# Cèpes en Persillade de ma Grand-Mère

*Pour une belle poêlée de cèpes :*

- **des cèpes fraichement 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 !

---

# 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 connait 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 ! 😀

---

# Brownie Chocolat aux Pépites de Chocolat

*Pour 6/8 personnes :*

- **100 g de beurre**
- **100 g de sucre en poudre**
- **100 g de farine**
- **2 œufs**
- **125 g de chocolat (noir ou au lait)**
- **100 g de pépites de chocolat (noir ou au lait)**
- **1 noix de beurre (pour le moule)**

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

2. Beurrer généreusement un moule rectangulaire en verre ou anti-adhérent.

3. Dans un bol, mettre le chocolat coupé en morceau avec le beurre puis faire fondre le tout au micro-ondes.

4. Une fois fondu bien remuer le mélange en y ajoutant les œufs battus puis le sucre puis la farine jusqu'à obtenir une préparation bien lisse.

5. Incorporer les pépites de chocolat et remuer légèrement pour qu'elles soient bien réparties.

6. Verser la pâte dans le moule beurré puis enfourner durant 25 minutes : c'est prêt ! 

   Vous pouvez également rajouter des cerneaux de noix, des noisettes ou encore des noix de pécan. Incontournable à l'heure du goûter ou du dessert, ce délicieux brownie aura beaucoup de succès auprès de vos convives ! 

➡️ 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 transmise ma grand-mère alors autant vous dire qu'elle est divine !

Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !

---

# Le Mesturet de ma Grand-Mère

*Pour une trentaine de beignets :*

- **1,3 kg de potiron (type courge de Musquée)**
- **300 g de farine**
- **3 œufs**
- **2 sachets de sucre vanillé**
- **1 bonne cuillère à soupe de rhum (type Négrita)**
- **du sucre en poudre**

1. Éplucher et laver le potiron puis le couper en gros morceaux et le faire cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'il devienne très tendre (environ 30 à 40 min).

2. Une fois cuit, égoutter correctement le potiron pendant 30 minutes au minimum.

3. A l'aide d'une fourchette ou bien d'un fouet, écraser le potiron jusqu'à obtenir une purée.

4. Ajouter les œufs, le rhum et le sucre vanillé puis mélanger de manière à obtenir une préparation homogène.

5. Verser en 3 fois la farine en mélangeant énergiquement entre chaque 100 g puis terminer plus longuement pour avoir une pâte bien lisse.

6. Dans une poêle bien chaude et généreusement huilée, déposer 1 cuillère à soupe de pâte en prenant soin de bien l'étaler pour chaque beignet.

7. Laisser dorer la première face du beignet puis le tourner afin de faire dorer la seconde face.

8. Une fois bien colorés, sortir les mesturets de la poêle puis les déposer sur du papier absorbants.

9. Les saupoudrer de sucre en poudre et les déguster tièdes : c’est prêt ! 

   Ces beignets de courge, en occitan le “mesturet”, sont une spécialité emblématique du département qui m’a vu naître : le Tarn. 
   C’est la recette authentique que m’a transmise ma grand-mère et qui fait bien évidemment remonter les saveurs de mon enfance ! 

Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !

---

# Rochers Coco ou Congolais

*Pour une quinzaine de rochers :*

- **1 blanc d’œuf (à température ambiante)**
- **50 g de sucre en poudre**
- **60 g de poudre de noix de coco (attention peser avec une balance et non avec un verre doseur)**
- **1/2 cuillère à café de beurre**

1. Faire fondre le beurre au micro-ondes.

2. Dans le bol du robot ou dans un saladier, ajouter le blanc d’œuf et le beurre fondu puis battre énergiquement durant 2/3 minutes.

3. Verser le sucre et battre à nouveau jusqu’à ce que le mélange devienne mousseux mais attention à ce qu’il ne monte pas en neige.

4. Incorporer doucement la poudre de noix de coco jusqu’à ce que la préparation soit bien homogène.

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

6. Du bout des doigts, former des petits cônes et les disposer sur une plaque recouverte de papier cuisson.

7. Enfourner jusqu’à ce que les congolais soient légèrement dorés (environ une dizaine de minutes).

8. Sortir du four les rochers et les laisser refroidir à température ambiante : c’est prêt ! 

   Vous pouvez déguster ces congolais natures ou bien vous pouvez également former une coque en chocolat au niveau de la base. 
   Il suffit de faire fondre du chocolat noir au bain marie et d’y plonger les congolais puis de les disposer sur une plaque. Les mettre au frais durant 2 heures au minimum puis dégustez ! 

➡️ Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation ! 😀

---

# Sucettes de Fruits au Chocolat

*Pour une trentaine de sucettes :*

- **1 banane**
- **1 kiwi**
- **3 ou 4 grosses fraises**
- **200 g de chocolat noir (blanc ou au lait)**
- **des billes de sucre décoratives**
- **des bâtonnets à sucette**

1. Éplucher les fruits puis les couper en rondelles épaisses.
   Idée pour la Saint Valentin : à l'aide d'un emporte pièce en forme de cœur découper les rondelles.

2. Faire fondre le beurre au bain-marie ou au micro-ondes.

3. Piquer chaque fruit à l'aide d'un bâtonnet puis tremper le tout dans le chocolat.

4. Saupoudrer de billes de sucre.

5. Laisser durcir le tout pendant 2 heures au minimum : c'est prêt ! 

   Nombreuses sont les variations possibles de cette recette en fonction des fruits de saison ! 
   Très facile à réaliser, idéale pour occuper les enfants durant un atelier cuisine ! :p

➡️ Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation ! 😀

---

# Salade de Pâtes Penne à la Truite des Pyrénées

*Pour 6 personnes :*

- **500 g de pâtes penne**
- **4 filets de truite des Pyrénées**
- **1 sachet de court-bouillon aux légumes et vin blanc (Maggi)**

- **1 gros oignon doux (type Lézignan ou Mulhouse)**
- **1 boîte de maïs doux**

1. Dans une casserole d'eau bouillante, ajouter le sachet de court-bouillon puis le laisser se dissoudre.

2. Plonger les filets de truite durant 15 minutes. Les essorer et réserver au frais.

3. Dans une autre casserole d'eau bouillante, ajouter les pâtes puis les laisser cuire durant une dizaine de minutes. Les essorer et réserver.

4. Émincer finement l'oignon puis réserver.

5. Dans un saladier, verser les pâtes froides avec le maïs et les oignons émincés. Émietter ensuite les filets de truite.

6. Agrémenter le tout avec une mayonnaise maison (recette ici) : c'est prêt ! 

   Une jolie petite salade à déguster à n'importe quelle saison. Il est possible de rajouter une multitude produits de saison pour plus de gourmandises !

Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !

---

# Émission « C'est Au Programme » : Reportage + Recette du Beurre Maison

***Le 28 Novembre 2017, Délicimô a fait l'objet d'un reportage + une recette pas à pas dans l'émission "C'est au programme" sur France 2***

Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !

---

# Cake au Jambon et aux Olives

*Pour un cake (6/8 personnes) :*

- **6 tranches de jambon**
- **150 g de farine**
- **150 g d'olives dénoyautées (noires ou vertes)**
- **100 g de gruyère râpé**

- **10 cl de lait demi-écrémé**
- **4 œufs**
- **1 sachet de levure**
- **1 cuillère à soupe d'huile**
- **sel, poivre**

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

2. Dans un saladier, battre les œufs puis ajouter la farine avec la levure, le lait et l'huile. Mélanger jusqu'à obtention d'un mélange bien homogène.

3. Incorporer ensuite les olives avec le jambon coupé en morceaux en terminant par la gruyère râpé. Assaisonner en sel et en poivre puis bien mélanger.

4. Verser la préparation dans un moule à cake généreusement beurré.

5. Enfourner pour 50 à 55 minutes de cuisson : c'est prêt ! 

   Ce cake se dégustera chaud ou froid, à l'apéritif ou en encore accompagné d'une salade verte ! 

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 ! ***

---

# Citronnade Maison

*Pour environ 1 litre de citronnade :*

- **1 litre d'eau**
- **4 citrons**
- **3 cuillères à soupe de miel (de préférence d'acacia ou un miel assez doux en goût. On peut le remplacer par du sucre)**
- **des glaçons**

1. Dans un saladier, verser un demi-litre d'eau puis ajouter le miel.
2. Faire chauffer le tout au micro-onde puis remuer pour que le miel soit bien dissous.
3. Presser 3 citrons et couper le 4ème en morceaux.
4. Dans une carafe, verser le jus de citron avec le mélange eau/miel.
5. Ajouter les morceaux de citron puis ajouter l'autre demi-litre d'eau.
6. Mettre au réfrigérateur pendant 1h minimum : c'est prêt ! 

   Servir cette citronnade avec de nombreux glaçons pour un maximum de fraicheur ! 

Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !

---

# Cocktail Mojito Cubain

*Pour un cocktail Mojito :*

- **3 cuillères à soupe de rhum blanc**
- **2 grosses cuillères à café de sucre de canne (ou roux)**
- **2 branches de menthe fraîche**
- **1 citron vert**
- **des glaçons**
- **de l'eau gazeuse (type Perrier, San Pellegrino…)**

1. Dans un verre à mojito ou dans un shaker, ajouter le sucre de canne ainsi que le jus d'un demi citron vert.

2. Couper en trois les branches de menthe puis les ajouter à la préparation avec 3 ou 4 glaçons ainsi que le rhum et un peu d'eau gazeuse.

3. Pour la préparation dans le verre : remuer le tout énergiquement en écrasant bien la menthe, le tout avec une cuillère adaptée.
   Pour la préparation au shaker : agiter celui-ci pendant 10 secondes et verser le tout dans un verre à mojito.

4. Ajouter ensuite l'autre moitié du citron vert coupée en lamelles puis verser de l'eau gazeuse afin de compléter jusqu'à hauteur : c'est prêt ! 

   Voici la recette originale du vrai mojito cubain ! Elle est facile et rapide à réaliser et si délicieuse !
   Il est également possible de rajouter des fraises coupées en morceaux pour faire un mojito fraise à tomber par terre ! 
   En supprimant le rhum, on obtient la version sans alcool ! *N'oubliez pas que l'abus d'alcool est dangereux pour la santé et est à consommer avec modération.*

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 !

---

# Petits Moelleux aux Abricots

*Pour une vingtaine de moelleux :*

- **1 yaourt nature (pot à conserver pour les mesures suivantes)**
- **2 pots de farine**
- **2 pots de sucre roux ou cassonade**
- **1 pot de poudre d'amandes**
- **3 œufs**
- **80 g de beurre fondu**
- **1 sachet de levure**
- **10 abricots pas trop mûrs**

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

2. Mélanger le yaourt avec la farine, le sucre, la poudre d'amandes, les œufs, la levure et le beurre fondu

jusqu’à obtenir une pâte bien lisse et homogène.

3. Laver et ouvrir les abricots en 2 puis tailler les oreillons en 3 parts égales. Réserver.

4. Ajouter une cuillère à soupe de pâte dans plusieurs moules à mini-cakes ou à muffins.

5. Déposer dessus 2 morceaux d’abricot.

6. Enfourner pour 20-25 minutes de cuisson jusqu’à ce que chacun des moelleux soient bien colorés : c’est prêt ! 

   Pour un démoulage facile, laisser refroidir les moelleux. Ils feront l’unanimité auprès de vos convives et il ne feront pas long feu comme on dit ! 

➡️ 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 ! 😀

---

# Cake Léger et Ultra Moelleux au Chocolat

*Pour 8/10 personnes :*

- **200 g de chocolat noir en morceaux**
- **200 g de beurre demi-sel (ou doux)**
- **200 g de sucre**
- **100 g de farine**
- **4 œufs**

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

2. Dans un saladier, ajouter le chocolat avec le beurre coupé en morceaux.
   Faire fondre le tout au micro-ondes ou au bain marie jusqu'à obtention d'une texture bien lisse. Réserver.

3. Séparer les blancs des jaunes d'œufs.

4. Monter les blancs en neige bien fermes puis les réserver.

5. Dans un autre saladier, ajouter les jaunes d'œufs avec le sucre puis battre énergiquement jusqu'à obtenir un mélange blanchi.

6. Verser ensuite le chocolat/beurre puis incorporer la farine jusqu'à obtenir une pâte bien homogène et bien lisse.

7. A l'aide d'une spatule ou d'une cuillère en bois, incorporer délicatement les blancs d'œufs en neige à la

préparation.

8. Dans un moule à cake, généreusement beurré, verser la pâte.

9. Enfourner pour 50 minutes : c’est prêt ! 

   Pour un démoulage facile, laisser le cake refroidir. Il se démoulera tout seul !
   Ce cake très léger et très moelleux, ravira l’ensemble de vos convives sans culpabilité d’avoir manger le gâteau au chocolat de trop ! 

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 !

---

# Velouté de Carottes au Roquefort

*Pour 8/10 personnes :*

- **1 kg de carottes**
- **150 g de Roquefort**
- **3/4 litres d’eau**
- **20 cl de crème fraîche liquide**

- **1 oignon (type Mulhouse)**
- **1 cube de bouillon de volaille**
- **sel, poivre**

1. Éplucher et laver les carottes et l’oignon puis les couper en gros morceaux.

2. Dans une cocotte minute, ajouter les carottes avec les oignons puis le cube de bouillon.

3. Mouiller à hauteur avec l’eau.

4. Mettre la cocotte sur le feu puis laisser cuire pendant 45 minutes à partir du moment où la cocotte commence à siffler.

5. Une fois cuit, découvrir et remettre sur le feu. Ajouter le Roquefort coupé en gros morceaux ainsi que la crème fraîche et assaisonner généreusement.

6. Laisser mijoter pendant une quinzaine de minutes.

7. Mixer le tout jusqu’à obtenir un velouté bien lisse : c’est prêt ! 

   Le goût légèrement sucré de la carotte se mariera à merveille avec le Roquefort. 
   A déguster accompagné de croutons de pain et de gruyère râpé ! 

Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !