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 !

Risotto Crémeux au Poulet, Champignons et Poireaux

Pour 6/8 personnes :

- **250 g de riz à risotto**
- **75 cl de bouillon de volaille (eau chaude + cube de bouillon de volaille)**
- **3 poireaux**
- **3 gros champignons de Paris**
- **4 filets de poulet**
- **20 cl de crème fraîche (liquide ou semi-liquide)**
- **1 oignon**
- **90 g de parmesan râpé**
- **1 cuillère à soupe de moutarde de Dijon**
- **sel, poivre**

1. Laver et couper les poireaux en fines tranches ainsi que les champignons de Paris.

2. Éplucher et émincer les oignons.

3. Couper les filets de poulet en lamelles puis en petits cubes.

4. Dans une poêle assez profonde, ou dans un wok, mettre à cuire à feu doux les poireaux et les oignons avec de l'huile d'olive pendant une quinzaine de minutes.

5. Une fois bien revenus, ajouter le poulet puis poursuivre la cuisson pendant 15 minutes jusqu'à ce que le poulet soit légèrement doré.

6. Mettre ensuite les champignons puis assaisonner généreusement en sel et en poivre.

7. Ajouter le riz puis le faire nacrer (devient légèrement transparent) pendant 2 minutes en remuant constamment.

8. Verser 1/3 du bouillon puis remuer jusqu'à ce que le riz absorbe celui-ci.

9. Renouveler l'opération précédente avec les deux autres 1/3 du bouillon puis laisser cuire à feu doux pendant 15 minutes.

10. Sortir du feu, ajouter la moutarde puis la crème fraîche.

11. Remettre sur le feu et remuer jusqu'à obtenir un mélange bien crémeux.

12. Sortir du feu puis incorporer le parmesan petit à petit : c'est prêt !

    Attention ! Il faut servir immédiatement le risotto car en refroidissant il va durcir et ainsi perdre de son onctuosité !

Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !

Rôti de Porc à la Moutarde

Pour 6 personnes :

- **1 rôti de porc (environ 1 kg)**
- **1 cuillère à soupe de moutarde**
- **1 cuillère à soupe de moutarde en grains**
- **1 cuillère à soupe de miel**
- **2 gros oignons**
- **25 cl de bouillon de volaille (ou 25 cl d'eau chaude avec 1 cube de bouillon de volaille)**
- **2 gousses d'ail**
- **sel et poivre**

1. Préchauffer le four à 200° en chaleur tournante.

2. Éplucher et émincer les oignons.

3. Mélanger les moutardes avec le miel puis ajouter les gousses d'ail écrasées.

4. Badigeonner, avec le mélange, le rôti puis l'assaisonner avec le sel et le poivre à votre convenance.

5. Dans un plat à rôtir, déposer sur le fond les oignons émincés.

6. Coucher ensuite le rôti sur les oignons.

7. Mouiller à l'aide du bouillon de volaille.

8. Enfourner pour 1h30 puis vérifier la cuisson à l'aide d'un cure-dent : s'il pénètre facilement, c'est prêt !

   Ce rôti se dégustera avec une poêlée de légumes ou encore avec une bonne purée maison !

Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !

Poulet Grillé à l'Américaine

Pour 4 personnes :

- **1 gros poulet fermier**
- **2 cuillères à soupe de moutarde de Dijon**
- **1 cuillère à soupe de miel**
- **30 g de beurre**
- **de la chapelure**
- **sel, poivre**

1. Préchauffer le four à 200° en chaleur tournante.

2. A l'aide d'un ciseau adapté, ôter la colonne vertébrale du poulet en la découpant sur toute la longueur et deux côtés.

3. Ouvrir le poulet en deux puis fendre l’aide d’un couteau l’os en V ou os du bréchet.

4. Le poulet va s’ouvrir et s’aplatir plus facilement.

5. Le disposer sur une plaque recouverte de papier cuisson puis bloquer les ailes et les pattes à l’aide de cure-dents.

6. Saler et poivrer le poulet des deux côtés.

7. Dans un bol, mélanger la moutarde avec le miel.

8. Badigeonner généreusement le poulet avec la préparation puis le saupoudrer de chapelure.

9. Enfourner le poulet pour 25 minutes de cuisson.

10. A sa sortie, l’arroser avec le beurre fondu.

11. Activer la fonction grill du four pour mettre à griller le poulet pendant une quinzaine de minutes : c’est prêt !

    Ce mode de cuisson du poulet, rapide, changera des traditions et apportera de l’originalité au plat ! Il est également possible d’effectuer la cuisson au barbecue ! De bonne augure pour les beaux jours !

Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !

Crème ou Sauce à la Moutarde

Pour 1 sauce à la moutarde :

- **50 cl de crème fraîche liquide**
- **2 cuillères à soupe de moutarde de Dijon (forte ou mi-forte)**
- **1 cuillère à soupe de moutarde en grains**
- **poivre**

1. Dans une casserole, mettre à bouillir la crème fraîche liquide.

2. Ajouter les moutardes et assaisonner en poivre.

3. Laisser mijoter en remuant constamment pour que la préparation n’accroche pas.

4. Une fois la sauce épaissie : c’est prêt !

   Cette sauce à la moutarde accompagnera à merveille des grillades ou encore un gratin de pommes de terre !

Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !

Rillettes de Sardines Faciles et Rapides

Pour 6/8 personnes :

- **3 boîtes de sardines à l'huile**
- **1 cuillères à soupe de moutarde**
- **2 cuillères à soupe de moutarde à l'ancienne (en grains)**
- **225 g de fromage frais (type Saint-Môret)**
- **1 gros bouquet de ciboulette**
- **le jus d'un demi citron**
- **poivre**

1. Égoutter les sardines à l'huile.

2. Dans une assiette, émietter les sardines à l'aide d'une fourchette.

3. Ajouter le fromage frais avec la moutarde puis mélanger jusqu'à obtenir une préparation bien homogène.

4. Ciseler finement la ciboulette puis l'ajouter à la préparation avec le jus de citron.

5. Assaisonner en poivre puis mélanger à nouveau : c'est prêt !

   Ces rillettes se dégusteront accompagnées d'un bon pain de campagne à l'apéritif ou en entrée fraîche.

Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !

Fondue de Poireaux

Pour 4/5 personnes :

- **800 g de poireaux (4 ou 5 poireaux)**
- **30 g de beurre**
- **3 cuillères à soupe de crème fraîche**
- **1 cuillère à café de moutarde**
- **1 filet de jus de citron (facultatif)**

- **sel, poivre**

1. Trier et laver soigneusement les poireaux puis les couper en tranches.
2. Dans une poêle, faire fondre le beurre.
3. Ajouter les poireaux, mélanger et mettre à feu doux.
4. Couvrir et laisser fondre pendant 30 minutes.
5. Ajouter la moutarde puis mélanger.
6. Verser ensuite la crème fraîche et le jus de citron puis faire réduire pendant 10 minutes.
7. Assaisonner à votre convenance : c'est prêt !

   Cette fondue de poireaux se mariera parfaitement avec une bonne viande ou vous servira de base pour des quiches, pizzas… ou autres plats à base de poireaux.

Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !

Tarte aux Tomates

Pour 6/8 personnes :

- **1 pâte feuilletée (la recette ici !)**
- **3/4 grosses tomates (de plusieurs couleurs si possible)**
- **250 g d'emmental**
- **70 g d'emmental râpé**
- **2 cuillères à soupe de moutarde**

1. Préchauffer le four à 210° en chaleur tournante.
2. Dans un moule à tarte, disposer la pâte feuilletée puis piquer le fond à l'aide d'une fourchette.
3. Étaler ensuite la moutarde équitablement sur le fond de la pâte.
4. Couper en tranches fines de 2/3 mm l'emmental puis disposer à plat sur la moutarde jusqu'à ce que tout soit recouvert.
5. Trancher en lamelles de 3/4 mm les différentes tomates puis les disposer sur l'emmental en les chevauchant de manière à obtenir une rosace.
6. Une fois les tomates déposées, disperser l'emmental râpé sur la surface puis donner quelques tours de moulin à poivre.

7. Enfourner pendant 40 minutes : c’est prêt !

   A déguster en entrée froide ou en plat chaude, cette tarte fera l’unanimité dans vos foyers !

Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !