

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 !



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 !



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 ! ☐

Crème de Carottes aux Échalotes

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

Pour 4 personnes :

- **1 dizaine de carottes moyennes**
- **2 échalotes**
- **6 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse**
- **4 pincées de thym frais**
- **1 bouquet de persil**

- **sel, poivre**

1. Éplucher et laver les carottes puis les couper en rondelles.
2. Émincer grossièrement les échalotes.
3. Placer les carottes et les échalotes dans une casserole et les recouvrir d'eau froide salée.
4. Ajouter le thym puis porter à ébullition et faire cuire le tout 20 minutes à partir du moment où cela bout.
5. Une fois cuit, égoutter le tout en prenant soin de bien récupérer l'eau de cuisson.
6. Mixer le tout dans un blender, ou à l'aide d'un mixeur, avec un peu d'eau de cuisson.
7. Assaisonner en sel et poivre, mettre la crème fraîche puis mixer à nouveau jusqu'à obtenir une crème bien onctueuse.
8. Dresser chaque assiette en y ajoutant des croûtons de pain, du persil finement ciselé ainsi qu'une cuillère à soupe de crème fraîche : c'est prêt ! ☐

☐ Grâce à cette recette, le goût de la carotte est tout simplement sublime ! ☐

Le secret et les saveurs de cette recette reposent sur la qualité et la variété de vos carottes.

Alors n'hésitez pas à les varier puisqu'on peut trouver très facilement des variétés anciennes chez nos producteurs ! ☐



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

Cèpes en Persillade de ma Grand-Mère

Pour une belle poêlée de cèpes :

- **des cèpes fraîchement cueillis**
- **1 ou 2 gousses d'ail (type Rose de Lautrec)**
- **1 bouquet de persil frais**
- **sel, poivre**
- **fleur de sel**

1. Nettoyer les cèpes à l'aide d'une brosse souple humide : ne surtout pas les passer sous l'eau !
2. Couper les cèpes en morceaux puis réserver.
3. Hacher finement le persil et l'ail à la main ou tout simplement à l'aide d'un hachoir manuel ou électrique : réserver.
4. Faire chauffer une poêle avec une cuillère à soupe de graisse de canard ou deux d'huile de cuisson.

5. Une fois la poêle bien chaude, verser les cèpes puis couvrir le tout.
6. Cuire pendant une bonne vingtaine de minutes jusqu'à ce que les cèpes aient rendu leur eau et que celle-ci se soit évaporée.
7. Assaisonner en sel et en poivre puis poursuivre la cuisson entre 5 et 10 minutes jusqu'à ce que les cèpes aient la texture qui vous convient : fondants ou bien croustillants.
8. Terminer en versant l'ensemble de la persillade (persil + ail), mélanger le tout puis dresser en saupoudrant par de la fleur de sel : c'est prêt ! ☐

☐ Et bien voilà comment on prépare les cèpes par chez nous après une bonne cueillette en famille ! ☐
Simple, efficace, à accompagner avec une délicieuse viande grillée : c'est juste à tomber ! ☐



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

[Pâtes Tagliatelles au Crumble de Chorizo](#)

Pour 4/5 personnes :

- **500 g de pâtes fraîches (ici des tagliatelles)**
- **50 g de chorizo doux ou fort ([ici un chorizo d'exception de la « Maison Petricorena »](#))**
- **50 g de chapelure**
- **3 échalotes**
- **1 gousse d'ail**
- **de l'huile d'olive**
- **sel, poivre**

1. Mettre à chauffer une poêle avec deux grosses noix de beurre.
2. Éplucher les échalotes et la gousse d'ail.
3. Enlever la peau du chorizo puis le couper grossièrement en morceau. Les mixer ensuite à l'aide d'un hachoir électrique jusqu'à obtenir de petites miettes de chorizo.
4. Une fois le beurre fondu dans la poêle, ajouter les échalotes ciselées ainsi qu'une pincée de sel. Faire revenir le tout pendant une dizaine de minutes à feu doux.
5. Ajouter ensuite le chorizo, la chapelure avec la gousse d'ail pressée ainsi que 3 cuillères à soupe d'huile d'olive.
6. Mélanger puis cuire le tout une dizaine de minutes jusqu'à ce que la préparation devienne crouillante et de la texture sablonneuse d'un crumble.
7. Pendant ce temps, faire cuire les pâtes dans un gros volume d'eau salée suivant les indications du paquet.

8. Une fois égouttées, dresser les pâtes puis saupoudrer le tout de crumble à base de chorizo et terminer par un filet d'huile : c'est prêt ! ☐

☐ En voilà une belle idée de recette pour accompagner de délicieuses pâtes fraîches, si possible artisanales ! ☐

Pour les gourmands, il est bien évidemment possible d'ajouter du parmesan râpé ou encore un filet de jus de citron : tout simplement succulent ! ☐



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 ! ☐

Brandade de Lieu Noir

Pour 6/8 personnes :

- **1,5 kg de pommes de terre**
- **600 g de filet de lieu noir**
- **50 cl de lait demi-écrémé**
- **20 g de beurre demi-sel**
- **1 gousse d'ail**
- **1 bouquet de persil**
- **du parmesan râpé**
- **sel, poivre**

1. Éplucher et laver les pommes de terre puis les faire cuire à la vapeur pendant une vingtaine de minutes.
2. Pendant ce temps, mettre le lieu noir dans un plat en verre puis l'assaisonner d'un bon filet d'huile d'olive ainsi que de sel et de poivre.
3. Le mettre à cuire au micro-ondes à pleine puissance pendant 5 minutes environ.
A la sortie les filets doivent s'effeuiller et être parfaitement cuit.
4. En parallèle, faire chauffer le lait jusqu'à ébullition puis réserver.
5. Une fois les pommes de terre cuites, les passer au moulin à légumes en alternant avec le lait chaud.
6. Incorporer le beurre puis mélanger à l'aide d'un fouet jusqu'à obtenir une purée bien lisse.
7. Émietter ensuite le lieu noir puis l'ajouter à la préparation avec l'ail et le persil finement hachés.
Mélanger le tout jusqu'à obtenir une préparation bien homogène.
8. Préchauffer le four à 200° en chaleur tournante.
9. Verser le tout dans un plat à gratin généreusement beurré puis saupoudrer légèrement le dessus de parmesan.
10. Enfourner pour 20 minutes de cuisson jusqu'à coloration de la brandade : c'est prêt ! ☐

☐ Ce plat est un réel coup de cœur ! On connaît tous la traditionnelle brandade de morue. Le lieu noir est une excellente alternative pour ceux qui n'aiment pas le goût assez fort de la morue. ☐

Il est également possible de varier les poissons avec notamment le cabillaud ou encore la perche ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Linguines aux Courgettes et Crevettes

Pour 6 personnes :

- **1 paquet de pâtes linguines (500 g)**
- **3 belles courgettes**
- **400 g de crevettes cuites décortiquées**
- **20 cl de crème fraîche liquide**
- **sel, poivre**

1. Laver les courgettes puis les tailler en fines rondelles à l'aide d'une mandoline.
2. Ensuite les faire revenir à la poêle, dans un peu d'huile d'olive, pendant une vingtaine de minutes.
3. Pendant ce temps, faire cuire les pâtes selon les indications du paquet (environ une dizaine de minutes dans de l'eau bouillante) puis les égoutter.
4. Ajouter ensuite les crevettes avec les courgettes revenues puis poursuivre la cuisson pendant une dizaine minutes en prenant soin de bien assaisonner en sel et en poivre.
5. Verser enfin la crème fraîche puis laisser réduire quelques minutes jusqu'à ce que le mélange épaississe légèrement.
6. Mélanger les linguines avec la préparation courgettes/crevettes jusqu'à ce que l'ensemble soit bien homogène : c'est prêt ! ☐

☐ A la dégustation, il est possible de saupoudrer les pâtes de parmesan ou de gruyère râpé. Mais rien d'obligatoire ! ☐

Ici j'utilise des linguines et bien évidemment que l'on peut varier les pâtes avec des : penne, spaghetti, farfalle... à vous de choisir ! ☐



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 !



[Dos de Cabillaud au Chorizo](#)

Pour 4 personnes :

- **4 dos de cabillaud**
- **150 g de chorizo doux**
- **1 gousse d'ail**
- **1 cuillère à soupe de crème fraîche épaisse**
- **2 cuillères à soupe de sauce soja**
- **de l'huile d'olive**
- **du gros sel**
- **du sel fin au piment d'Espelette ([ici un sel au piment d'Espelette d'exception de la « Maison Petricorena »](#))**

1. Avec le gros sel, saler les dos de cabillaud généreusement sur les deux faces puis laisser reposer pendant une quinzaine de minutes.
Cela va permettre de raffermir la chair du poisson.
2. Préchauffer le four à 170° en chaleur tournante.
3. Rincer abondamment les dos de cabillaud à l'eau froide pour retirer la totalité du gros sel puis les sécher.
4. Placer les dos dans un plat à gratin puis les assaisonner d'un filet d'huile d'olive. Enfourner le tout pour une dizaine de minutes, la chair doit s'effeuiller une fois cuite. Réserver au chaud.
5. Couper le chorizo en petits dés et hacher l'ail très finement.
6. Dans une poêle bien chaude, faire revenir le chorizo avec l'ail jusqu'à ce que celui-ci soit légèrement grillé.
7. Dans une assiette chaude, disposer un dos de cabillaud puis y déposer quelques dés de chorizo. Renouveler l'opération pour les autres dos.
8. Une fois la poêle vidée des dés de chorizo, déglacer le tout avec la sauce soja puis y ajouter la crème fraîche et poursuivre quelques secondes la cuisson.
9. Verser le jus sur le dos de cabillaud puis assaisonner de sel fin au piment d'Espelette : c'est prêt ! ☐

☐ Quelle belle recette idéale pour un repas en amoureux ou de fête et alliant les saveurs de la Terre et de la Mer ! ☐

Pour un accompagnement gourmand, je vous conseille de réaliser des pommes de terre grenaille au four. C'est très simple à faire : des pommes de terre grenaille arrosées d'huile d'olive que vous disposer dans un plat à gratin avec des gousses d'ail et des branches de thym. Faites cuire tout cela pendant 50 minutes au four à 180° et le tour est joué ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Cuisses de Grenouille en Persillade de ma Grand-Mère

Pour 4 personnes :

- **1 quarantaine de cuisses de grenouille (fraîches ou surgelées)**

- **3 gousses d'ail**
- **1 grosse botte de persil**
- **de l'huile d'olive**
- **de la farine**
- **sel, poivre**

1. Hacher finement les gousses d'ail puis le persil et réserver.
2. Rouler les cuisses de grenouille dans la farine. Cela va aider à les cuire afin qu'elles n'accrochent pas et pour qu'elles puissent colorer.
3. Dans une poêle, faire chauffer l'huile d'olive.
4. Ajouter les cuisses farinées puis les saisir des deux côtés jusqu'à coloration complète (il faut compter environ une vingtaine minute de cuisson).
5. Une fois les cuisses cuites, verser l'ail et le persil puis assaisonner.
6. Poursuivre la cuisson à feu doux pendant 5 minutes en mélangeant de temps en temps : c'est prêt ! ☐

☐ Voilà une recette typiquement française qui nous vaut un surnom dans le monde entier à savoir "les mangeurs de grenouilles" ! ☐

Quoiqu'il en soit, c'est l'une de mes recettes préférées que ma grand-mère me fait depuis tout petit ! J'en raffole ! ☐



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 !



Tartiflette au Reblochon de Savoie

Pour 4 personnes :

- **1 kg de pommes de terre**
- **1 Reblochon de Savoie (si possible fermier)**
- **200 g de lardons fumés (ou de lard fumé coupé en lardons)**
- **2 oignons doux (type Mulhouse)**
- **2 cuillères à soupe de vin blanc**
- **2 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse**
- **sel, poivre**

1. Éplucher et laver les pommes de terre puis les précuire à la vapeur pendant une dizaine de minutes.
2. Dans une poêle, faire revenir les oignons émincés.
3. Une fois les oignons fondus, ajouter les lardons puis faire revenir le tout pendant une dizaine de minutes.
4. Couper les pommes de terre en morceaux puis les ajouter à la préparation puis laisser cuire pendant une quinzaine de minutes.
5. Ajouter ensuite le vin blanc et la crème fraîche puis laisser le tout épaissir. Penser à assaisonner en poivre.
6. Préchauffer le four à 200° en chaleur tournante.

7. Partager le Reblochon en deux : mettre une moitié de côté pour la suite de la recette et couper l'autre moitié en morceaux.
8. Intégrer les morceaux à la préparation puis laisser cuire jusqu'à ce qu'il soit totalement fondu.
9. Verser la préparation dans un plat à gratin.
10. Couper la moitié de Reblochon en tranches dans le sens de l'épaisseur puis les disposer à plat sur le mélange pommes de terre/lardons/oignons.
11. Enfourner pour 15/20 minutes de cuisson jusqu'à ce que la tartiflette soit parfaitement dorée : c'est prêt !
☐
☐ Il est important de servir cette tartiflette bien chaude et pourquoi pas accompagnée d'une salade verte.
☐
Cette recette est celle que ma grand-mère m'a transmise alors autant vous dire qu'elle est divine ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Tartine à l'Avocat et son Œuf Mollet

Pour 4 personnes :

- **4 tranches de pain de campagne**
- **4 œufs**
- **2 avocats bien mûrs**
- **2 cuillères à soupe de yaourt nature ou fromage blanc**
- **2 cuillères à café de jus de citron**
- **1 gousse d'ail**
- **1 brin de menthe**
- **sel, poivre**

1. Dans une casserole d'eau bouillante, faire cuire les œufs pendant 6 minutes puis les plonger immédiatement dans l'eau froide.
2. Enlever délicatement la coquille, les laver puis les réserver.
3. Faire griller les 4 tranches de pain puis y frotter la gousse d'ail sur chacune d'entre elles.
4. Couper en deux les avocats, retirer le noyer puis en extraire la chair.
5. Écraser l'avocat puis ajouter le yaourt, la menthe ciselée et le jus citron.
6. Assaisonner le tout à votre convenance puis mélanger afin d'obtenir une préparation homogène.
7. Tartiner les tranches de pain grillées généreusement.

8. Déposer l'œuf mollet sur chaque tranche puis l'ouvrir en deux : c'est prêt ! ☐

☐ Avant de servir, vous pouvez à nouveau assaisonner en poivre et en sel mais également avec quelques gouttes de tabasco ou encore un peu de piment d'Espelette ! ☐

L'œuf qui coule est un vrai plaisir pour les yeux mais également un bonheur pour les papilles ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Pan Con Tomate

Pour 4 personnes :

- **une douzaine de tranches de pain tranchées finement**
- **2 ou 3 grosses tomates bien mûres**
- **1 gousse d'ail**
- **6 tranches de jambon de pays (type Bayonne ou Lacaune)**
- **2 cuillères à soupe d'huile d'olive**
- **sel, poivre**

1. Faire griller les tranches de pain à l'aide d'un grille-pain ou au four. Réserver.
2. Laver puis couper les tomates en morceaux et les mettre dans un hachoir ou un blender.
3. Ajouter ensuite la gousse d'ail pelée. Assaisonner le tout généreusement en sel et poivre.
4. Mixer le tout jusqu'à obtention d'une préparation bien fine.
5. Verser l'huile d'olive puis mixer à nouveau pendant 2 min jusqu'à monter légèrement la préparation comme en mayonnaise.
6. Au moment de déguster, étaler un peu de cette préparation sur une tranche de pain grillée puis y déposer la moitié d'une tranche de jambon : c'est prêt ! ☐

☐ Il est très important d'étaler la préparation à base de tomate juste au moment de déguster afin que le pain ne se ramollisse pas.

Une fois prête, vous pouvez disposer et conserver cette préparation au réfrigérateur ! ☐



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 !

