

# 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 !



# Financiers Framboise et Pistache

Temps de Préparation : 10 minutes - Temps de Cuisson : 12 minutes - Difficulté : Facile

Pour une douzaine de financiers :

- **110 g de sucre glace**
- **90 g de beurre**
- **90 g de poudre d'amande**
- **30 g de farine**
- **3 blancs d'œufs**
- **2 cuillères à café de pâte de pistache**
- **2 cuillères à café de pistaches concassées**
- **1 pincée de sel**
- **1 douzaine de framboises fraîches ou surgelées**

1. Préchauffer le four à 200° en chaleur tournante.
2. Faire fondre le beurre dans une casserole puis prolonger la cuisson jusqu'à ce qu'il ait une odeur et une couleur de noisette.
3. Filtrer et laisser refroidir.
4. Mélanger la farine avec la poudre d'amande, le sel et le sucre à l'aide d'une cuillère en bois.
5. Ajouter les blancs d'œufs et mélanger à nouveau.
6. Verser le beurre et la pâte de pistache puis mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène et bien lisse.
7. Remplir des moules à financier beurrés aux 3/4 avec la pâte.
8. Déposer 1 ou 2 framboises sur chaque financier, en les enfonçant légèrement.
9. Parsemer de pistaches concassées et enfourner pour 12 minutes de cuisson.
10. Sortir du four, laisser refroidir, démouler et saupoudrer de sucre glace : c'est prêt ! ☐

☐ Le mariage entre la pistache et la framboise est vraiment un pur bonheur pour les papilles ! ☐  
Pour la dégustation, je vous conseille de les mettre au frais une ou deux heures avant, frais c'est bien meilleur ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



# Brownie Marbré au Chocolat

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

*Pour 6/8 personnes :*

- 150 g de sucre en poudre
- 120 g de beurre
- 120 g de noisettes
- 120 g de chocolat noir
- 90 g de farine
- 60 g de chocolat blanc
- 3 œufs
- 2 cuillères à soupe de crème liquide

1. Préchauffer le four à 180°.
2. Dans un saladier, mettre le sucre avec les œufs puis fouetter le tout.
3. Ajouter la farine, le beurre fondu puis mélanger à nouveau.
4. Divisez la pâte en deux : 2 tiers (chocolat noir) - 1 tiers (chocolat blanc)
5. Faire fondre le chocolat noir ainsi que le blanc.
6. Incorporer le noir dans les 2 tiers de pâte et le blanc avec la crème dans les 1 tiers. Mélanger jusqu'à obtenir des préparations bien lisse.
7. Ajouter enfin les noisettes concassées dans chaque pâte en respectant les 2 tiers/1 tiers puis mélanger.
8. Dans un moule, généreusement beurré, répartir d'abord un peu de pâte chocolat noir puis un peu de chocolat blanc.  
Renouveler l'opération autant de fois que nécessaire.
9. A l'aide d'un couteau, faire des zigzags de long en large du moule pour zébrer la pâte.
10. Enfourner le tout pour 22 minutes de cuisson, sortir du four puis démouler et laisser refroidir : c'est prêt !  
□

□ Si vous n'avez pas de noisettes sous la main, vous pouvez soit ne rien mettre soit les remplacer par des noix, des noix de pécan, des amandes... libre à vous de choisir ! □

Et pour plus de gourmandise, n'hésitez pas à déguster ce délicieux brownie accompagné d'une boule de glace, vanille par exemple ! □



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

# Biscuits Toile d'Araignée

Temps de Préparation : 20 minutes - Temps de Cuisson : 20 minutes - Temps de Repos : 1 heure - Difficulté : Facile

*Pour une vingtaine de biscuits :*

- **190 g de farine**
- **80 g de beurre mou**
- **50 g de sucre**
- **20 g de chocolat noir**
- **6 cuillères à soupe de sucre glace**
- **1 cuillère à café de poudre de vanille**
- **1 œuf**
- **1 blanc d'œuf**

1. Battre le beurre et le sucre jusqu'à obtention d'un mélange crémeux.
2. Ajouter l'œuf entier puis mélanger jusqu'à obtenir une préparation homogène.
3. Verser la farine et la vanille d'une traite puis pétrir rapidement jusqu'à former une boule de pâte.
4. Filmer la pâte puis la mettre au réfrigérateur pendant 1 heure.
5. Préchauffer le four à 180° en chaleur tournante.
6. Étaler la pâte, sur un plan de travail fariné, sur une épaisseur de 5 mm.
7. Découper des disques de pâte à l'aide d'un emporte pièce ou d'un verre, puis les placer sur une plaque recouverte de papier cuisson en les espaçant de 3 cm.
8. Enfourner les biscuits pour 20 minutes de cuisson jusqu'à ce qu'ils soient bien colorés.
9. Une fois cuits, sortir les biscuits du four puis les laisser refroidir.
10. Faire fondre le chocolat au bain marie et mélanger vigoureusement le sucre glace et le blanc d'œuf jusqu'à l'obtention d'une texture un peu pâteuse et bien lisse.
11. Recouvrir les biscuits de glaçage puis avec une poche à douille, remplie de chocolat fondu, dessiner une spirale.
12. Avec un cure-dent, partir du centre de la spirale et faire une dizaine de rayons pour voir apparaître la toile d'araignée.
13. Laisser sécher et c'est prêt ! ☐

☐ Voilà une belle idée de recette pour Halloween ! ☐

Ces biscuits se dégusteront aussi bien à l'heure du goûter ou du dessert mais aussi avec un bon café ou un thé ! ☐

# 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 !



---

# Financier aux Framboises

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

*Pour 6/8 personnes :*

- **150 g de sucre glace**
- **125 g de framboises (fraîches ou surgelées)**
- **100 g de beurre**
- **90 g de poudre d'amandes**
- **60 g de farine**
- **4 blancs d'œufs**
- **1 pincée de sel fin**
- **1/2 gousse de vanille (ou une cuillère à café de poudre de vanille)**

1. Préchauffer le four à 180° en chaleur tournante.
2. Dans une poêle, faire fondre le beurre puis le laisser crépiter et mousser jusqu'à ce qu'il devienne dorée, couleur noisette puis le réserver dans un ramequin.
3. Dans un saladier, mélanger la farine avec la poudre d'amandes, le sucre glace et le sel fin.
4. Inciser la gousse de vanille en deux puis gratter l'intérieur afin d'en extraire la pulpe puis l'intégrer à la préparation précédente.
5. Ajouter les blancs d'œufs puis fouetter le tout.
6. Verser enfin le beurre noisette sans cesser de remuer.
7. Dans un moule à manquer, préalablement beurré et fariné, verser la pâte puis déposer les framboises à l'envers (point vers le bas).
8. Enfourner pour 40 minutes de cuisson jusqu'à avoir une belle coloration uniforme.
9. Sortir du four, laisser refroidir quelques minutes, démouler et saupoudrer de sucre glace : c'est prêt ! ☐

☐ Ce superbe financier peut se déguster tiède ou froid, accompagné d'une boule de glace ou bien d'une crème dessert ! ☐

On peut remplacer les framboises, suivant la saison, par des poires ou encore des pommes ! ☐



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

---

# Pâtes aux Poireaux et au Chorizo

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

*Pour 4 personnes :*

- 250 g de pâtes (ici j'ai pris des penne)
- 80 g de chorizo doux ou fort ([ici un chorizo d'exception de la « Maison Petricorena »](#))
- 2 poireaux
- 1 oignon
- 5 cuillères à soupe de crème fraîche
- sel, poivre

1. Dans une casserole d'eau salée bouillante, faire cuire les pâtes suivant les indications sur le paquet (environ une dizaine de minutes pour des penne) puis les égouter.
2. Peler et émincer finement l'oignon.
3. Dans une poêle, faire revenir l'oignon avec un gros filet d'huile d'olive.
4. Pendant ce temps, laver et émincer les blancs de poireaux puis les ajouter dans la poêle. Poursuivre la cuisson pendant une dizaine de minutes.
5. Enlever la peau du chorizo puis le couper en petits dés. Les ajouter à la cuisson, mélanger et cuire 5 minutes.
6. Verser enfin la crème fraîche dans la poêle, assaisonner en sel et poivre puis poursuivre la cuisson une dizaine de minutes jusqu'à ce que la préparation s'épaississe légèrement.
7. Verser la préparation sur les pâtes, mélanger de façon homogène et servir aussitôt : c'est prêt ! ☐

☐ Je dois vous avouer que cette recette a été un réel coup de cœur ! Le chorizo se marie à merveille avec les poireaux, l'ensemble est d'une onctuosité superbe pour des pâtes ultra gourmandes ! ☐  
Vous pouvez les agrémenter de parmesan, d'emmental ou de gruyère ! ☐



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. Enfourner 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 ! ☐

---

## **Moelleux à la Pistache Cœur Framboise**

*Pour une douzaine de moelleux :*

- **140 g de poudre d'amandes**
  - **125 g de blancs d'œufs**
  - **125 g de beurre**
  - **110 g de sucre glace**
  - **60 g de pâte de pistache**
  - **2 cuillères à soupe bombées de farine**
  - **1 douzaine de framboises fraîches (ou congelées)**
1. Préchauffer le four à 180° en chaleur tournante.

