

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 !



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 !



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 !



Crème ou Sauce au Roquefort de ma Grand-Mère

Pour 1 sauce au Roquefort :

- **200 g de Roquefort**
- **40 cl de crème fraîche liquide**
- **1 cuillère à soupe de Maïzena**
- **poivre**

1. Dans une casserole, faire fondre à feu doux le Roquefort coupé en gros morceaux.
2. Une fois liquide, verser la crème fraîche.
3. Faire réduire la préparation en remuant de temps en temps jusqu'à qu'elle s'épaississe légèrement puis assaisonner de poivre à votre convenance.
4. Sortir du feu puis ajouter la Maïzena.
5. Mixer le tout jusqu'à obtenir une crème bien onctueuse et bien lisse : c'est prêt ! ☐

☐ Cette sauce accompagnera parfaitement vos différentes grillades, agrémentera à merveille une pizza ou encore sublimera un plat de pâtes ou de pommes de terre cuites à la vapeur ! ☐
Nombreuses sont les recettes qui découleront de cette préparation ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Cœurs de Canard en Persillade de ma Grand-Mère

Pour 6 personnes :

- **1 kg de cœurs de canard**
- **3 gros oignons doux (type Mulhouse)**
- **1 bouquet de persil**
- **3 cuillères à café de graisse de canard**
- **sel, poivre**

1. Couper les cœurs de canard en deux en prenant soin d'enlever la grosse veine.

Les rincer légèrement à l'eau du robinet. Réserver.

2. Éplucher et émincer les oignons puis réserver.
3. Laver le persil puis le ciseler finement. Réserver.
4. Dans une poêle bien chaude, faire fondre la graisse de canard puis ajouter les cœurs.
5. Faire dorer les cœurs de chaque côté puis ajouter les oignons, baisser le feu.
6. Laisser cuire le tout en remuant de temps en temps jusqu'à ce que les oignons soient légèrement confits : les cœurs seront parfaitement cuits !
7. En fin de cuisson et au dressage, ajouter le persil et assaisonner à votre convenance : c'est prêt ! ☐

☐ Comme dans le cochon, tout est bon dans le canard ! ☐ Ce plat régional et absolument succulent, se dégustera soit en apéritif en guise de tapas ou encore en plat principal avec du bon pain ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Purée de Courge au Curry

Pour 6/8 personnes :

- **1 kg de courge (type Musquée ou Butternut)**
- **3 grosses pommes de terre**
- **5 cuillères à soupe de lait demi-écrémé**
- **20 g de beurre**
- **1 cuillère à café de curry**
- **sel, poivre**

1. Éplucher, laver puis couper en gros morceaux les pommes de terre et la courge.
2. Cuire à la vapeur pendant 20 minutes.
3. Faire chauffer le lait dans une casserole.
4. A l'aide d'un moulin à légumes, passer la courge en alternant avec les pommes de terre et le lait.
5. Ajouter à la préparation le beurre et le curry puis mélanger jusqu'à ce que tout soit dissout et bien homogène.
6. Assaisonner à votre convenance : c'est prêt ! ☐

☐ Il est possible d'ajouter du gruyère râpé pour plus d'onctuosité. ☐

Cette purée accompagnera à merveille une bonne grillade ou viande, mais encore de belles tomates

farcies ! ([Recette ici !](#)) ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Courgettes Crème Soja

Pour 4 personnes :

- **4 grosses courgettes (différentes couleurs si possible)**
- **1 brique de soja cuisine**
- **des herbes de Provence**
- **sel et poivre**

1. Laver, peler puis couper les courgettes en rondelles épaisses.
2. Les cuire à la vapeur pendant une vingtaine de minutes.
3. Dès la fin de la cuisson, les égoutter.
4. Servir les courgettes bien chaudes puis verser de la crème de soja par dessus en saupoudrant d'herbes de Provence.
5. Assaisonner généreusement en sel et en poivre : c'est prêt ! ☐

☐ Il est possible de rajouter des lardons pour en faire un plat unique mais elles pourront accompagner parfaitement une grillade ! ☐

Un vrai délice avec très peu de calories, quoi demander de plus ? ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Crumble de Courgettes

Pour 6/8 personnes :

- **150 g de farine**
- **75 g de beurre**
- **2 pincées de sel**

- **3 grosses courgettes**
- **1 buche de chèvre (180 g environ)**
- **3 cuillères à soupe de semoule**

1. Préchauffer le four à 180° en chaleur tournante.
2. Laver et éplucher les courgettes puis les couper en petits dés.
3. Couper également en dés la buche de chèvre.
4. Mélanger les courgettes avec le fromage de chèvre et la semoule puis assaisonner généreusement en sel et en poivre.
5. Dans un saladier, verser la farine et le sel puis y déverser le beurre fondu.
6. Mélanger à l'aide d'une fourchette jusqu'à obtenir un pâte sablonneuse.
7. Dans un plat rectangulaire, commencer par déposer le mélange de courgettes/fromage/semoule puis verser la pâte à crumble en la répartissant régulièrement sur toute la surface.
8. Enfourner pour 50 minutes : c'est prêt ! ☐

☐ Ce crumble se dégustera parfaitement avec une viande grillée ou encore un délicieux poulet rôti ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !

