30 minutes - Difficulté : Facile**

*Pour 4 personnes :*

- **600 g d'escalopes de veau**
- **30 g de beurre**
- **20 cl (ou 200 g) de crème fraîche**
- **8 gros champignons de Paris**
- **1 botte d'asperges vertes**
- **1 oignon**
- **1 cuillère à soupe de moutarde**
- **sel, poivre**

1. Couper les escalopes de veau en petits cubes puis les saler. Réserver.
2. Laver les asperges, tailler les pointes à 5 cm de long et le reste en biseau d'1 cm de large.
3. Retirer le pied des champignons puis les émincer finement.
4. Éplucher et émincer l'oignon.
5. Dans une cocotte en fonte, ou une sauteuse, verser de l'huile d'olive puis faire suer l'oignon pendant quelques minutes.
6. Ajouter ensuite les morceaux d'asperges puis laisser cuire 5 minutes.
7. Verser ensuite les champignons et poursuivre la cuisson 5 minutes supplémentaires tout en mélangeant. Débarrasser les légumes dans un plat.
8. Mettre à colorer la viande dans la cocotte, ou sauteuse, avec un trait d'huile d'olive sur toutes les faces.
9. Ajouter le beurre puis laisser cuire pendant 2/3 minutes jusqu'à coloration parfaite.

10. Verser l'ensemble des légumes cuits précédemment, mélanger et incorporer ensuite la moutarde avec la crème.
11. Assaisonner en sel et en poivre puis laisser mijoter pendant 15 minutes environ.
12. Servir le veau cuisiné avec du riz ou des pâtes cuites à l'eau : c'est prêt ! ☐

☐ N'est-ce pas un jolie recette pour cuisiner un délicieux veau fermier acheté chez votre producteur du coin ?! ☐

Elle est tirée de l'émission de Cyril Lignac "Tous en cuisine", alors autant vous dire que c'est une valeur sûr ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation ! ☐

---

## Frites Légères au Four

**Temps de Préparation : 15 minutes - Temps de Cuisson : 30 minutes - Difficulté : Facile**

*Pour 4 personnes :*

- **8 belles pommes de terre (type Monalisa ou Bintje)**
- **3 cuillères à soupe d'huile d'olive ou de cuisson**
- **du paprika**
- **du sel**

1. Préchauffer le four à 200° en chaleur tournante.
2. Éplucher les pommes de terre puis les laver.
3. Les couper ensuite en forme de frites.  
Pour ma part j'ai utilisé un coupe frite professionnel de la marque Ibili [disponible ici !](#)
4. Plonger les frites dans de l'eau tiède voire même chaude pour les rincer puis les égoutter sur un torchon.
5. Dans un saladier, ajouter les frites avec l'huile choisie puis du paprika à la quantité voulue. Bien mélanger de manière à bien enrober chaque frites.
6. Sur une plaque de cuisson, recouverte de papier sulfurisé, déposer les frites uniformément et bien à plat.
7. Enfourner pour 30 minutes de cuisson jusqu'à obtenir une belle coloration. Si besoin prolonger la cuisson quelques minutes.
8. Sortir les frites du four, les saler généreusement puis mélanger : c'est prêt ! ☐

☐ Voilà une façon simple de réaliser des frites sans friteuse et délicieuses ! ☐

Inutile de vous suggérer avec quel accompagnement vous les dégusterez... ça se mange avec tout ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation ! ☐

---

# [Filet de Rouget et son Riz Sauté aux Asperges](#)

**Temps de Préparation : 15 minutes - Temps de Cuisson : 30 minutes - Difficulté : Facile**

*Pour 4 personnes :*

- **8 filets de rouget**
- **500 g de riz long ([ici un riz long naturellement parfumé d'exception de Camargue « Riz Canavere »](#))**
- **1 botte d'asperges vertes**
- **2 oignons**
- **quelques branches de basilic**
- **du citron**
- **sel, poivre**

1. Dans une casserole d'eau bouillante, faire cuire le riz suivant les indications du paquet.
2. Pendant ce temps là, éplucher et émincer finement les oignons.
3. Couper les têtes des asperges puis tailler en rondelles le reste.
4. Dans une sauteuse chaude avec de l'huile d'olive, faire revenir les oignons pendant une dizaine de minutes jusqu'à ce qu'ils commencent à colorer.
5. Ajouter ensuite les rondelles d'asperges sans les têtes puis poursuivre la cuisson pendant 5 minutes.
6. Mettre ensuite les têtes, saler et poivrer puis continuer la cuisson pendant 5 minutes.
7. En parallèle, égoutter le riz puis l'ajouter à la préparation oignons/asperges. Monter le feu et faire sauter le tout pendant une dizaine de minutes.
8. Pendant ce temps, dans une poêle bien chaude, ajouter un filet d'huile d'olive ainsi qu'une noix de beurre. Y déposer les filets de rouget côté peau puis cuire 5 minutes jusqu'à une belle coloration de la peau.
9. Terminer la cuisson des filets de rouget en les tournant et en les saupoudrant de basilic ciselé, saler et poivrer.
10. Dresser en disposant du riz sauté dans une assiette, déposer deux filets de rouget et terminer par un gros filet de citron : c'est prêt ! ☐

☐ Grâce à cette recette, les saveurs du rouget ne sont pas dénaturées et elles se marient à merveille avec celles du riz sauté ! ☐

Petite astuce s'il vous reste du riz sauté : le passer à nouveau à la poêle en y ajoutant des dés de jambon, cela fera un parfait plat pour le dîner ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation ! ☐

---

## Croque-Monsieur Lardons, Mozzarella et Pesto

**Temps de Préparation : 15 minutes - Temps de Cuisson : 10 minutes - Difficulté : Facile**

*Pour 4 personnes :*

- **8 tranches de pain de mie ([recette ici !](#))**
- **200 g de lardons natures ou fumés**
- **1 boule de mozzarella**
- **4 cuillères à café de mascarpone**
- **4 cuillères à café de pesto**
- **du beurre demi-sel**
- **de la ciboulette**
- **sel, poivre**

1. Dans une poêle bien chaude, faire revenir les lardons sans matière grasse ajoutée jusqu'à ce qu'ils soient grillés.
2. Pendant ce temps, égoutter la mozzarella et la découper en tranches.
3. Tartiner 4 tranches de pain de mie avec la mascarpone puis le pesto.
4. Déposer les lardons, saler et poivrer puis ajouter la mozzarella.
5. Refermer les croques-monsieur avec les dernières tranches de pain de mie.
6. A l'aide d'un pinceau et du beurre fondu, tartiner les faces extérieures des croques-monsieur.
7. Dans une poêle chaude, faire griller les croques-monsieur de chaque côté en ajoutant une noix de beurre pendant la cuisson pour une bonne coloration.
8. Une fois cuits, couper en deux les croques-monsieur puis dresser et saupoudrer de ciboulette ciselée : c'est prêt ! ☐

☐ Cette version du croque-monsieur a été un réel coup de cœur ! ☐

Coupé en petits cubes pour l'apéritif ou encore accompagné d'une salade verte de saison pour le repas, il sera un vrai bonheur pour vos papilles ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation ! ☐