2. Dans le bol du robot, ou dans un saladier, ajouter la farine, la poudre d'amandes et le sucre glace puis mélanger.
3. Incorporer ensuite les blancs d'œufs et la pâte de pistache puis mélanger énergiquement jusqu'à obtention d'une préparation bien lisse.
4. Verser le beurre, préalablement fondu au micro-ondes, et mélanger à nouveau jusqu'à ce que la pâte soit homogène.
5. A l'aide d'une poche à douille, garnir de pâte à moitié, des moules à muffins généreusement beurrés.
6. Déposer une framboise puis recouvrir de pâte à ras bord des moules.
7. Enfourner pour 15 minutes de cuisson, sortir du four et laisser refroidir : c'est prêt ! ☐

☐ Il faut penser à adapter la cuisson suivant la grosseur des moelleux et suivant votre four. Ils seront parfaitement cuits une fois dorés sur le dessus ! ☐

Avant la dégustation, il est possible de déposer une framboise sur le dessus et de saupoudrer le tout de sucre glace.

Petite astuce, je vous conseille même de les laisser une nuit au frigo et de les déguster le lendemain : ils seront encore meilleurs ! ☐



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 !



---

## 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 !



---

## Brochettes de Poulet Citron et Miel

*Pour une douzaine de brochettes :*

- **4 filets de poulet**
- **6 cuillères à soupe de miel (toutes fleurs)**
- **2 cuillères à soupe de sauce soja**
- **2 cuillères à soupe d'huile**
- **2 citrons**
- **une douzaine de pics à brochettes**
- **poivre**

1. Tailler les filets de poulet en gros cubes.
2. Les enfiler sur les pics à brochettes puis les disposer dans un plat qui se ferme.
3. Dans un saladier, préparer la marinade en versant le jus des 2 citrons, le miel, la sauce soja et l'huile. Mélanger le tout jusqu'à obtenir un liquide homogène.
4. Verser le tout sur les brochettes de poulet, fermer le plat puis le disposer au frigo au minimum 1h avant la cuisson.
5. Faire cuire les brochettes soit à la poêle soit à la plancha, avec un filet d'huile d'olive, jusqu'à ce qu'elles soient bien colorées, poivrer : c'est prêt ! □

□ Avant cuisson, il est possible de saupoudrer les brochettes de graines de sésame.  
Autre astuce, à la dégustation vous pourrez les tremper dans une crème tartare (crème fraîche + ciboulette + citron) pour plus de fraîcheur ! □



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 !



---

## Muffins au Cassis

*Pour une vingtaine de muffins :*

- **300 g de farine**
- **250 g de cassis frais ou surgelés**
- **120 g de fromage blanc ou 2 Petits Suisses (type Gervais)**
- **100 g de beurre**
- **100 g de sucre**
- **1 sachet de levure chimique**
- **2 cuillères à soupe de jus de citron**
- **3 œufs**

1. Préchauffer le four à 180° en chaleur tournante.
2. Faire fondre le beurre au micro-ondes puis l'ajouter dans un saladier au sucre. Fouetter jusqu'à obtenir un mélange crémeux et légèrement blanchi.
3. Ajouter ensuite les œufs puis le fromage blanc (ou les Petits Suisses) et enfin le jus de citron. Bien

mélanger le tout.

4. Incorporer petit à petit la farine avec la levure puis mélanger à nouveau jusqu'à obtenir une pâte bien lisse.
5. Verser les cassis en 3 fois, en prenant soin de mélanger délicatement à l'aide d'une spatule.
6. Disposer de la préparation dans chaque moule à muffin, jusqu'à arriver à moitié de celui-ci.
7. Enfournier pour 30/35 minutes de cuisson jusqu'à ce que les muffins soient colorés : c'est prêt ! ☐

☐ Ces muffins se dégusteront tièdes ou encore froids après une bonne nuit au réfrigérateur ! ☐  
Il est possible de remplacer les cassis par des groseilles ou encore des myrtilles ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



---

## Tartine de Tomate au Thon et à la Tapenade

*Pour 2 personnes :*

- **1 grosse tomate type ananas**
- **1 boîte de thon au naturel**
- **2 cuillères à soupe de tapenade noire**
- **1 oignon doux (type Lézignan)**
- **une dizaine d'olives noires dénoyautées**
- **1 cuillère à soupe de câpres**
- **2 cuillères à soupe d'huile d'olive**
- **sel, poivre**

1. Dans un bol, ajouter le thon émietté avec la tapenade puis écraser le tout à la fourchette. Assaisonner généreusement en poivre. Réserver.
2. Peler et nettoyer l'oignon puis l'émincer finement. Réserver.
3. Couper grossièrement les olives noires. Réserver.
4. Nettoyer la tomate puis couper des tranches d'1 cm d'épaisseur à partir du bas de celle-ci.
5. Badigeonner les tranches des deux faces à l'aide d'huile d'olive en prenant soin de bien saler et poivrer.
6. Utiliser les chutes de tomate en les coupant en petits dés. Réserver.
7. Sur un gril bien chaud ou dans une poêle bien chaude, déposer les tranches de tomate. Les faire griller 1 minute de chaque côté.
8. Pour le dressage : déposer la tranche de tomate grillée dans une assiette, la tartiner avec la préparation

thon/tapenade, parsemer d'oignons émincés.

9. Dans un bol, mélanger le reste d'huile d'olive avec les dés de tomate, les olives noires et les câpres. Saler et poivrer.
10. Répartir la préparation sur les tartines : c'est prêt ! ☐

☐ Ces tartines de tomates fraîches et ultra goûteuses se dégusteront en entrée d'un repas grillades et accompagnées d'un bon vin rosé ! ☐



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 !



---

## Gâteau Moelleux au Cassis

*Pour 8/10 personnes :*

- **250 g de farine tamisée**
- **200 g de cassis (frais ou congelés ou encore groseilles, myrtilles...)**
- **150 g (ou 15 cl) de muscat ou de vin blanc moelleux (ici c'est un muscat de Frontignan)**
- **70 g de miel**
- **50 g de beurre**
- **50 g d'huile de tournesol**
- **50 g de sucre en poudre**
- **3 œufs**
- **1 sachet de levure chimique**

1. Préchauffer le four à 180° en chaleur tournante.
2. Dans un bol, mettre le beurre avec le miel puis les faire fondre au micro-ondes.
3. Dans un saladier ou dans le bol du robot, battre énergiquement les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
4. Ajouter ensuite le mélange beurre/miel liquide puis l'huile et le muscat puis battre à nouveau.
5. Incorporer petit à petit la farine avec la levure puis mélanger jusqu'à obtenir une préparation bien lisse.
6. Dans un moule à gâteau généreusement beurré, verser la pâte.
7. Disposer ensuite les cassis sur l'ensemble de la préparation.
8. Enfourner pour 45 minutes de cuisson jusqu'à ce que le gâteau soit bien coloré : c'est prêt ! ☐

☐ Avant de le démouler et de le déguster, laissez le refroidir. Il sera même encore meilleur après avoir passé une nuit au réfrigérateur ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



---

# Filets de Dinde Grillés Sauce Roquefort

*Pour 6 personnes :*

- **6 filets de dinde (ou de poulet)**
- **1 sauce au Roquefort ([la recette ici !](#))**
- **sel, poivre**

1. Dans une poêle-grill bien chaude, cuire les filets de dinde environ 3 minutes de chaque côté.
2. Dresser les filets grillés coupés en morceaux sur la largeur.
3. Verser généreusement de la sauce Roquefort dessus.
4. Assaisonner en poivre et en sel : c'est prêt ! ☐

☐ Cette recette très rapide à réaliser, pourra s'accompagner de riz, d'une purée ou encore de légumes grillés ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



---

# Petits Pots Dessert Faciles et Rapides : Banane, Chocolat

*Pour 6 pots :*

- **6 bananes bien mûres**
- **6 cuillères à soupe de fromage blanc**
- **6 cuillères à soupe de sucre en poudre**
- **2 billes de chocolat (noir ou au lait)**

1. Éplucher les bananes puis les couper en fines tranches.
2. Dans une assiette, ajouter les bananes avec le sucre puis réduire le tout en purée à l'aide d'une fourchette.
3. Verser ensuite le tout dans un saladier et mélanger le fromage blanc.
4. Dresser dans des petits pots en verre.

5. A l'aide d'un couteau bien aiguisé ou bien d'une râpe adaptée, réduire le chocolat en copeaux.

6. Saupoudrer les petits pots de chocolat ; je vous laisse le choix de la quantité : c'est prêt ! ☐

☐ Voilà un dessert très facile et très rapide à réaliser ! C'est une recette de ma grand-mère paternelle que je réalise depuis mon plus jeune âge ! ☐

Pour conserver les petits pots, rien de plus simple : il suffit de les filmer et au réfrigérateur ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !

