



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 !



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 !



*Merci au blog **Passion et Gourmandise** pour cette idée de recette !* □



Galettes de Courgettes Râpées

Pour 4 personnes :

- **1 grosse courgette (ou 3 petites)**
- **4 œufs**
- **6 cuillères à soupe de farine**
- **2 gousses d'ail**
- **1 gros bouquet de ciboulette**
- **70 g de gruyère râpé**
- **sel et poivre**

1. Laver puis râper les courgettes. Les mettre dans une passoire en les salant généreusement. Les laisser dégorger pendant une heure minimum.
2. Une fois que les courgettes ont bien rendu leur eau, les rincer abondamment à l'eau. Les égoutter puis les essorer en les mettant dans un torchon et en serrant très fort. Réserver le tout dans un saladier.
3. Trier et hacher finement l'ail puis l'ajouter aux courgettes avec les œufs. Bien mélanger.
4. Ajouter à la préparation la ciboulette finement ciselée puis la farine. Mélanger à nouveau.
5. Saler et poivrer généreusement puis terminer en ajoutant le gruyère râpé.
6. Dans une poêle bien chaude, ajouter de l'huile d'olive ou de l'huile normale de cuisson.
7. Déposer à l'aide d'une cuillère à soupe des petits tas de préparation puis laisser cuire et dorer 3 à 4 minutes de chaque côté : c'est prêt ! □

□ Ces petites galettes se dégusteront avec de la fleur de sel ou encore avec de la moutarde. On peut également les manger en accompagnement d'une viande ou d'une grillade ou encore agrémentées de fromage frais ! □



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 !



Gratin de Patates Douces au Chorizo

Pour 4/6 personnes :

- **8 patates douces**
- **150 g de fromage frais (type Saint Môret)**
- **1 chorizo doux ou fort**
- **1 bouquet de ciboulette**
- **3 cuillères à soupe d'huile d'olive**
- **du gruyère râpé**
- **sel, poivre**

1. Éplucher et laver les patates douces puis les couper en deux.
2. Faire cuire les patates douces à la vapeur pendant 25 minutes.
3. Pendant ce temps, couper le chorizo en petits dés puis les faire revenir à la poêle jusqu'à ce qu'ils soient grillés.
Les égoutter sur du papier absorbant. Réserver.
4. Une fois les patates cuites, les réduire en purée à l'aide d'une fourchette.
5. Ajouter le fromage frais, la ciboulette finement ciselée, l'huile d'olive, le sel et le poivre puis mélanger jusqu'à obtenir une préparation homogène.
6. Terminer la préparation en incorporant les dés de chorizo grillés.

7. Disposer le tout dans un plat à gratin puis éparpiller généreusement le gruyère râpé.
8. Enfourner, dans un four préchauffé à 200°, pendant une vingtaine de minutes jusqu'à ce que la surface soit bien gratinée : c'est prêt ! ☐

☐ Ce gratin de saison se dégustera très chaud accompagné d'une salade verte mais il sera encore meilleur le lendemain réchauffé ! ☐

Cette recette a été une belle découverte pour ma part, la douceur sucrée de la patate douce se marie à merveille avec la force du chorizo ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Quiche aux Carottes et Gruyère

Pour 6/8 personnes :

- 1 pâte brisée (**recette ici !**)
- 5 ou 6 carottes (**panache de variétés possibles**)
- 200 g de lardons natures ou fumés
- 150 g de gruyère râpé
- 25 cl de crème fraîche liquide
- 3 œufs
- 1 petit bouquet de persil
- sel, poivre

1. Éplucher et laver les carottes puis les faire cuire à la vapeur ou dans une casserole d'eau bouillante pendant 20 minutes. Réserver.

2. Préchauffer le four en chaleur tournante à 210°.

3. Disposer la pâte dans le moule puis piquer le fond à l'aide d'une fourchette.
4. Tailler les carottes en fines rondelles puis les déposer sur le fond de tarte en alternant avec des lardons. Réserver.
5. Dans un saladier, battre les œufs en omelette puis ajouter la crème fraîche et enfin 100 g de gruyère. Assaisonner généreusement en sel et en poivre.
6. Verser la préparation sur les carottes et les lardons.
7. Hacher finement le persil et l'éparpiller sur la tarte en finissant par le reste de gruyère.
8. Enfourner pour 35/40 minutes de cuisson jusqu'à ce que cela soit gratiné sur le dessus : c'est prêt ! ☐

☐ Cette recette sublimerait l'ingrédient principal : la carotte. Prenez des carottes bio et de variétés anciennes pour jouer avec les différents saveurs. ☐

Gros coup de cœur pour cette quiche ! A réaliser sans attendre ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Quiche Sans Pâte : Tomates, Lardons, Chèvre Frais

Pour 6/8 personnes :

- 25 cl de crème fraîche liquide
- 200 g de lardons
- 150 g de chèvre frais (1 pyramide)
- 60 g de gruyère râpé
- 3 œufs
- des tomates cerise (ou tomates normales)
- sel, poivre

1. Préchauffer le four à 200° en chaleur tournante.
2. Dans un saladier, battre les œufs en omelette.
3. Ajouter le chèvre frais et la crème fraîche puis mélanger jusqu'à obtenir un mélange bien homogène.
4. Assaisonner de poivre et de sel.
5. Dans un moule à tarte beurré ou recouvert d'une feuille de papier cuisson, verser la préparation.
6. Disperser les lardons un peu partout ainsi que le gruyère.
7. Disposer les tomates cerise (ou les tranches de tomates).
8. Enfourner pour 40/45 minutes de cuisson : c'est prêt ! ☐

☐ Et voilà une quiche délicieuse et légère pour le dîner, à agrémenter d'une salade de saison ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Flans Asperges Lardons

Pour une vingtaine de petits flans :

- 750 g d'asperges vertes
- 200 g de lardons
- 6 œufs entiers
- 80 g de gruyère râpé
- 200 g de crème fraîche épaisse ou semi-épaisse
- 100 g de lait demi-écrémé (ou lait de soja)
- 1 bouquet de ciboulette
- sel et poivre

1. Faire cuire à la vapeur les asperges pendant 15 minutes.
 2. Réserver une vingtaine de tête d'asperges pour la finition.
 3. Mixer le reste des asperges avec les œufs, le gruyère, la crème fraîche, le lait et la ciboulette.
 4. Assaisonner généreusement en le sel et le poivre.
 5. Préchauffer le four à 180° en chaleur tournante.
 6. Verser la préparation dans des petits ramequins ou une plaque à muffins préalablement beurrés.
 7. Déposer 2 à 3 lardons par ramequin ou par moule.
 8. Enfourner pendant 45 minutes de cuisson.
 9. Une fois cuits et tièdes, démouler les flans puis les décorer avec les têtes d'asperges : c'est prêt ! ☐
- ☐ Vous pouvez également émincer quelques brins de ciboulettes à disposer au dernier moment sur les flans. ☐
- Ils seront idéaux en apéro ou en entrée avec une salade verte ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !

