

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 !



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

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 !



[Melon à l'Italienne](#)

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

[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 ! ☐

[Flamiche aux Poireaux et Jambon](#)

Temps de Préparation : 15 minutes - Temps de Cuisson : 1 heure - Difficulté : Facile

Pour 6 à 8 personnes :

- **1 pâte [brisée](#) ou [feuilletée](#)**
- **4/5 poireaux**
- **200 g de dés de jambon blanc**
- **3 grosses cuillères à soupe de crème fraîche épaisse**
- **60 g d'emmental râpé**
- **3 oeufs**
- **de la noix de muscade**
- **sel, poivre**

1. Laver et puis couper finement les poireaux.
2. Dans une poêle bien chaude, ajouter une grosse noix de beurre puis verser les poireaux. Les faire revenir à feu doux pendant une quinzaine de minutes en remuant de temps en temps.
3. Préchauffer le four à 210° en chaleur tournante.
4. Étaler la pâte choisie dans un moule à tarte puis en piquer généreusement le fond sur toute la surface grâce à une fourchette.
5. Dans un saladier, battre les œufs puis ajouter ensuite la crème, le fromage et assaisonner en sel, poivre et noix de muscade.
6. Incorporer dans la préparation les poireaux cuits avec les dés de jambon et bien mélanger avec une cuillère en bois afin d'homogénéiser le tout.
7. Verser ensuite l'appareil dans sa totalité sur le fond de tarte.
8. Enfournier le tout pour 40 à 45 minutes de cuisson, une fois la flamiche bien dorée : c'est prêt ! ☐

☐ Idéale en entrée ou bien en plat principal accompagnée d'une délicieuse salade verte croquante de saison, cette flamiche ravira à coup sûr tous vos convives ! ☐
Simple, rapide et efficace : quoi demander de plus !? ☐



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

[Gratin de Courgette, Comté et Jambon de Pays](#)

Pour 6 personnes :

- **5 courgettes**
- **une vingtaine de tranches de jambon de pays**
- **400 g de comté**
- **1 gousse d'ail**
- **de l'huile d'olive**
- **sel et poivre**

1. Préchauffer le four à 180° en chaleur tournante.
2. Laver les courgettes puis les tailler en lamelles dans le sens de la longueur.
3. Couper tout le comté en tranches de 5 millimètres d'épaisseur.
4. Dans un plat à gratin généreusement beurré, frotter le fond avec la gousse d'ail.
5. Ajuster la taille des tranches de courgettes, comté et jambon à la largeur du plat.

6. Commencer en plaçant à la verticale une lamelle de courgette, une tranche de jambon puis du comté.
7. Répéter l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients et terminer en salant et en poivrant puis par un filet d'huile d'olive sur l'ensemble du plat.
8. Enfourner pour 40 minutes de cuisson jusqu'à ce que l'ensemble soit bien cuit et gratiné : c'est prêt ! ☐

☐ Je trouve que cette recette reflète bien la transition entre les recettes de l'été à base de courgettes et celles de l'automne à savoir les bons gratins qu'on aime tant ! ☐

On peut bien évidemment remplacer le comté par de l'emmental ou même de la mozzarella ! ☐



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

Bruschetta à l'Italienne

Pour 4 personnes :

- **4 tranches de pain de campagne**
- **4 tranches de jambon cru**
- **4 cuillères à soupe de sauce tomate**
- **1 courgette**
- **1 grosse tomate**
- **1 boule de mozzarella di bufala**
- **1 gousse d'ail**
- **1 bouquet de basilic**
- **de l'huile d'olive**
- **du poivre au moulin**

1. Préchauffer le four à 180° en chaleur tournante.
2. Laver la courgette puis la tailler en fines tranches à l'aide d'une mandoline. Les disposer ensuite sur une plaque recouverte de papier cuisson puis enfourner pour 10 minutes.
3. Pendant ce temps, faire griller les tranches de pain puis les frotter avec l'ail et les assaisonner d'un filet d'huile d'olive.
4. Tailler en tranches la tomate ainsi que la mozzarella.
5. Mettre les tranches de pain grillé sur une plaque de cuisson puis les tartiner d'une cuillère à soupe de sauce tomate.
6. Disposer ensuite les tranches de tomate puis de courgettes et enfin de mozzarella. Assaisonner d'un coup de mouline à poivre.
7. Déposer ensuite une tranche de jambon cru puis enfourner le tout pour 5 minutes de cuisson de façon à

ce que la mozzarella soit bien fondue.

8. Sortir du four puis placer quelques feuilles de basilic frais sur le jambon : c'est prêt ! ☐

☐ On peut déguster ces délicieuses bruschettas soit tièdes à l'apéritif ou bien accompagnées d'une bonne salade verte de saison ! ☐

Il est possible de remplacer la sauce tomate par du pesto par exemple ou encore la courgette par des aubergines ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Pâtes aux Petits-Pois, Jambon et Parmesan

Pour 4/5 personnes :

- **300 g de pâtes (penne, spaghetti...)**
- **200 g de dés de jambon cuit (ou tranche bien épaisse coupée en dés)**
- **100 g de petits-pois frais (ou surgelés)**
- **25 g de parmesan**
- **10 cl de crème liquide**
- **1 oignon nouveau**
- **sel, poivre**

1. Dans une casserole d'eau bouillante, faire cuire les pâtes suivant l'indication de l'emballage.
2. Faire de même avec les petits-pois, environ une dizaine de minutes.
3. Pendant ce temps, émincer finement l'oignon puis le faire revenir quelques minutes à feu doux dans une poêle.
4. Ajouter ensuite les dés de jambon et poursuivre la cuisson pendant 5 minutes.
5. Verser la crème liquide avec le parmesan ainsi qu'une louche d'eau de cuisson des pâtes puis assaisonner en sel et en poivre à votre convenance.
6. Laisser réduire le tout quelques minutes.
7. Une fois les pâtes et les petits pois bien égouttés, ajouter tout ce beau monde à la préparation puis bien mélanger.
8. Faire revenir le tout quelques minutes puis servir avec un peu de parmesan supplémentaire : c'est prêt ! ☐

☐ Voilà une recette comme on les aime : simple, rapide et efficace ! ☐

Elle est idéale pour les "gamelles" de la semaine au travail ! Et comme on dit, c'est toujours meilleur réchauffé ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Gratin de Courgettes à la Mozzarella et au Basilic

Pour 6/8 personnes :

- **3 ou 4 courgettes**
- **2 boules de mozzarella**
- **300 g de dés de jambon**
- **10 cl de crème fraîche liquide**
- **2 cuillères à soupe de lait demi-écrémé**
- **2 cuillères à soupe de basilic haché**
- **1 œuf**
- **1 gousse d'ail**
- **sel, poivre**

1. Laver et éplucher les courgettes. Les couper en deux dans le sens de la longueur, les tailler ensuite en tranche à l'aide d'une mandoline (0,5 cm d'épaisseur).
2. Faire cuire les tranches de courgettes à la vapeur pendant 15 minutes.
3. Pendant ce temps, couper la gousse d'ail en petits morceaux.
4. Dans un bol, mélanger la crème fraîche avec le lait, l'œuf, le basilic et l'ail. Assaisonner en sel et poivre puis réserver.
5. Égoutter les boules de mozzarella puis les couper en petits morceaux puis réserver.
6. Dans un plat à gratin, disposer les courgettes puis disperser les dés de jambon.
7. Verser ensuite la préparation crème/lait/œuf/basilic/ail puis terminer en repartissant la mozzarella uniformément.
8. Enfourner pour 35 minutes de cuisson dans un four préalablement chauffée à 200° : c'est prêt ! ☐

☐ Ce délicieux gratin se dégustera bien chaud à la sortie du four. ☐
On peut l'accompagner d'une bonne grillade ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Gratin d'Asperges Vertes au Jambon

Pour 4 personnes :

- **1 botte d'asperges vertes (500 g)**
- **3 tranches de jambon blanc**
- **150 g de fromage frais (type Saint Môret)**
- **20 cl de crème fraîche liquide**
- **30 g de gruyère râpé**
- **20 g de parmesan**
- **une poignée de cerneaux de noix**
- **sel, poivre**

1. Trier et laver les asperges puis les cuire à la vapeur pendant une dizaine de minutes pour qu'elles soient al denté.
2. Préchauffer le four à 180° en chaleur tournante.
3. Rouler chaque tranche de jambon autour de 3 ou 4 asperges puis les disposer dans un plat à gratin.
4. Dans un saladier, mélanger le fromage frais avec la crème fraîche.
5. Ajouter ensuite le gruyère râpé, assaisonner en sel et poivre.
6. Verser cette préparation sur les asperges puis saupoudrer le tout avec le parmesan.
7. Pour terminer, hacher les cerneaux de noix et les parsemer sur la préparation.
8. Enfourner pour une vingtaine de minutes de cuisson jusqu'à ce que le gratin soit bien coloré : c'est prêt !
□

□ Ce délicieux gratin se dégustera de préférence tiède.

Pour plus de goût, on peut remplacer le fromage frais par du fromage ail et fines herbes. □



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Gratin de Chou-Fleur au Jambon

Pour 6/8 personnes :

- **1 chou-fleur moyen**
- **6 tranches de jambon cuit**
- **40 cl de crème fraîche liquide**

- **250 g de gruyère râpé**
- **sel, poivre**

1. Couper le chou-fleur en plusieurs morceaux puis le faire cuire à la vapeur pendant une vingtaine de minutes. Réserver.
2. Préchauffer le four à 200° en chaleur tournante.
3. Découper les tranches de jambon en petits morceaux.
4. Mixer le chou-fleur cuit avec les 3/4 de la crème fraîche.
5. Y ajouter ensuite les 3/4 du gruyère râpé avec le jambon.
Assaisonner généreusement en sel et en poivre puis mélanger jusqu'à obtenir une préparation bien homogène.
6. Répartir le tout dans un plat à gratin puis disperser le reste de gruyère râpé et de crème fraîche.
Terminer par quelques tours de moulin à poivre.
7. Enfourner pour 30 minutes de cuisson : c'est prêt ! ☐

☐ Une recette délicieuse, ultra facile à réaliser et surtout très peu coûteuse !

Il est possible de rajouter de la noix de muscade ou encore de changer le jambon par des lardons ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



[Cake au Jambon et aux Olives](#)

Pour un cake (6/8 personnes) :

- **6 tranches de jambon**
- **150 g de farine**
- **150 g d'olives dénoyautées (noires ou vertes)**
- **100 g de gruyère râpé**
- **10 cl de lait demi-écrémé**
- **4 œufs**
- **1 sachet de levure**
- **1 cuillère à soupe d'huile**
- **sel, poivre**

1. Préchauffer le four à 180° en chaleur tournante.
2. Dans un saladier, battre les œufs puis ajouter la farine avec la levure, le lait et l'huile. Mélanger jusqu'à obtention d'un mélange bien homogène.

3. Incorporer ensuite les olives avec le jambon coupé en morceaux en terminant par la gruyère râpé. Assaisonner en sel et en poivre puis bien mélanger.
4. Verser la préparation dans un moule à cake généreusement beurré.
5. Enfourner pour 50 à 55 minutes de cuisson : c'est prêt ! ☐

☐ Ce cake se dégustera chaud ou froid, à l'apéritif ou en encore accompagné d'une salade verte ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



[Le Hérisson de l'Apéritif](#)

Pour 1 hérisson :

- **1 boule de pain (petite ou grosse suivant vos besoins)**
- **1/2 citron**
- **des tomates cerises de toutes les couleurs**
- **des carottes coupées en rondelles**
- **des radis**
- **des avocats coupés en morceaux**
- **des olives vertes et noires**
- **de la saucisse sèche**
- **des dés de gruyère**
- **des cure-dents**

1. Disposer la boule de pain puis ajouter le demi citron à l'une des deux extrémités afin de former la tête. A l'aide d'un marqueur, dessiner les yeux et la bouche.
2. Piquer les tomates avec les cure-dents puis les disposer en une rangée sur la boule de pain.
3. Faire de même avec tous les autres ingrédients jusqu'à recouvrir l'ensemble de la boule de pain : c'est prêt ! ☐

☐ Nombreux sont les choix de garnitures, suivant les saisons et surtout les goûts de chacun ! ☐

Une idée de sauce rapide pour y tremper les différents légumes : de la crème fraîche épaisse mélangée à du jus de citron, de la ciboulette ciselée et enfin sel et poivre. A servir bien fraîche au moment de la dégustation ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Mini Terrines de Courgettes et Jambon au Micro-Ondes

Pour 4/6 personnes :

- **2 grosses courgettes**
- **4 tranches de jambon blanc**
- **3 oeufs**
- **20 cl de crème fraîche liquide**
- **60 g de gruyère râpé (ou crottin de chèvre ou parmesan)**
- **1 cuillère à soupe de Maïzena**
- **herbes de Provence**
- **sel, poivre**

1. Laver puis couper les courgettes en petits dés.
2. Les mettre dans un plat qui se ferme et qui passe au micro-ondes puis ajouter des herbes de Provence.
3. Couvrir et mettre à cuire au micro-ondes à puissance maximale pendant 12 à 15 minutes.
4. En parallèle, battre les œufs puis ajouter la crème fraîche et assaisonner généreusement en sel et en poivre, terminer par la cuillère à soupe de Maïzena en mélangeant jusqu'à obtenir une préparation bien lisse.
5. Incorporer le gruyère râpé ainsi que le jambon coupé en petits morceaux.
6. Dans de petits ramequins individuels, passants au micro-ondes, mettre au fond une couche de courgettes puis la préparation précédente jusqu'à hauteur.
7. Renouveler l'opération jusqu'à obtenir le nombre de ramequins désirés.
8. Faire cuire le tout au micro-ondes pendant 5 minutes à puissance maximale : c'est prêt ! ☐

☐ Avant dégustation, il faut penser à laisser reposer les terrines 1 minutes après la cuisson. Il est également possible de les déguster tièdes ou même froides ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Bruschetta : Avocats, Champignons, Jambon de

Pays et Gruyère

Pour 4 personnes :

- **4 grosses tranches de pain (type miche ou pain de campagne)**
- **4 tranches de jambon de pays (type Bayonne)**
- **1 avocat bien mûr**
- **2 cuillères à soupe de fromage frais (type St-Morêt)**
- **4 gros champignons de Paris**
- **le jus d'un demi citron**
- **du gruyère râpé**
- **du beurre demi-sel**
- **de l'huile d'olive**
- **sel, poivre**

1. Préchauffer le four à 200° en fonction grill.
2. Disposer les tranches de pain sur une plaque de cuisson puis les faire griller au four pendant 5 minutes de chaque côté.
3. Enlever la peau de l'avocat puis le mettre dans un saladier.
4. Ajouter le fromage frais avec le jus de citron ainsi qu'une pincée de sel. Écraser le tout jusqu'à obtenir une purée bien lisse. Réserver.
5. Laver puis émincer les champignons de Paris.
6. Tartiner chaque tranche de pain grillée d'un peu de beurre demi-sel.
7. Disposer sur celles-ci une couche de préparation avocat/fromage frais.
8. Déposer ensuite les tranches d'un champignon émincé, poivrer.
9. Terminer par une tranche de jambon et du gruyère râpé ainsi qu'un filet d'huile d'olive.
10. Enfourner les bruschettas pendant 5-10 minutes jusqu'à ce que le gruyère soit bien fondu et légèrement gratiné : c'est prêt ! ☐

☐ Idéales pour un repas sur le pouce ou encore un apéritif entre amis, ces bruschettas se dégusteront chaudes ou froides accompagnées d'une salade de saison ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Bruschetta : Tomates, Oignons, Jambon de Pays et Gruyère

Pour 4 personnes :

- **4 grosses tranches de pain (type miche ou pain de campagne)**
- **4 tranches de jambon de pays (type Bayonne)**
- **2 tomates**
- **1 oignon**
- **du gruyère râpé**
- **du beurre demi-sel**
- **de l'huile d'olive**
- **poivre**

1. Préchauffer le four à 200° en fonction grill.
2. Disposer les tranches de pain sur une plaque de cuisson puis les faire griller au four pendant 5 minutes de chaque côté.
3. Émincer les oignons et les tomates en petits cubes puis les mélanger et assaisonner en poivre.
4. Tartiner chaque tranche de pain grillée d'un peu de beurre demi-sel.
5. Disposer sur celles-ci une couche de préparation tomates/oignons.
6. Déposer une tranche de jambon de pays sur chaque tranche puis déposer généreusement du gruyère râpé.
7. Terminer par un filet d'huile d'olive.
8. Enfourner les bruschettas pendant 5-10 minutes jusqu'à ce que le gruyère soit bien fondu et légèrement gratiné : c'est prêt ! ☐

☐ Ces délicieuses bruschettas, faciles et rapides à réaliser, se dégusteront avec une bonne salade ou encore à l'heure de l'apéro ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Muffins Salés : Jambon et Fromage

Pour une quinzaine de muffins :

- **1 yaourt nature**
- **150 g de farine**
- **150 g de jambon en dés ou en allumettes**
- **3 œufs entiers**
- **110 g de gruyère râpé**
- **4 cuillères à soupe d'huile**
- **1 sachet de levure chimique**
- **sel, poivre**

1. Préchauffer le four à 180° en chaleur tournante.
2. Dans un saladier, battre les œufs en omelettes puis les assaisonner généreusement en sel et en poivre.
3. Ajouter d'une traite le yaourt, la farine, la levure et l'huile. Mélanger le tout jusqu'à obtenir une préparation bien lisse.
4. Incorporer les dés de jambon ainsi que le gruyère jusqu'à obtention d'un mélange bien homogène.
5. Remplir les moules à muffins aux 2/3 à l'aide d'une cuillère à soupe.
6. Enfourner pour une vingtaine de minutes jusqu'à ce que les muffins soient bien gonflés et surtout bien dorés : c'est prêt ! ☐

☐ Ces muffins salés feront parfaitement l'affaire pour un apéritif entre amis ou encore pour un repas du soir accompagnés d'une bonne salade de saison ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



[Velouté de Potiron au Jambon des Monts de Lacaune](#)

Pour 8/10 personnes :

- **2 kg de courge ou potiron (type musquée ou butternut)**
- **2 pommes de terre**
- **4/5 litres d'eau**
- **2 beaux oignons doux (type Mulhouse)**
- **300 g de talon de jambon des Monts de Lacaune (ou morceaux de jambon cru, serrano...)**
- **2 cuillères à soupe de graisse de canard (ou de porc)**
- **1 cube de bouillon de volaille**
- **50 cl de crème fraîche liquide**
- **poivre et sel**

1. Éplucher et laver la courge, les oignons avec les pommes de terre puis les couper en gros morceaux.

- Mettre le tout dans la cocotte minute.
2. Couper les talons ou morceaux de jambon en dés d'environ 1 cm sur 1 cm puis les ajouter aux légumes.
 3. Mouiller le tout avec l'eau puis ajouter le cube de bouillon de volaille ainsi que la graisse de canard. Pas besoin d'assaisonner pour l'instant, nous verrons à la fin car le jambon fera le travail pour nous.
 4. Mettre à cuire pendant 1 heure à partir du moment où la cocotte se met à siffler.
 5. Découvrir et remettre sur le feu puis ajouter la crème fraîche puis laisser mijoter pendant 15 minutes.
 6. Mixer le tout et assaisonner à votre convenance : c'est prêt ! ☐

☐ Ce velouté, dont l'idée m'a été donnée par mon ami Jean-Luc DENONAIN, aura un succès fou auprès de vos convives. ☐

Lors de la dégustation, le goût de la courge vous montera en premier aux papilles suivi par de succulentes miettes de jambon qui exploseront en bouche !

Un vrai plat de saison avec de bons produits de ma si belle région du Tarn ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Roulés de Jambon aux Haricots Verts

Pour 4 personnes :

- **1 conserve de haricots verts cuits (environ 500 g)**
- **4 tranches de jambon (cru ou cuit)**
- **de la sauce tomate**
- **du gruyère râpé**

1. Préchauffer le four à 210° en chaleur tournante.
2. Égoutter les haricots verts.
3. Partager les tranches de jambon en deux par le milieu.
4. Dans une demi tranche, déposer un bouquet de haricots, mettre une cuillère à café de sauce tomate.
5. Rouler le tout et disposer dans un plat à gratin.
6. Renouveler l'opération pour les 7 autres demi tranches.
7. Une fois le plat rempli, verser de la sauce tomate sur l'ensemble des roulés puis disperser généreusement le gruyère râpé.
8. Enfourner pour une vingtaine de minutes de cuisson jusqu'à ce que cela soit légèrement gratiné, c'est

prêt ! ☐

☐ Ces roulés se dégusteront parfaitement en entrée légère ou encore en plat principal avec une bonne salade. ☐

Il est possible de varier les fromages râpés avec par exemple du cantal, du parmesan... libre court à votre inventivité ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !

