

Rondelles de Courgette façon Mini Pizza

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

Pour une vingtaine de mini pizza :

- **1 belle courgette**
- **de la sauce tomate**
- **des champignons de Paris**
- **de la mozzarella râpée (ou emmental)**
- **des tomates cerise**
- **du jambon cru ([ici un jambon d'exception de la Maison Milhau](#))**
- **quelques olives noires**
- **quelques feuilles de basilic frais**
- **de l'huile d'olive ([ici une huile d'olive bio Soléou](#))**
- **de l'origan**
- **du poivre**

1. Laver puis tailler la courgette en rondelles de 0,5 cm d'épaisseur puis les mettre dans un saladier.
2. Arroser généreusement le tout d'huile d'olive et saler. Mélanger pour bien enrober chaque rondelle. Réserver pendant 30 minutes.
3. Pendant ce temps : émincer les champignons, tailler le jambon en fines lamelles, couper les olives et les tomates cerise en rondelles puis hacher le basilic. Réserver.
4. Préchauffer le four à 200° en chaleur tournante.
5. Sur une plaque recouverte de papier cuisson, disposer les rondelles de courgettes.
6. Tartiner celles-ci d'une cuillère à café de sauce tomate.
7. Mettre ensuite une bonne pincée de mozzarella râpée ainsi que d'origan.
8. Déposer enfin les ingrédients choisis : jambon, champignons, tomates cerise... puis terminer par les tranches d'olives et un peu de poivre.
9. Enfourner le tout pour 15 minutes de cuisson.
10. A la sortie du four, saupoudrer les mini-pizza de basilic haché et c'est prêt ! ☐

☐ Vous pouvez bien entendu varier les ingrédients suivant ce que vous disposez dans le frigo ! ☐
A l'apéritif ou encore en entrée, ces délicieuses mini-pizza auront beaucoup de succès auprès de vos convives ! ☐



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 !



Brochettes de Bœuf Marinées

Pour une douzaine de brochettes :

- **1 kg de bœuf (soit à fondue soit de l'onglet)**
- **8 cuillères à soupe de sauce soja**
- **8 cuillères à soupe d'huile de cuisine (tournesol ou arachide)**
- **4 cuillères à soupe d'huile de noix ([ici une huile gastronomique "Noix de France" Guénard](#))**
- **3 échalotes**
- **1 gousse d'ail**
- **1 bouquet de ciboulette**
- **1 oignon rouge**
- **des tomates cerises**
- **le jus d'un citron**
- **des pics à brochette**
- **poivre**

1. Couper le bœuf en morceaux, éplucher l'oignon puis réaliser des carrés pour les brochettes.
2. Pour la réalisation des brochettes, prendre un pic puis commencer par un morceau de bœuf puis une tomate ou un carré d'oignon et poursuivre jusqu'au bout de chacune d'entre elles.
3. Disposer les brochettes dans un plat rectangulaire afin de les faire mariner.
4. Pour la marinade : dans un saladier ajouter la sauce soja avec les huiles, les échalotes finement ciselées, la gousse d'ail écrasée, la ciboulette hachée, le jus du citron et enfin du poivre. Mélanger le tout jusqu'à obtenir une préparation homogène.
5. Verser la marinade sur les brochettes, couvrir le tout et mettre au réfrigérateur pendant toute une nuit avant cuisson.
6. Pour la cuisson : sortir les brochettes 30 minutes avant, au minimum, puis les cuire soit au barbecue soit à la plancha ou bien au grill !
7. Cuites bleues, saignantes ou à point, libre à vous de choisir : c'est prêt ! ☐

☐ Une viande moelleuse et goûteuse à souhait ! Un vrai bonheur pour les repas d'été d'entre amis ! ☐
Pour ma part, je les accompagne de haricots verts en persillade ou encore de pommes de terre sautées ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



[Pâtes à la Crème de Courgette](#)

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 ! ☐

[Pâtes aux Crevettes et Sauce Pesto Maison](#)

Temps de Préparation : 15 minutes - Temps de Cuisson : 20 minutes - Difficulté : Facile

Pour 4 personnes :

- **500 g de pâtes (spaghetti, linguine, penne...)**
- **300 g de crevettes cuites**
- **100 g de parmesan**
- **60 g de basilic frais**
- **60 g de pignon de pin**
- **10 cuillères à soupe d'huile d'olive**

- **2 gousses d'ail**
- **sel, poivre**

1. Dans une casserole d'eau bouillante, mettre à cuire les pâtes suivant les indications du paquet (en moyenne c'est une dizaine de minutes).
2. Pendant ce temps, nous allons réaliser le pesto : dans un mixeur placer le parmesan, le basilic, les gousses d'ail dégermées ainsi que les pignons de pin.
3. Mixer et verser petit à petit l'huile d'olive jusqu'à obtenir un pesto bien riche puis terminer en assaisonnant en sel et en poivre. Réserver.
4. Décortiquer les crevettes puis les réserver. Pour plus de facilité, j'ai utilisé le super décortiqueur "Nautil" de chez Eken-France [disponible ici](#) !
5. Une fois cuites, égoutter les pâtes puis y incorporer une noix de beurre.
6. Dans une poêle ou dans le faitout ayant servi à la cuisson des pâtes, mettre un filet d'huile d'olive et y saisir à feu vif les crevettes afin qu'elles grillent légèrement.
7. Ajouter ensuite les pâtes puis baisser le feu.
8. Incorporer enfin l'ensemble du pesto jusqu'à obtenir une préparation bien homogène, servir : c'est prêt !

 Vous serez d'accord avec moi qu'il est très facile de réaliser son pesto maison alors pourquoi s'en priver ?

On peut remplacer les crevettes par du poulet, des palourdes ou même des lardons !



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !

[Frittata aux Asperges Vertes et au Jambon Cru](#)

Temps de Préparation : 15 minutes - Temps de Cuisson : 20 minutes - Difficulté : Facile

Pour 4 personnes :

- **1 botte d'asperges vertes fines**
- **200 g de jambon cru**
- **100 g de parmesan râpé**
- **8 œufs**
- **4 bonnes cuillères à soupe de mascarpone**
- **1 gousse d'ail**
- **sel et poivre**

1. Laver les asperges puis les tailler en tronçons de 2/3 cm de longueur et réserver les pointes.

2. Dans une casserole d'eau bouillante, faire cuire les tronçons d'asperge pendant 5 minutes puis ajouter les pointes et poursuivre la cuisson 5 minutes supplémentaires. Terminer en les égouttant.
3. Dans un saladier, fouetter les œufs avec 2 cuillères à soupe de mascarpone et la moitié du parmesan. Assaisonner en sel et en poivre.
4. Préchauffer le four à 200° en chaleur tournante.
5. Dans une poêle, allant au four, chauffer de l'huile d'olive puis y ajouter la gousse d'ail pelée et dégermée. Faire revenir 2 minutes afin de parfumer l'huile et sortir la gousse de la poêle.
6. Verser la préparation à base d'œufs dans la poêle chaude puis laisser frémir 5/6 minutes à feu moyen.
7. Déposer les asperges uniformément ainsi que le jambon effiloché grossièrement.
8. Enfourner pour 5 minutes de cuisson au four afin de bien dorer la frittata.
9. Sortir la poêle du four, déposer le mascarpone restant puis saupoudrer avec le reste de parmesan : c'est prêt ! ☐

☐ Cette frittata est un vrai bonheur pour les yeux mais surtout pour les papilles ! ☐
Toutes les saveurs de l'Italie sont présentes et apporteront joie et bonne humeur à votre repas ! ☐



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

Frites Légères au Four

Temps de Préparation : 15 minutes - Temps de Cuisson : 30 minutes - Difficulté : Facile

Pour 4 personnes :

- **8 belles pommes de terre (type Monalisa ou Bintje)**
- **3 cuillères à soupe d'huile d'olive ou de cuisson**
- **du paprika**
- **du sel**

1. Préchauffer le four à 200° en chaleur tournante.
2. Éplucher les pommes de terre puis les laver.
3. Les couper ensuite en forme de frites.
Pour ma part j'ai utilisé un coupe frite professionnel de la marque Ibili [disponible ici !](#)
4. Plonger les frites dans de l'eau tiède voire même chaude pour les rincer puis les égoutter sur un torchon.

5. Dans un saladier, ajouter les frites avec l'huile choisie puis du paprika à la quantité voulue. Bien mélanger de manière à bien enrober chaque frites.
6. Sur une plaque de cuisson, recouverte de papier sulfurisé, déposer les frites uniformément et bien à plat.
7. Enfourner pour 30 minutes de cuisson jusqu'à obtenir une belle coloration. Si besoin prolonger la cuisson quelques minutes.
8. Sortir les frites du four, les saler généreusement puis mélanger : c'est prêt ! ☐

☐ Voilà une façon simple de réaliser des frites sans friteuse et délicieuses ! ☐

Inutile de vous suggérer avec quel accompagnement vous les dégusterez... ça se mange avec tout ! ☐



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

[Filet de Rouget et son Riz Sauté aux Asperges](#)

Temps de Préparation : 15 minutes - Temps de Cuisson : 30 minutes - Difficulté : Facile

Pour 4 personnes :

- **8 filets de rouget**
- **500 g de riz long ([ici un riz long naturellement parfumé d'exception de Camargue « Riz Canavere »](#))**
- **1 botte d'asperges vertes**
- **2 oignons**
- **quelques branches de basilic**
- **du citron**
- **sel, poivre**

1. Dans une casserole d'eau bouillante, faire cuire le riz suivant les indications du paquet.
2. Pendant ce temps là, éplucher et émincer finement les oignons.
3. Couper les têtes des asperges puis tailler en rondelles le reste.
4. Dans une sauteuse chaude avec de l'huile d'olive, faire revenir les oignons pendant une dizaine de minutes jusqu'à ce qu'ils commencent à colorer.
5. Ajouter ensuite les rondelles d'asperges sans les têtes puis poursuivre la cuisson pendant 5 minutes.
6. Mettre ensuite les têtes, saler et poivrer puis continuer la cuisson pendant 5 minutes.
7. En parallèle, égoutter le riz puis l'ajouter à la préparation oignons/asperges. Monter le feu et faire sauter le tout pendant une dizaine de minutes.

8. Pendant ce temps, dans une poêle bien chaude, ajouter un filet d'huile d'olive ainsi qu'une noix de beurre. Y déposer les filets de rouget côté peau puis cuire 5 minutes jusqu'à une belle coloration de la peau.
9. Terminer la cuisson des filets de rouget en les tournant et en les saupoudrant de basilic ciselé, saler et poivrer.
10. Dresser en disposant du riz sauté dans une assiette, déposer deux filets de rouget et terminer par un gros filet de citron : c'est prêt ! ☐

☐ Grâce à cette recette, les saveurs du rouget ne sont pas dénaturées et elles se marient à merveille avec celles du riz sauté ! ☐

Petite astuce s'il vous reste du riz sauté : le passer à nouveau à la poêle en y ajoutant des dés de jambon, cela fera un parfait plat pour le dîner ! ☐



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

Croque-Monsieur Lardons, Mozzarella et Pesto

Temps de Préparation : 15 minutes - Temps de Cuisson : 10 minutes - Difficulté : Facile

Pour 4 personnes :

- **8 tranches de pain de mie ([recette ici !](#))**
- **200 g de lardons naturels ou fumés**
- **1 boule de mozzarella**
- **4 cuillères à café de mascarpone**
- **4 cuillères à café de pesto**
- **du beurre demi-sel**
- **de la ciboulette**
- **sel, poivre**

1. Dans une poêle bien chaude, faire revenir les lardons sans matière grasse ajoutée jusqu'à ce qu'ils soient grillés.
2. Pendant ce temps, égoutter la mozzarella et la découper en tranches.
3. Tartiner 4 tranches de pain de mie avec la mascarpone puis le pesto.
4. Déposer les lardons, saler et poivrer puis ajouter la mozzarella.
5. Refermer les croques-monsieur avec les dernières tranches de pain de mie.
6. A l'aide d'un pinceau et du beurre fondu, tartiner les faces extérieures des croques-monsieur.
7. Dans une poêle chaude, faire griller les croques-monsieur de chaque côté en ajoutant une noix de beurre pendant la cuisson pour une bonne coloration.

8. Une fois cuits, couper en deux les croques-monsieur puis dresser et saupoudrer de ciboulette ciselée : c'est prêt ! ☐

☐ Cette version du croque-monsieur a été un réel coup de cœur ! ☐

Coupé en petits cubes pour l'apéritif ou encore accompagné d'une salade verte de saison pour le repas, il sera un vrai bonheur pour vos papilles ! ☐



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 ! ☐

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 ! ☐

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 !



Dos de Cabillaud Pané au Crumble Citronné

Pour 4 personnes :

- **4 morceaux de dos de cabillaud (ou autre poisson : dos de lieu noir par exemple)**
- **50 g de farine**
- **40 g de beurre**
- **30 g de chapelure**
- **1 citron jaune bio**
- **huile d'olive**
- **sel, poivre et du sel fin au piment d'Espelette ([ici un sel au piment d'Espelette d'exception de la « Maison Petricorena »](#))**

1. Préchauffer le four à 180° en chaleur tournante.
2. Pour préparer la pâte à crumble citronnée : mélanger la farine avec la chapelure et les zestes de citron. Saler et poivrer.
3. Ajouter ensuite le beurre fondu puis mélanger à nouveau le tout à l'aide d'une fourchette jusqu'à obtenir une consistance sablonneuse assez fine.
4. Dans un plat allant au four et généreusement huilé, déposer les dos de cabillaud puis les retourner de manière à les huiler également.
5. Saupoudrer et recouvrir les dos de pâte crumble citronnée.
6. Enfournier pour 20 minutes de cuisson jusqu'à ce que le tout soit bien coloré. Assaisonner avec le sel au piment d'Espelette : c'est prêt ! ☐

☐ Alors là, cette recette c'est le coup de cœur assuré ! ☐ Pour ma part, j'ai servi ces dos de cabillaud avec du riz basmati auquel j'ai rajouté des oignons revenus : un délice ! ☐
Comme indiqué dans les ingrédients de la recette, vous pouvez varier les poissons : cabillaud, lieu, perche... à vous de choisir ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Cuisses de Grenouille en Persillade de ma Grand-Mère

Pour 4 personnes :

- **1 quarantaine de cuisses de grenouille (fraîches ou surgelées)**
- **3 gousses d'ail**
- **1 grosse botte de persil**
- **de l'huile d'olive**
- **de la farine**
- **sel, poivre**

1. Hacher finement les gousses d'ail puis le persil et réserver.
2. Rouler les cuisses de grenouille dans la farine. Cela va aider à les cuire afin qu'elles n'accrochent pas et pour qu'elles puissent colorer.
3. Dans une poêle, faire chauffer l'huile d'olive.
4. Ajouter les cuisses farinées puis les saisir des deux côtés jusqu'à coloration complète (il faut compter environ une vingtaine minute de cuisson).

5. Une fois les cuisses cuites, verser l'ail et le persil puis assaisonner.
6. Poursuivre la cuisson à feu doux pendant 5 minutes en mélangeant de temps en temps : c'est prêt ! ☐
☐ Voilà une recette typiquement française qui nous vaut un surnom dans le monde entier à savoir "les mangeurs de grenouilles" ! ☐
Quoiqu'il en soit, c'est l'une de mes recettes préférées que ma grand-mère me fait depuis tout petit ! J'en raffole ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



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 !



Croustillants de Courgettes, Œuf et Chèvre

Pour 4 personnes :

- **4 feuilles de brick**
- **2 belles courgettes**
- **4 œufs**
- **8 tranches de buche de chèvre**
- **1 petit bouquet de persil**
- **huile d'olive**
- **sel, poivre**

1. Préchauffer le four à 180° en chaleur tournante.
2. Laver les courgettes, couper les extrémités puis les trancher en fines rondelles.
3. Faire revenir les rondelles pendant une dizaine de minutes dans une poêle bien chaude et avec un filet d'huile d'olive. Réserver.
4. Dérouler une feuille de brick puis y casser un œuf au centre sans briser le jaune.
5. Ajouter ensuite deux cuillères à soupe de rondelles de courgettes puis y déposer deux tranches de buche de chèvre. Saler et poivre généreusement.
6. Ciseler un brin de persil puis fermer la feuille de brick pour former un carré.
7. Badigeonner le tout avec de l'huile d'olive puis disposer le carré sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
8. Renouveler les opérations pour les 3 autres feuilles de brick.
9. Enfourner le tout pour 8/10 minutes de cuisson : c'est prêt ! ☐

☐ A la sortie de four, il est important de laisser refroidir ces croustillants. Ils se dégusteront avec une bonne salade de saison ou encore trempés dans du ketchup ou de la mayonnaise ! On peut également y rajouter un filet de miel pour plus de gourmandise ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Pan Con Tomate

Pour 4 personnes :

- **une douzaine de tranches de pain tranchées finement**
- **2 ou 3 grosses tomates bien mûres**
- **1 gousse d'ail**
- **6 tranches de jambon de pays (type Bayonne ou Lacaune)**
- **2 cuillères à soupe d'huile d'olive**
- **sel, poivre**

1. Faire griller les tranches de pain à l'aide d'un grille-pain ou au four. Réserver.
2. Laver puis couper les tomates en morceaux et les mettre dans un hachoir ou un blender.
3. Ajouter ensuite la gousse d'ail pelée. Assaisonner le tout généreusement en sel et poivre.
4. Mixer le tout jusqu'à obtention d'une préparation bien fine.
5. Verser l'huile d'olive puis mixer à nouveau pendant 2 min jusqu'à monter légèrement la préparation comme en mayonnaise.
6. Au moment de déguster, étaler un peu de cette préparation sur une tranche de pain grillée puis y déposer la moitié d'une tranche de jambon : c'est prêt ! ☐

☐ Il est très important d'étaler la préparation à base de tomate juste au moment de déguster afin que le pain ne se ramollisse pas.

Une fois prête, vous pouvez disposer et conserver cette préparation au réfrigérateur ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Tarte aux Courgettes, Carottes et Ricotta

Pour 6/8 personnes :

- **1 pâte brisée ([recette ici !](#))**
- **3 carottes**
- **3 courgettes**
- **250 g de ricotta**
- **1 cuillère à café de pesto (ou basilic)**
- **1 œuf**
- **de l'huile d'olive**
- **du poivre et du sel**

1. Préchauffer le four à 180° en chaleur tournante.
2. Étaler la pâte brisée dans un moule à tarte, piquer le fond généreusement à l'aide d'une fourchette puis l'enfourner pour 10 minutes de cuisson.
La sortir du four puis la réserver.
3. Laver et éplucher les carottes et les courgettes puis les tailler en fines lamelles dans le sens de la longueur ; soit à l'aide d'une mandoline soit avec l'épluche légumes qui fera très bien l'affaire.
4. Faire cuire les bandes à la vapeur, ou dans de l'eau bouillante salée, pendant une dizaine de minutes pour les courgettes et pour une quinzaine de minutes pour les carottes.
A la sortie il faut que les bandes soient assouplies de manière à bien les travailler. Une cuisson trop longue les ferait devenir cassantes.
5. Mettre la ricotta dans un saladier puis ajouter l'œuf et le pesto. Mélanger puis assaisonner en sel et en poivre.
6. Étaler cette préparation sur le fond de tarte de manière équitable.
7. Rouler les bandes de légumes une à une autour d'un doigt puis les ranger sur tout le pourtour de la tarte en alternant les légumes à chaque rangée.
8. Continuer ainsi jusqu'à arriver jusqu'au centre de la tarte.
9. Badigeonner le tout d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau puis assaisonner généreusement en sel et en poivre.
10. Enfourner pour 30 minutes de cuisson : c'est prêt ! ☐

☐ Cette délicieuse tarte se dégustera chaude tout comme froide. ☐

On peut remplacer la ricotta par du fromage type Saint Môret ou Philadelphia. ☐