



Tarte à la Ricotta, aux Courgettes et aux Lardons

Pour 6/8 personnes :

- **1 pâte brisée (la recette par ici !)**
- **2 ou 3 courgettes (suivant la taille)**
- **250 g de ricotta**
- **200 g de lardons**
- **60 g de parmesan râpé**
- **2-3 branches de basilic frais**
- **2 œufs**
- **sel, poivre**

1. Laver les courgettes puis couper les extrémités. Les tailler ensuite en morceaux.

2. Dans une poêle bien chaude faire revenir les courgettes une dizaine de minutes avec un peu d'huile d'olive.

Une fois cuites, égoutter celles-ci sur un papier absorbant.

3. Faire revenir ensuite les lardons pendant 5-6 minutes. Réserver.

4. Préchauffer le four à 180° en chaleur tournante.

5. Dans un saladier, battre les œufs puis ajouter la ricotta et le parmesan. Assaisonner en sel et en poivre.

6. Ajouter à la préparation les courgettes, les lardons puis le basilic ciselé. Réserver.

7. Dans un moule à tarte, disposer la pâte brisée puis piquer le fond généreusement à l'aide d'une fourchette.

8. Verser ensuite le mélange courgettes/ricotta/lardons en prenant soin de le répartir uniformément.

9. Enfourner le tout pour 45 minutes de cuisson : c'est prêt ! ☐

☐ En entrée froide ou en plat principal tiède accompagné d'une salade verte de saison, libre à vous de choisir comment vous voulez déguster cette tarte. ☐

Quoiqu'il en soit, c'est un délice ! L'ensemble des ingrédients apporte des saveurs en bouche plaisantes et uniques ! ☐



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 !



Les Véritables Pâtes à la Carbonara

Pour 4/5 personnes :

- 500 g de pâtes (ici, des spaghettis)
- 200 g de guanciale (pancetta ou lard)
- 120 g de pecorino ou de parmesan (ou un mélange des deux)
- 3 œufs entiers
- 3 jaunes d'œufs

▪ sel et poivre

1. Dans une casserole d'eau bouillante salée, faire cuire les pâtes suivant les indications du paquet. Ici nous sommes sur une cuisson de 10 minutes pour des spaghettis al dente.

2. Pendant ce temps, tailler le guanciale en morceaux de manière à obtenir des lardons puis les faire revenir quelques minutes dans une poêle à feu doux de façon à ce que le gras fonde. Les lardons doivent légèrement croustiller. Réserver.

3. Dans un saladier, battre les œufs entiers avec les jaunes puis y ajouter deux tiers de pecorino (ou parmesan) et enfin 2 cuillères à soupe d'eau de cuisson des pâtes. Assaisonner en sel et en poivre.

4. Égoutter les pâtes puis les ajouter dans le saladier avec la préparation œufs/pecorino. Mélanger rapidement jusqu'à ce que la sauce adhère parfaitement sur l'ensemble des pâtes.

5. Enfin incorporer les lardons de guanciale, mélanger à nouveau puis servir dans chaque assiette en saupoudrant le tout avec le tiers de pecorino restant : c'est prêt ! ☐

☐ Voici la VRAIE recette des pâtes carbonara que j'ai pue découvrir lors d'un séjour en Italie ! ☐
Je vous avoue que depuis que je fais la recette authentique italienne, j'ai du mal à revenir à celle qu'on connaît en France à base de crème, lardons... ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Gratin de Pommes de Terre et Brocolis au Chorizo

Pour 4/5 personnes :

- **1 kg de pommes de terre**
- **1 tête de brocoli**
- **150 g de chorizo doux ou fort (selon les goûts)**
- **100 g de parmesan râpé**
- **60 g de comté râpé**
- **50 cl de crème fraîche liquide**
- **sel, poivre**

1. Éplucher et laver les pommes de terre puis les cuire à la vapeur pendant une vingtaine de minute.
2. Détailler le brocoli en fleurettes puis les ajouter aux pommes de terre, 10 minutes avant la fin de cuisson.
3. Une fois cuits, couper les pommes de terre en rondelle de 5 mm d'épaisseur.
4. Préchauffer le four à 200° en chaleur tournante.
5. Tailler le chorizo en fines tranches.
6. Dans un plat à gratin généreusement beurré, disposer une couche de pommes de terre puis alterner avec le brocoli et le chorizo en terminant par un assaisonnement généreux en poivre et en sel.
7. En parallèle, faire bouillir la crème dans une casserole puis ajouter le parmesan à feu doux en prolongeant la cuisson 3 minutes.
8. Verser le tout sur la préparation puis parsemer de comté.
9. Enfourner pour une vingtaine minutes de cuisson jusqu'à ce que le gratin soit bien coloré : c'est prêt !

□

□ Décidément, le chorizo n'en finit plus de nous épater ! Il se marie à merveille avec la pomme de terre et le brocoli. □

Ce plat, de saison, a été une belle découverte pour moi ! A tester d'urgence ! □



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !





Nuggets de Poulet au Four

Pour 4/5 personnes :

- **500 g de poulet fermier**
- **100 g de biscottes**
- **70 g de parmesan**
- **2 œufs**
- **de l'huile d'olive**
- **sel et poivre**

1. Préchauffer le four à 210° en chaleur tournante.
2. Couper les filets de poulet en cubes réguliers puis les saler légèrement.
3. Mixer et réduire en poudre les biscottes.
4. Ajouter le parmesan à la poudre de biscottes puis mélanger jusqu'à obtenir une préparation homogène.
5. Battre les œufs en omelette, assaisonner en sel et en poivre.
6. Recouvrir une plaque de cuisson de papier sulfurisé puis badigeonner la surface avec l'huile d'olive.
7. Tremper un cube de poulet dans l'œuf battu puis ensuite le passer dans la chapelure (biscottes/parmesan) jusqu'à le recouvrir entièrement. Terminer en le disposant sur la plaque de cuisson.
8. Renouveler l'opération pour les autres cubes de poulet.
9. Enfourner le tout pour 10 minutes de cuisson, sortir la plaque du four puis retourner les nuggets sur l'autre face, et enfourner à nouveau pour 10 minutes de cuisson : c'est prêt ! ☐

☐ Grâce à cette recette, on élimine la friture et donc l'excédent de gras ! On rend ces nuggets plus digestes ! ☐

Ils se dégusteront avec une bonne moutarde ou encore avec un ketchup maison ! ☐



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 !



Risotto d'Asperges Vertes

Pour 4 personnes :

- **1 botte d'asperges vertes (500 g)**
- **1 gros oignon doux (type Mulhouse)**
- **300 g de riz spécial pour risotto**
- **1 litre d'eau**
- **2 cubes de bouillon de volaille**
- **100 g de parmesan**
- **2 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse**
- **sel, poivre**

1. Trier et laver les asperges. Couper les têtes, les réserver, puis tailler le reste en tronçons de 3/4 cm chacun.

Les partager ensuite en deux dans le sens de la longueur.

2. Émincer l'oignon puis le faire suer dans une poêle huilée à feu doux.

3. En parallèle, mettre à bouillir l'eau puis y ajouter les cubes de bouillon de volaille. Une fois dissous, laisser le bouillon chauffer.

4. Ajouter les asperges, sans les têtes, dans la poêle puis faire revenir le tout à feu doux pendant une dizaine de minutes.
5. Mettre ensuite les têtes d'asperges puis faire cuire le tout une dizaine de minutes supplémentaires en remuant toutes les 2 minutes.
6. Verser le riz puis le laisser cuire jusqu'à ce qu'il devienne transparent.
7. Ajouter 1/3 du bouillon (bien chaud) puis laisser absorber en remuant de temps en temps.
8. Faire de même pour les deux autres tiers du bouillon.
9. Une fois tout le bouillon absorbé, laisser mijoter 5 minutes puis ajouter la crème fraîche. Assaisonner généreusement, laisser cuire 5 minutes à nouveau.
10. Pour terminer, verser la totalité du parmesan, mélanger jusqu'à obtenir un risotto bien homogène : c'est prêt ! ☐

☐ Il est très important de servir ce risotto bien chaud pour un maximum de saveurs ! On peut le déguster en plat principal ou accompagné d'une viande grillée ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Vous pouvez retrouver le couteau OPINEL présent sur la photo sur le site de « La Collection »

- Le couteau OPINEL Office n°112 : disponible ici !

la
collec+ion
concept store

**Bénéficiez de 10% de réduction sur votre commande avec le code :
DELICIMO10**



Crumble de Tomates au Parmesan

Pour 6/8 personnes :

- **600 g de tomates**
- **1 oignon (type Mulhouse)**
- **100 g de farine**
- **100 g de beurre**
- **50 g de poudre de noisettes ([recette maison ici !](#))**
- **50 g de parmesan râpé**
- **30 g de câpres**
- **1 cuillère soupe de sucre cassonade**
- **huile d'olive**
- **sel, poivre**

1. Éplucher puis émincer l'oignon. Laver et couper en gros morceaux les tomates.
2. Dans une poêle bien chaude, faire revenir les oignons dans de l'huile d'olive pendant 5 minutes.
3. Saupoudrer le tout avec le sucre cassonade puis laisser caraméliser pendant 5 minutes.
4. Ajouter ensuite les tomates et faire revenir le tout pendant 10 minutes en prenant soin de bien remuer.
5. Sortir la poêle du feu, saler et poivrer puis ajouter les câpres à la préparation.
6. Verser le tout dans un plat à gratin puis réserver.
7. Préchauffer le four à 210° en chaleur tournante.
8. Mélanger à l'aide d'une fourchette la farine avec la poudre de noisettes et le parmesan puis enfin le beurre fondu jusqu'à obtenir une préparation sablonneuse.

9. Parsemer cette pâte à crumble sur les tomates préparées.

10. Enfourner pour 30/35 minutes de cuisson : c'est prêt ! ☐

☐ Ce crumble se dégustera chaud accompagné soit d'une volaille soit avec une salade verte pour un repas léger ! ☐



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 !

