

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 !



Tartine Saumon Avocat

Temps de Préparation : 15 minutes - Temps de Cuisson : 3 minutes - Difficulté : Facile

Pour 2 personnes :

- 4 tranches de pain de campagne
- 8 tranches de saumon fumé (ou truite fumée)
- 125 g de fromage frais (type St Môret)
- 2 avocats
- 1 citron
- 1 bouquet de ciboulette
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- des graines de sésame
- sel et poivre

1. Faire griller les tranches de pain puis les disposer sur un plan de travail.
2. Ciseler finement le bouquet de ciboulette, réserver.
3. Dans un saladier, mettre le fromage frais puis le détendre en le mélangeant avec l'huile d'olive et le jus d'une moitié de citron.
4. Incorporer les 3/4 de la ciboulette ciselée puis saler et poivrer.
5. Étaler la préparation sur les 4 tranches de pain grillées.
6. Couper les avocats en deux, enlever la peau puis émincer chaque moitié et les disposer ensuite sur chaque tartine.
7. Déposer deux tranches de saumon fumée sur chaque tartine puis arroser d'un filet de citron.
8. Saupoudrer le tout de graines de sésame puis de ciboulette ciselée : c'est prêt ! ☐

☐ Simple, rapide et efficace : voilà ce que l'on demande à une recette ! ☐
Accompagnées d'une belle salade verte, cela fera un bon petit repas ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Risotto de Crevettes au Curry

Temps de Préparation : 10 minutes - Temps de Cuisson : 30 minutes - Difficulté : Facile

Pour 4/6 personnes :

- **500 g de crevettes cuites décortiquées**
- **250 g de riz spécial risotto ([ici un riz rond spécial risotto d'exception de Camargue « Riz Canavere »](#))**
- **40 cl de lait de coco**
- **2 cuillères à soupe de curry**
- **1 gros oignon**
- **1 litre d'eau**
- **1 petit bouquet de persil ou de ciboulette**
- **sel, poivre**

1. Éplucher et émincer finement l'oignon puis le faire revenir dans une sauteuse bien chaude avec de l'huile d'olive pendant 5 minutes.
2. Ajouter ensuite les crevettes, saupoudrer le tout avec le curry puis cuire pendant 5 minutes supplémentaires en remuant de temps en temps et jusqu'à ce que les crevettes soient légèrement dorées.
3. Verser le riz puis mélanger afin de le nacrer : il doit devenir transparent au bout de quelques minutes.
4. En parallèle, mélanger l'eau avec le lait de coco puis chauffer le mélange au micro-ondes.
5. Verser ensuite 1/4 du mélange dans la sauteuse puis laisser le riz pomper le liquide. Renouveler l'opération pour les 3/4 du mélange restant.
6. Une fois le liquide absorbé par le riz, servir immédiatement et parsemer de persil finement ciselé : c'est prêt ! ☐

☐ Pour plus de saveurs, il est possible d'ajouter en fin de recette du parmesan râpé mais également de la menthe ciselée. ☐

On peut bien évidemment remplacer le lait de coco par du lait d'amandes ou de soja ! ☐



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 !



Melon à l'Italienne

Temps de Préparation : 15 minutes - Difficulté : Facile

Pour 2 personnes :

- **1 melon**
- **100 g de gorgonzola**
- **50 g de copeaux de parmesan**
- **4 tranches de jambon cru ([ici un jambon d'exception de la Maison Milhau](#))**
- **le jus d'un demi citron**
- **quelques feuilles de basilic frais**
- **de l'huile d'olive ([ici une huile d'olive bio Soléou](#))**
- **du poivre**

1. Couper le melon en deux, retirer les graines puis en prélever la chair à l'aide d'une cuillère pour en faire de petites billes. Les mettre dans un saladier.
2. Ajouter le jambon coupé en lanière avec les copeaux de parmesan et le gorgonzola coupé en dés.

3. Mélanger puis verser le jus du citron et le basilic ciselé finement.
4. Dresser la salade dans les moitiés de melon évidées puis les mettre au frais pendant 30 minutes minimum.
5. Avant de déguster, sortir le tout du frais puis assaisonner d'un filet d'huile d'olive et d'un tour de moulin à poivre : c'est prêt ! ☐

☐ Voici une façon originale de mettre en valeur le melon et de changer du traditionnel melon/jambon ! ☐
Pour plus de gourmandise, vous pouvez également ajouter des pignons et agrémenter tout cela de tranches de pain aux olives ! ☐



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

☐ **La planche à découper Continenta sur laquelle le melon est posé → [disponible ici !](#)**

10% de réduction sur TOUT le site avec le code : DELICIMO

Blinis de Pommes de Terre au Saumon Fumé

Temps de Préparation : 20 minutes - Temps de Cuisson : 20 minutes - Difficulté : Facile

Pour 4 personnes :

- **200 g de pommes de terre de type Monalisa ou Bintje**
- **10 cl de crème fraîche épaisse**
- **4 tranches de saumon fumé (ou truite fumée)**
- **2 œufs**
- **1 échalote**
- **1 botte de ciboulette**
- **1 citron**
- **de la noix de muscade**
- **sel, poivre**

1. Éplucher et laver les pommes de terre puis les tailler en gros morceaux et les faire cuire à la vapeur pendant une quinzaine de minutes.
2. Une fois cuites, écraser les pommes de terre dans un saladier puis réserver.
3. Séparer les blancs des jaunes d'œufs et mélanger les jaunes aux pommes de terre écrasées.
4. Assaisonner en sel et en poivre mais également avec la noix de muscade.
5. Monter les blancs d'œufs en neige puis les incorporer délicatement à la purée grâce à une maryse ou une spatule en bois.

6. Éplucher et émincer finement l'échalote, ciseler la ciboulette puis déposer le tout dans un petit saladier ou un bol.
7. Verser la crème fraîche avec un filet d'huile d'olive et le jus du citron.
8. Mélanger et assaisonner avec du sel et du poivre puis réserver au frais.
9. Couper les tranches de saumon fumé en lanières.
10. Dans une poêle chaude, huilée à l'aide d'un papier absorbant, déposer une cuillère à soupe de la pâte à base de pommes de terre pour ainsi former un blini.
Renouveler l'opération sur l'ensemble de la poêle.
11. Attendre que des bulles se forment à la surface de chaque blinis pour les retourner et les colorer parfaitement des deux faces.
12. Déposer les blinis dans les aissettes, les napper de la sauce puis répartir les lanières de saumon fumé.
13. Saupoudrer le tout de ciboulette ciselée : c'est prêt ! ☐

☐ Légèreté et fraîcheur sont les maîtres mots de cette délicieuse recette ! ☐

A l'heure de l'apéritif ou bien pour le repas accompagnés d'une salade verte ou bien de tomates, libre à vous de choisir comment déguster ces superbes blinis ! ☐



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

Tartine de Rouget au Pesto Rouge

Temps de Préparation : 20 minutes - Temps de Cuisson : 5 minutes - Difficulté : Facile

Pour 4 personnes :

- **4 tranches de pain complet ou de campagne**
- **4 filets de rouget**
- **300 g de tomates confites**
- **60 g de parmesan**
- **10 cl d'huile d'olive**
- **2 feuilles de pain au sésame [Sur le Sentiers des Bergers](#) (facultatif)**
- **quelques branches de basilic**

1. Mixer les tomates confites avec le parmesan et l'huile d'olive jusqu'à obtention d'une pâte assez épaisse puis réserver.
2. Faire griller les tranches de pain et émietter les feuilles de pain. Réserver.
3. Une fois les filets de rouget écaillés et lavés, les saisir côté peau à la poêle pendant 5 minutes.

4. Tartiner généreusement le pesto sur les tranches de pain grillées, disposer deux bonnes pincées de miettes de feuilles de pain.
5. Déposer ensuite les filets de rouget grillés, assaisonner d'un filet d'huile d'olive et d'une branche de basilic puis servir sans attendre : c'est prêt ! ☐

☐ Je vous invite à accompagner ces délicieuses tartines d'une salade verte ou encore d'un velouté de saison. ☐

On oublie parfois à quel point le rouget est un poisson fantastique et ce mariage avec le pesto de tomate est à tomber ! ☐



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

[Tarte à la Ricotta, aux Courgettes et aux Lardons](#)

Pour 6/8 personnes :

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

1. Laver les courgettes puis couper les extrémités. Les tailler ensuite en morceaux.
2. Dans une poêle bien chaude faire revenir les courgettes une dizaine de minutes avec un peu d'huile d'olive.
Une fois cuites, égoutter celles-ci sur un papier absorbant.
3. Faire revenir ensuite les lardons pendant 5-6 minutes. Réserver.
4. Préchauffer le four à 180° en chaleur tournante.
5. Dans un saladier, battre les œufs puis ajouter la ricotta et le parmesan. Assaisonner en sel et en poivre.
6. Ajouter à la préparation les courgettes, les lardons puis le basilic ciselé. Réserver.
7. Dans un moule à tarte, disposer la pâte brisée puis piquer le fond généreusement à l'aide d'une fourchette.
8. Verser ensuite le mélange courgettes/ricotta/lardons en prenant soin de le répartir uniformément.

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

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

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



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Pâtes aux Petits-Pois, Jambon et Parmesan

Pour 4/5 personnes :

- **300 g de pâtes (penne, spaghetti...)**
- **200 g de dés de jambon cuit (ou tranche bien épaisse coupée en dés)**
- **100 g de petits-pois frais (ou surgelés)**
- **25 g de parmesan**
- **10 cl de crème liquide**
- **1 oignon nouveau**
- **sel, poivre**

1. Dans une casserole d'eau bouillante, faire cuire les pâtes suivant l'indication de l'emballage.
2. Faire de même avec les petits-pois, environ une dizaine de minutes.
3. Pendant ce temps, émincer finement l'oignon puis le faire revenir quelques minutes à feu doux dans une poêle.
4. Ajouter ensuite les dés de jambon et poursuivre la cuisson pendant 5 minutes.
5. Verser la crème liquide avec le parmesan ainsi qu'une louche d'eau de cuisson des pâtes puis assaisonner en sel et en poivre à votre convenance.
6. Laisser réduire le tout quelques minutes.
7. Une fois les pâtes et les petits pois bien égouttés, ajouter tout ce beau monde à la préparation puis bien mélanger.
8. Faire revenir le tout quelques minutes puis servir avec un peu de parmesan supplémentaire : c'est prêt ! ☐

☐ Voilà une recette comme on les aime : simple, rapide et efficace ! ☐

Elle est idéale pour les "gamelles" de la semaine au travail ! Et comme on dit, c'est toujours meilleur réchauffé ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



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 !



3 Recettes de Mocktails pour Célébrer les Beaux Jours

Marre de devoir [enlever une tache de vin rouge](#) après chaque apéro en terrasse ? Découvrez ici trois cocktails sans alcool tendances pour profiter des beaux jours et passer un été sans mal de tête, tout en prenant soin de votre santé. ☐

1. Le virgin piña colada : un mocktail gourmand pour petits et grands

Ce célèbre cocktail aux accents exotiques se transforme en délicieuse boisson pour toute la famille dès lors que vous laissez le rhum au placard. Laissez sa saveur estivale séduire petits et grands !

➔ Pour 2 portions, vous aurez besoin de 150 ml de jus d'ananas, de 60 ml de jus d'orange, de 90 ml de lait de coco, de 2 rondelles d'ananas coupées en dés, de sucre de canne (ou de miel) et de glaçons.

Commencez par éplucher l'ananas puis coupez-le en cubes en prenant soin de retirer le centre. Versez les morceaux dans un blender avec le lait de coco, le sucre de canne, le jus d'ananas et quelques glaçons. Mixez le tout à vitesse maximale jusqu'à l'obtention d'un mélange onctueux. Servez dans des verres et dégustez aussitôt !

☐ Pour une touche colorée (et si vous ne craignez pas de remplacer la tache de vin rouge sur vos vêtements par une trace de sirop) vous pouvez également ajouter des cerises ou un filet de sirop de grenadine.

2. Le punch sans alcool : l'allié désaltérant pour les grosses chaleurs

Grand classique des soirées entre amis, ce cocktail fait toujours l'unanimité aux heures les plus chaudes de l'été. Pour ne plus avoir à vous inquiéter de surveiller les enfants et les conducteurs qui rôdent un peu trop près du bol de punch, optez pour cette recette sans alcool rafraîchissante !

➔ Pour 8 personnes, prévoyez 1 banane, 2 citrons verts, 1 ananas, 2 oranges, 1 litre de jus d'ananas, ½ litre de jus de fruits de la passion, 5 cl de sucre de canne et un peu de cannelle ou une gousse de vanille (optionnel).

Coupez la banane en rondelles et arrosez d'un filet de citron pour éviter qu'elle ne s'oxyde. Découpez ensuite l'ananas et les oranges et incorporez-les à la banane. Dans un saladier ou une carafe, mélangez le jus d'ananas, le jus de fruits de la passion, les fruits et le sucre de canne. Conservez quelques heures au réfrigérateur et servez votre punch dans des verres à cocktail avec des glaçons.

☐ Cette recette est encore plus savoureuse lorsqu'elle est préparée deux jours à l'avance pour bien laisser aux

fruits le temps de macérer.

3. Le virgin mojito : à savourer entre amis pour un apéritif sans alcool

Cocktail préféré des français, le mojito est un incontournable des beaux jours. Pas besoin de lui faire vos adieux si vous souhaitez réduire votre consommation : son cousin sans alcool est tout aussi frais et savoureux et garanti 0% culpabilité !

➔ Pour 4 personnes, il vous faudra de l'eau gazeuse glacée, 2 citrons verts (bio de préférence), 1 bouquet de menthe et 4 cuillères à soupe de sucre de canne. Pressez les citrons et répartissez leur jus dans 4 verres. Après avoir lavé la menthe, effeuillez-la. Incorporez 1 cuillère de sucre de canne dans chaque verre et ajoutez les feuilles de menthe, en les pilant bien jusqu'à dissolution du sucre mais en prenant soin de ne pas trop les écraser. Finissez en ajoutant l'eau gazeuse bien fraîche, les glaçons et décorez avec une branche de menthe et une tranche de citron vert.

☐ Ces quelques idées de cocktails sans alcool sauront vous prouver que sans alcool, la fête est - effectivement - toute aussi folle ! ☐

[Cake à la Betterave et à la Fraise](#)

Pour 6/8 personnes :

- 250 g de farine
- 150 g de beurre
- 110 g de sucre
- 10 cl (ou 100 g) de jus de betterave ([ici un jus de betterave d'exception "Alain Milliat"](#))
- 3 œufs
- 3 grosses cuillères à soupe de confiture de fraise ([ici une confiture de fraise d'exception "Favols"](#))
- 1 cuillère à soupe de graines de sésame
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 sachet de levure chimique

1. Faire fondre le beurre puis le travailler énergiquement, au fouet ou au robot, jusqu'à ce que le mélange blanchisse légèrement.
2. Ajouter, tout en mélangeant, les œufs un à un puis le sucre vanillé, la farine, la levure et l'équivalent d'une cuillère à café de jus de betterave.
3. Dans un moule à cake généreusement beurré, verser la pâte. Réserver à température ambiante environ

une trentaine de minutes.

4. Préchauffer le four à 180° en chaleur tournante.
5. Enfourner le tout pour 45 à 50 minutes de cuisson. Contrôler la cuisson à l'aide d'un couteau : s'il ressort propre, c'est cuit !
6. Laisser tiédir le cake.
7. En parallèle, dans une casserole, ajouter le reste de jus de betterave avec la confiture de fraise.
8. Chauffer à feu doux puis remuer jusqu'à ce que l'ensemble devienne légèrement épais.
9. Démouler le cake puis le disposer sur une grille.
10. Napper celui-ci avec la préparation de manière bien homogène.
11. Parsemer le tout de graines de sésame : c'est prêt ! ☐

☐ Ce cake se conservera très facilement plusieurs jours dans une boîte hermétique et se dégustera à l'heure du café ou du thé.

Le mariage entre la betterave et la fraise fonctionne à merveille et je peux vous assurer que vous serez incroyablement surpris de son succès ! ☐



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 !



[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 !



Salade Composée de Lentilles Corail

Pour 6/8 personnes :

- **1 paquet de lentilles corail (500 g)**
- **1 botte de radis**
- **1 boîte de maïs doux**
- **3 tomates**
- **2 boîtes de thon au naturel**

- **1 oignon doux (type Lézignan)**
- **1 petit bouquet de persil**
- **sel, poivre**
- **1 vinaigrette maison (la recette en [cliquant ici !](#))**

1. Faire cuire les lentilles corail pendant une dizaine de minutes dans une casserole d'eau bouillante. Égoutter puis les laisser refroidir.
2. Laver et émincer finement les radis ainsi que les oignons. Réserver.
3. De même pour les tomates mais à couper en petits dés. Réserver.
4. Égoutter et émietter le thon. Réserver.
5. Dans un saladier verser les lentilles corail froides puis ajouter l'ensemble des ingrédients : oignons et radis émincés, mais, dés de tomates, thon émietté en finissant par le persil à émincer finement.
6. Terminer en assaisonnant généreusement en sel et en poivre mais également avec la sauce vinaigrette maison ! C'est prêt ! ☐

☐ Cette délicieuse salade se dégustera en entrée ou lors d'un pique-nique en famille ou entre amis. Il est possible de varier à l'infini la composition de celle-ci : libre à vous d'imaginer la suite ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Smoothie au Cassis

Pour 1 Smoothie :

- **3 petits suisses naturels (type Petits Gervais)**
- **200 g de cassis surgelés (ou frais et passés au congélateur)**
- **4 cuillères à soupe de sucre en poudre**
- **1 cuillère à soupe de jus de citron**

1. Avant la préparation de ce smoothie, mettre au congélateur les petits suisses au minimum 30 minutes.
2. Dans un saladier ou dans un blender, ajouter les petits suisses congelés avec les cassis surgelés ainsi que le sucre et le citron.
3. Mixer le tout jusqu'à obtenir une préparation bien homogène. Ajuster en sucre si besoin.
4. Verser la préparation dans un grand verre, disposer quelques cassis surgelés sur le dessus : c'est prêt ! ☐

☐ Il est possible de varier les fruits ou même d'en faire des mélanges ! Libre à votre imagination ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Tarte Rustique aux Nectarines

Pour 6/8 personnes :

Pour la pâte :

- **200 g de farine**
- **140 g de beurre bien froid**
- **10 cl de lait**
- **1 jaune d'œuf**
- **1 sachet de sucre vanillé**
- **1 pincée de sel**

Pour la garniture :

- **4 belles nectarines (jaunes ou blanches)**
- **3 cuillères à soupe de sucre cassonade**
- **3 cuillères à soupe de poudre d'amande**
- **1 cuillère à café de poudre de vanille (ou les graines d'une gousse)**
- **1 œuf**

1. Dans le bol du robot ou dans un saladier, ajouter la farine avec le beurre coupé en dés ainsi que le sucre vanillé et le sel.
Mélanger jusqu'à obtenir une pâte compacte et sablonneuse.
2. Battre le jaune d'œuf avec le lait puis l'incorporer à la pâte et terminer en formant une boule.
3. Filmer et réserver au frais 2 heures au minimum avant la réalisation de la tarte.
4. Laver et couper les nectarines en petits quartiers puis les mettre dans un saladier. Ajouter le sucre cassonade avec la vanille, mélanger puis réserver.
5. Préchauffer le four à 190° en chaleur tournante.
6. Étaler la pâte sur un plan de travail fariné puis la disposer sur une plaque recouverte de papier cuisson.
7. Piquer toute la pâte à l'aide d'une fourchette.
8. Parsemer ensuite la poudre d'amande au centre de la pâte en prenant soin de bien laisser une bordure de 3/4 cm.
9. Disposer ensuite les nectarines sur la poudre d'amande.
10. Battre l'œuf en omelette puis badigeonner généreusement la bordure.

11. Rabattre ensuite celle-ci sur les fruits.

12. Enfourner pour 40 minutes de cuisson : c'est prêt ! ☐

☐ Nombreuses sont les possibilités de dégustation de cette tarte : tiède avec une boule de glace, froide avec un filet de chocolat fondu ou encore accompagnée de fromage blanc ! ☐

Il est également possible de varier les fruits en remplaçant les nectarines par des pêches ou encore prunes. ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



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 fraîcheur ! ☐



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 miches 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 !



Mousse d'Avocat aux Framboises

Pour 4/6 personnes :

- **2 avocats bien mûrs**
- **250 g de framboises fraîches ou congelées**
- **50 g de sucre roux**
- **1 citron vert**
- **15 cl (ou 150 g) de jus d'orange**

1. Peler et dénoyauter les avocats puis les couper en morceaux.
2. Presser le citron vert pour en obtenir le jus.
3. Dans un hachoir ou dans un blender, ajouter les morceaux d'avocats avec le jus d'orange, le jus du citron et le sucre.
4. Mixer pendant 5 minutes jusqu'à obtenir une préparation très crémeuse et brillante (proche de celle de la mayonnaise).
5. Verser la mousse dans un saladier.
6. Conserver quelques framboises pour la décoration et ajouter les autres à la mousse.
7. Remuer délicatement puis garnir des verrines avec la préparation.
8. Disposer 1 ou 2 framboises sur le dessus, couvrir et réfrigérer au minimum 30 minutes avant dégustation : c'est prêt ! ☐

☐ On connaît l'avocat dans les recettes salées mais ce que l'on ne sait pas, c'est qu'il est aussi très utile et très gourmand dans les recettes sucrées comme celle-ci.

Il permet d'éliminer les ingrédients gras comme le beurre ! Très belle découverte ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !

