

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 ! ☐

Gratin de Courgette, Comté et Jambon de Pays

Pour 6 personnes :

- **5 courgettes**
- **une vingtaine de tranches de jambon de pays**
- **400 g de comté**
- **1 gousse d'ail**
- **de l'huile d'olive**
- **sel et poivre**

1. Préchauffer le four à 180° en chaleur tournante.
2. Laver les courgettes puis les tailler en lamelles dans le sens de la longueur.
3. Couper tout le comté en tranches de 5 millimètres d'épaisseur.
4. Dans un plat à gratin généreusement beurré, frotter le fond avec la gousse d'ail.
5. Ajuster la taille des tranches de courgettes, comté et jambon à la largeur du plat.
6. Commencer en plaçant à la verticale une lamelle de courgette, une tranche de jambon puis du comté.
7. Répéter l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients et terminer en salant et en poivrant puis par un filet d'huile d'olive sur l'ensemble du plat.
8. Enfourner pour 40 minutes de cuisson jusqu'à ce que l'ensemble soit bien cuit et gratiné : c'est prêt ! ☐

☐ Je trouve que cette recette reflète bien la transition entre les recettes de l'été à base de courgettes et celles de l'automne à savoir les bons gratins qu'on aime tant ! ☐

On peut bien évidemment remplacer le comté par de l'emmental ou même de la mozzarella ! ☐



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 !



[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 !



Velouté de Panais

Pour 8/10 personnes :

- **3 gros panais**
- **1 grosse carotte**
- **1 grosse pomme de terre**
- **1 oignon**
- **1 cuillère à café de graisse de canard (facultatif)**
- **5 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse**
- **sel, poivre**

1. Éplucher et laver tous les légumes puis les couper en morceaux.
2. Mettre le tout dans une cocotte minute puis mouiller avec 3 ou 4 litres d'eau.
3. Ajouter la graisse de canard puis fermer la cocotte et la mettre sur le feu.
4. Une fois que la cocotte commence à siffler, compter 1 heure de cuisson.
5. Découvrir la cocotte, ajouter la crème fraîche puis remettre sur le feu pendant une quinzaine de minutes.
6. Mixer le tout jusqu'à obtenir une préparation bien homogène et un velouté bien onctueux, assaisonner : c'est prêt ! □

□ Ce velouté se dégustera accompagné de tranches de pain grillées et agrémenté de gruyère ou de

compté râpé !

Il est également possible de l'assaisonner avec [du sel au piment d'Espelette d'exception de la "Maison Petricorena"](#) ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Velouté de Chou Vert

Pour 6/8 personnes :

- **1 gros chou vert**
- **4/5 litres d'eau**
- **1 oignon**
- **1 grosse pomme de terre**
- **150 g de crème fraîche épaisse**
- **1 kub or**
- **1 cuillère à café de graisse de canard (facultatif)**

1. Éplucher puis couper en morceaux l'oignon, la pomme de terre et le chou.
2. Ajouter le tout dans une cocotte minute puis verser l'eau dans son intégralité. Terminer en ajoutant le kub et la graisse de canard.
3. Fermer la cocotte puis porter à ébullition. Laisser cuire pendant 1 heure à partir du moment où celle-ci se met à siffler.
4. Une fois cuit, découvrir la cocotte puis ajouter la crème fraîche.
5. Laisser mijoter durant une quinzaine de minutes puis retirer du feu.
6. Mixer le tout jusqu'à obtenir une texture onctueuse : c'est prêt ! ☐

☐ Ce velouté se dégustera accompagné de croûtons de pains et de gruyère râpé.

Il est également possible de l'assaisonner avec [un sel au piment d'Espelette d'exception de la "Maison Petricorena"](#) ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Tarte au Chou-Fleur et au Roquefort

Pour 6/8 personnes :

- **1 pâte brisée ([la recette ici !](#))**
- **500 g de chou-fleur (un petit chou-fleur)**
- **100 g de Roquefort**
- **15 cl (ou 150 g) de crème fraîche liquide**
- **15 cl (ou 150 g) de lait demi-écrémé**
- **3 œufs**
- **du gruyère râpé**
- **sel, poivre**

1. Précuire à la vapeur le chou-fleur pendant une vingtaine de minutes.
2. Préchauffer le four à 180° en chaleur tournante.
3. Dans un saladier, battre les œufs avec la crème, le lait puis assaisonner en sel et en poivre.
4. Dans un plat à tarte, disposer la pâte brisée puis piquer le fond à l'aide d'une fourchette.
5. Déposer sur le fond de pâte les morceaux de chou-fleur puis ensuite le Roquefort taillé en petit dés.
6. Déverser ensuite la préparation et saupoudrer le tout de gruyère râpé.
7. Enfourner pour 40/45 minutes de cuisson : c'est prêt ! ☐

☐ La force du Roquefort se mariera à merveille avec la douceur du chou-fleur ! ☐
A déguster tiède ou chaud accompagnée d'une salade verte.



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Gratin de Pommes de Terre au Canard

Pour 6 personnes :

- **1 kg de pommes de terre (type Monalisa)**
- **1 boîte de confit de canard (contenance 4/5 cuisses et/ou manchons)**
- **40 cl de crème fraîche liquide**
- **sel, poivre**

1. Préchauffer le four à 210° en chaleur tournante.

- Sortir les cuisses ou manchons confits de leur boîte : si besoin les tremper quelques minutes dans l'eau très chaude pour en retirer totalement la graisse.
- Dissocier la viande des os puis l'effiloche et la réserver dans un saladier.
- Éplucher et laver les pommes de terre puis les couper finement à la mandoline (voir à la fin de la recette, j'indique la mandoline que j'utilise).
- Dans un plat à gratin, déposer une couche de viande de canard ensuite une couche de pommes de terre puis assaisonner.
- Renouveler l'opération précédente jusqu'à arriver à hauteur du plat et en terminant par une couche de pommes de terre.
- Verser la crème fraîche sur l'ensemble de la préparation puis assaisonner en sel et surtout en poivre.
- Enfourner pour 1h30 de cuisson : c'est prêt ! ☐

☐ Ce gratin de saison et typique du Sud-Ouest au vu de ses ingrédients, vous aidera à surmonter les saisons froides et apportera de la chaleur et de la bonne humeur dans vos repas ! ☐



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**

- Éplucher et laver les carottes et l'oignon puis les couper en gros morceaux.
- Dans une cocotte minute, ajouter les carottes avec les oignons puis le cube de bouillon.
- Mouiller à hauteur avec l'eau.
- 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 !



Velouté d'Endives au Lard Caramélisé

Pour 8/10 personnes :

- **1 kg d'endives**
- **50 cl de lait demi-écrémé (ou de crème fraîche)**
- **1 cube de bouillon de volailles**
- **3 litres d'eau**
- **1 grosse noix de beurre**
- **8 tranches épaisses de lard**
- **3 cuillères à soupe de miel**
- **sel, poivre**

1. Couper les endives en pensant à bien enlever le trognon pour éviter l'amertume.
2. Faire revenir les endives avec la noix de beurre au fond d'une cocotte minute jusqu'à ce qu'elles deviennent translucides.
3. Mouiller le tout avec l'eau, ajouter le cube de bouillon de volailles puis couvrir.
4. Laisser cuire pendant 35 minutes à partir du moment où la cocotte se met à siffler.
5. En parallèle, couper les tranches de lard en gros morceaux puis les faire revenir dans une poêle avec le miel jusqu'à ce que le tout soit bien caramélisé.
6. Une fois la cuisson à la cocotte terminée, verser le lait et remettre à cuire pendant une dizaine de minutes.
7. Mixer le tout puis assaisonner généreusement en poivre et en sel.
8. Dresser les assiettes en commençant par le velouté puis disperser les lardons caramélisés : c'est prêt ! ☐

☐ Le velouté agrémenté des lardons caramélisés vous amènera des saveurs douces et légères qui seront le résultat d'une rencontre originale ! ☐

Il est possible d'ajouter des croûtons de pains nature ou à l'ail avec du gruyère râpé : succès assuré ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Velouté de Chou-Fleur

Pour 6/8 personnes :

- **1 gros chou-fleur (ou 1 kg de chou-fleur congelé)**
- **2 pommes de terre**
- **3/4 litres d'eau**
- **3 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse**
- **1 cube de bouillon de volaille**
- **1 grosse noix de beurre**
- **sel, poivre**

1. Éplucher les pommes de terre, trier le chou-fleur et laver le tout.
2. Dans une cocotte minute, ajouter les fleurettes de chou-fleur avec les pommes de terre coupées en gros morceaux et le cube de bouillon puis verser l'eau.
3. Mettre à cuire pendant 35 minutes à partir du moment où la cocotte siffle.
4. Découvrir et ajouter le beurre avec la crème fraîche, assaisonner puis remettre sur le feu pendant 15 minutes.
5. Mixer le tout jusqu'à obtenir un velouté parfaitement lisse : c'est prêt ! ☐

☐ Ce velouté se dégustera agrémenté de croustons de pain et révélera à la perfection les saveurs du chou-fleur ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Velouté de Potiron au Jambon des Monts de Lacaune

Pour 8/10 personnes :

- **2 kg de courge ou potiron (type musquée ou butternut)**
- **2 pommes de terre**
- **4/5 litres d'eau**
- **2 beaux oignons doux (type Mulhouse)**
- **300 g de talon de jambon des Monts de Lacaune (ou morceaux de jambon cru, serrano...)**
- **2 cuillères à soupe de graisse de canard (ou de porc)**
- **1 cube de bouillon de volaille**
- **50 cl de crème fraîche liquide**
- **poivre et sel**

1. Éplucher et laver la courge, les oignons avec les pommes de terre puis les couper en gros morceaux. Mettre le tout dans la cocotte minute.
2. Couper les talons ou morceaux de jambon en dés d'environ 1 cm sur 1 cm puis les ajouter aux légumes.
3. Mouiller le tout avec l'eau puis ajouter le cube de bouillon de volaille ainsi que la graisse de canard. Pas besoin d'assaisonner pour l'instant, nous verrons à la fin car le jambon fera le travail pour nous.
4. Mettre à cuire pendant 1 heure à partir du moment où la cocotte se met à siffler.
5. Découvrir et remettre sur le feu puis ajouter la crème fraîche puis laisser mijoter pendant 15 minutes.
6. Mixer le tout et assaisonner à votre convenance : c'est prêt ! ☐

☐ Ce velouté, dont l'idée m'a été donnée par mon ami Jean-Luc DENONAIN, aura un succès fou auprès de vos convives. ☐

Lors de la dégustation, le goût de la courge vous montera en premier aux papilles suivi par de succulentes miettes de jambon qui exploseront en bouche !

Un vrai plat de saison avec de bons produits de ma si belle région du Tarn ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Gâteau au Yaourt aux Clémentines

Pour 6/8 personnes :

- **230 g de farine**
- **230 g de sucre en poudre**
- **100 g de beurre**
- **6 clémentines ou mandarines**
- **3 œufs**
- **2 cuillères à soupe de miel**
- **1 yaourt nature**
- **1 sachet de levure chimique**

1. Préchauffer le four à 180° en chaleur tournante.
2. Dans le bol du robot ou dans un saladier, ajouter les œufs entiers avec le sucre puis battre énergiquement jusqu'à ce que la préparation blanchisse.
3. Verser le yaourt, le miel et le beurre fondu puis mélanger à nouveau.
4. Ajouter petit à petit la farine et la levure, si possible tamisées.
5. Trier les clémentines puis incorporer les quartiers à la préparation.
6. Déverser le tout dans un moule généreusement beurré puis enfourner pour 40/45 minutes de cuisson.
7. Vérifier la cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau, s'il ressort propre : c'est prêt ! ☐

☐ Ce gâteau au yaourt ultra moelleux agrémenté d'un fruit de saison, épatera vos convives ! ☐
Il se dégustera tiède mais il sera encore meilleur après avoir passé une nuit au réfrigérateur ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Gratin de Patates Douces au Chorizo

Pour 4/6 personnes :

- **8 patates douces**
- **150 g de fromage frais (type Saint Môret)**
- **1 chorizo doux ou fort**
- **1 bouquet de ciboulette**
- **3 cuillères à soupe d'huile d'olive**
- **du gruyère râpé**
- **sel, poivre**

1. Éplucher et laver les patates douces puis les couper en deux.
2. Faire cuire les patates douces à la vapeur pendant 25 minutes.
3. Pendant ce temps, couper le chorizo en petits dés puis les faire revenir à la poêle jusqu'à ce qu'ils soient grillés.
Les égoutter sur du papier absorbant. Réserver.
4. Une fois les patates cuites, les réduire en purée à l'aide d'une fourchette.
5. Ajouter le fromage frais, la ciboulette finement ciselée, l'huile d'olive, le sel et le poivre puis mélanger jusqu'à obtenir une préparation homogène.
6. Terminer la préparation en incorporant les dés de chorizo grillés.

7. Disposer le tout dans un plat à gratin puis éparpiller généreusement le gruyère râpé.
8. Enfourner, dans un four préchauffé à 200°, pendant une vingtaine de minutes jusqu'à ce que la surface soit bien gratinée : c'est prêt ! ☐

☐ Ce gratin de saison se dégustera très chaud accompagné d'une salade verte mais il sera encore meilleur le lendemain réchauffé ! ☐

Cette recette a été une belle découverte pour ma part, la douceur sucrée de la patate douce se marie à merveille avec la force du chorizo ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Velouté de Pommes de Terre

Pour 8/10 personnes :

- **2 kg de pommes de terre**
- **4/5 litres d'eau**
- **1 oignon**
- **1 cube de bouillon de volaille**
- **1/2 litre de lait demi-écrémé**
- **1 cuillère à soupe de Maïzena ou farine**
- **1 cuillère à café de graisse de canard ou porc (facultatif)**
- **1 cuillère à soupe de gros sel**

1. Éplucher et laver les pommes de terre puis l'oignon.
2. Dans une cocotte minute, couper en gros morceaux les pommes de terre et l'oignon. Verser ensuite l'eau.
3. Ajouter le cube de bouillon, le gros sel et la graisse.
4. Fermer la cocotte puis cuire pendant 1h à partir du moment où celle-ci se met à siffler.
5. Découvrir puis ajouter le lait et continuer la cuisson pendant 15 minutes.
6. Incorporer ensuite la cuillère à soupe de Maïzena puis terminer la cuisson pendant 5 minutes.
7. Mixer le tout jusqu'à obtenir un velouté parfaitement onctueux : c'est prêt ! ☐

☐ Ce sublime velouté se dégustera agrémenté de croutons et de gruyère râpé ! Une recette qui m'a été transmise par ma grand-mère ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Velouté de Potiron aux Châtaignes

Pour 8/10 personnes :

- **2 kg de courge ou potiron (de type Musquée ou encore Butternut)**
- **300 g de châtaignes fraîches**
- **2 grosses pommes de terre**
- **3 cuillères à soupe de crème fraîche**
- **1 grosse carotte**
- **1 oignon**
- **1 cuillère à café de graisse de canard**
- **1 cube de bouillon de volaille**
- **gros sel**

1. Trier et laver la courge, les pommes de terre, la carotte et l'oignon puis les couper en gros morceaux dans une cocotte minute.
2. Ajouter 2 pincées de gros sel puis de l'eau jusqu'au 3/4 de la cocotte puis mettre le cube de bouillon et la graisse de canard.
3. Fermer puis mettre à cuire pendant 1 heure à partir du moment où la cocotte commence à siffler.
4. En parallèle, laver puis inciser du bout du couteau les châtaignes puis les plonger dans une casserole d'eau bouillante pendant 30 minutes.
5. Une fois cuites, retirer la première peau puis les réserver.
6. Après cuisson, découvrir la cocotte minute puis ajouter la crème fraîche et les châtaignes. Remettre à cuire à découvert durant une vingtaine de minutes.
7. Pour finir, mixer le tout jusqu'à obtenir un velouté parfaitement onctueux : c'est prêt ! ☐

☐ Il est fortement conseillé de déguster ce velouté avec des croutons de pains et du gruyère fraîchement râpé ! ☐



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 !



[Poulet aux Champignons de Paris](#)

Pour 4 personnes :

- **6 filets de poulet**
- **1 quinzaine de champignons de Paris (assez gros)**
- **4 ou 5 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse**
- **2 ou 3 cuillères à soupe de bouillon de volaille (ou d'eau)**
- **1 bouquet de persil**
- **2 oignons**
- **sel et poivre**

1. Trier et émincer les oignons puis les faire revenir à feu doux dans une poêle bien chaude pendant une dizaine de minutes.
2. Pendant ce temps, couper les filets de poulet en aiguillettes (en long), puis en morceaux de 2 à 3 cm. Réserver.
3. Laver et émincer les champignons de Paris. Réserver.

4. Ajouter les morceaux de poulet dans la poêle puis cuire le tout pendant une quinzaine de minutes en prenant soin de bien remuer.
5. Verser ensuite l'ensemble des champignons puis cuire à nouveau pendant une quinzaine de minutes en mélangeant régulièrement.
6. Incorporer la crème fraîche puis laisser mijoter 5 minutes.
7. Verser enfin le bouillon (ou l'eau) puis laisser mijoter en mélangeant constamment pendant une dizaine de minute jusqu'à ce que le tout s'épaississe légèrement.
8. Saupoudrer le tout de persil finement ciselé : c'est prêt ! ☐

☐ Ce délicieux plat de saison, réconfortant, se dégustera accompagné de riz ou encore de pâtes. ☐
L'avantage c'est que si vous en préparez une quantité conséquente, vous pourrez conserver le tout une semaine au frais pour la "gamelle" du midi ! ☐

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

Velouté de Potiron

Pour 6/8 personnes :

- **800 g de potiron (ici courge de musquée, idéale pour les veloutés)**
- **1 pomme de terre**
- **1 carotte**
- **5 litres d'eau**
- **3 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse**
- **1 cuillère à soupe de gros sel**
- **1 cuillère à café de graisse de porc ou de canard (facultatif)**

1. Éplucher et laver les légumes puis les découper en morceaux.
2. Les verser dans un autocuiseur (cocotte minute) puis ajouter le sel et la graisse de porc.
3. Mouiller grâce aux 5 litres l'eau.
4. Mettre à chauffer le tout et lorsque la cocotte commence à siffler, laisser cuire pendant 50 minutes.
5. Découvrir, ajouter la crème fraîche puis mettre à nouveau 15 minutes sur le feu.
6. Une fois cuit, mixer le tout : votre velouté est prêt ! ☐

☐ Ce velouté se dégustera sur le champ et se conservera facilement une semaine au frais dans une boîte hermétique. ☐

On peut l'accompagner de croutons de pain et de gruyère ou encore avec un fromage Kiri coupé en

morceaux ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Gratin de Pommes de Terre au Roquefort

Pour 5/6 personnes :

- **1 kg de pommes de terre**
- **400 g de lardons**
- **50 cl de crème fraîche liquide**
- **150 g de Roquefort**
- **1 petit bouquet de persil**
- **1 petit oignon doux**
- **sel et poivre au moulin**

1. Éplucher et laver les pommes de terre puis les mettre à cuire à la vapeur durant 15 à 20 minutes.
2. Dans une casserole, verser le Roquefort puis mettre le tout à chauffer.
3. Une fois le Roquefort fondu, verser la crème fraîche puis porter à ébullition pendant une dizaine de minutes. La préparation va s'épaissir : arrêter la cuisson dès obtention d'une crème bien onctueuse.
4. Émincer les oignons et ciseler le persil. Réserver.
5. Dans un plat à gratin, déposer une couche de pommes de terre coupées en morceaux puis avec une couche de lardons et d'oignons. Assaisonner en sel et poivre.
6. Renouveler l'opération jusqu'à arriver à hauteur du plat en terminant par une couche de lardons.
7. Verser la crème de roquefort en prenant soin de bien la répartir sur l'ensemble du plat.
8. Saupoudrer le tout de persil ciselé.
9. Enfourner le tout à 200° pendant 20 à 30 minutes jusqu'à ce que la surface soit légèrement gratinée et colorée : c'est prêt ! ☐

☐ Un plat de saison facile et rapide à réaliser. Il réchauffera vos convives en période hivernale ! ☐
Si vous êtes amateur de Roquefort, vous pouvez augmenter sans risque la quantité utilisée dans la recette ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !

