

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 natures 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 ! ☐

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 !



Les Véritables Pâtes à la Carbonara

Pour 4/5 personnes :

- **500 g de pâtes (ici, des spaghettis)**
- **200 g de guanciale (pancetta ou lard)**
- **120 g de pecorino ou de parmesan (ou un mélange des deux)**
- **3 œufs entiers**
- **3 jaunes d'œufs**
- **sel et poivre**

1. Dans une casserole d'eau bouillante salée, faire cuire les pâtes suivant les indications du paquet. Ici nous sommes sur une cuisson de 10 minutes pour des spaghettis al dente.
2. Pendant ce temps, tailler le guanciale en morceaux de manière à obtenir des lardons puis les faire revenir quelques minutes dans une poêle à feu doux de façon à ce que le gras fonde. Les lardons doivent légèrement croustiller. Réserver.
3. Dans un saladier, battre les œufs entiers avec les jaunes puis y ajouter deux tiers de pecorino (ou parmesan) et enfin 2 cuillères à soupe d'eau de cuisson des pâtes. Assaisonner en sel et en poivre.
4. Égoutter les pâtes puis les ajouter dans le saladier avec la préparation œufs/pecorino. Mélanger rapidement jusqu'à ce que la sauce adhère parfaitement sur l'ensemble des pâtes.
5. Enfin incorporer les lardons de guanciale, mélanger à nouveau puis servir dans chaque assiette en saupoudrant le tout avec le tiers de pecorino restant : c'est prêt ! ☐

☐ Voici la VRAIE recette des pâtes carbonara que j'ai pue découvrir lors d'un séjour en Italie ! ☐
Je vous avoue que depuis que je fais la recette authentique italienne, j'ai du mal à revenir à celle qu'on connaît en France à base de crème, lardons... ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Poêlée Campagnarde

Pour 4 personnes :

- **1 kg de pommes de terre**
 - **8 tranches de lard salé ou fumé (ou 400 g de lardons)**
 - **1 dizaine de champignons de Paris**
 - **2 oignons doux (type Mulhouse)**
 - **1 bouquet de persil**
 - **sel, poivre**
1. Éplucher et laver les pommes de terre puis les mettre à cuire une vingtaine de minutes à la vapeur ou dans de l'eau bouillante salée puis les réserver.
 2. Tailler les tranches de lard en lardons puis émincer finement les oignons ainsi que les champignons de Paris.
 3. Dans une poêle bien chaude, ajouter un filet d'huile de cuisson puis y faire revenir les oignons pendant 5 minutes environ.
 4. Verser ensuite les lardons puis cuire une dizaine en remuant de temps en temps.
 5. Ajouter enfin les champignons de Paris et poursuivre la cuisson pendant une dizaine de minutes supplémentaires.

6. En parallèle, tailler les pommes de terre en gros morceaux puis les ajouter à la préparation.
7. Terminer la cuisson au bout d'une dizaine de minutes.
8. Assaisonner généreusement en sel et en poivre puis finaliser le tout en saupoudrant de persil finement haché : c'est prêt ! ☐

☐ Le secret de cette recette réside dans la qualité des produits utilisés. Préférez de bonnes pommes de terre du producteur du coin avec du lard de chez votre charcutier habituel ! ☐

Ultra simple à réaliser vous pourrez également l'agrémenter ou même la mélanger avec une délicieuse salade verte de saison ! ☐



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 !



Tarte aux Carottes et aux Lardons

Pour 6/8 personnes :

- **1 pâte brisée ([recette ici !](#)) ou feuilletée ([recette ici !](#))**
 - **4 carottes**
 - **250 g de lardons**
 - **70 g de crème fraîche épaisse ou fromage frais**
 - **1 cuillère à café de cumin**
 - **sel, poivre**
1. Peler et laver les carottes puis les faire cuire à la vapeur ou dans une casserole d'eau bouillante pendant 30 minutes.
 2. Mettre les carottes dans un saladier puis les réduire en purée à l'aide d'une fourchette ou d'un presse purée.
 3. Ajouter ensuite la crème fraîche, le cumin, du sel et du poivre puis mélanger le tout.
 4. Préchauffer le four à 180° en chaleur tournante.
 5. Disposer la pâte brisée dans un moule à tarte puis piquer généreusement le fond à l'aide d'une fourchette.
 6. Verser ensuite la préparation à base de carottes puis l'étaler de manière équitable.
 7. Disperser l'ensemble des lardons sur la tarte.
 8. Enfourner pour 30/40 minutes de cuisson jusqu'à ce que les lardons soient bien grillées : c'est prêt ! ☐
☐ Voilà une très bonne recette de tarte qui sort de l'ordinaire ! ☐
Si vous n'êtes pas amateur de cumin, vous pouvez le remplacer par du curry et même ne mettre aucune

épice et forcer un peu plus sur le poivre ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Pâtes Sautées aux Girolles et aux Lardons

Pour 6/8 personnes :

- **500 g de pâtes (type Linguine ou Spaghettis)**
- **500 g de girolles (lavées et triées)**
- **400 g de lardons**
- **3 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse**
- **1 petit bouquet de persil**
- **sel, poivre**

1. Dans une casserole d'eau bouillante faire cuire les pâtes comme indiqué sur le paquet, jusqu'à ce qu'elles soient "al dente".
2. Égoutter les pâtes puis réserver.
3. Dans une poêle faire revenir les lardons à feu doux pendant 5 minutes.
4. Ajouter ensuite les girolles puis cuire le tout pendant 15/20 minutes en prenant soin de bien mélanger de temps en temps.
5. Une fois les lardons et girolles cuits, ajouter la crème fraîche puis mélanger. Laisser épaissir pendant quelques minutes.
6. Verser les pâtes dans la poêle et mélanger le tout jusqu'à obtenir une préparation bien homogène.
7. Assaisonner en sel et poivre puis incorporer le persil finement ciselé et faire revenir le tout quelques minutes : c'est prêt ! ☐

☐ Grâce à cette recette simple et authentique, toutes les saveurs de la girolle exploseront en bouche. Il est possible d'agrémenter le tout de parmesan ou gruyère râpé. ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Quiche Poireaux, Lardons et Fromage de Chèvre

Pour 6/8 personnes :

- **1 pâte brisée ([la recette ici !](#))**
- **500 g de blancs de poireaux**
- **100 g de lardons**
- **1 buche de fromage de chèvre**
- **40 cl de crème fraîche liquide**
- **3 œufs**
- **2 grosses noix de beurre**
- **sel, poivre**

1. Préchauffer le four à 210° en chaleur tournante.
2. Couper les blancs de poireaux déjà lavés en tronçons de la hauteur du plat à tarte.
3. Dans une poêle bien chaude, faire fondre le beurre puis y faire cuire les poireaux à feu doux pendant une quinzaine de minutes, en évitant la coloration.
4. Découper la buche de chèvre en gros morceaux.
5. Placer la pâte brisée dans un moule à tarte puis piquer le fond à l'aide d'une fourchette.
6. Disposer les poireaux droits en alternant de temps en temps avec du fromage de chèvre.
7. Disperser les lardons sur l'ensemble de la tarte.
8. Dans un saladier, battre les œufs en omelette en assaisonnant en poivre et en sel.
9. Ajouter la crème fraîche et mélanger à nouveau.
10. Verser la préparation sur la tarte.
11. Enfourner pour 40 minutes de cuisson : c'est prêt ! ☐

☐ Cette quiche se dégustera avec une bonne salade de saison pour un repas léger et convivial ! ☐



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 sublimer 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 !



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 !



Émission "Météo à la Carte" : Reportage + Recette (Gratin de Pommes de Terre au Roquefort)

☐ *Le 25 Novembre 2016, j'ai fait l'objet d'un reportage + une recette pas à pas dans l'émission "Météo à la Carte" en compagnie de ma mamie Irène !* ☐

Œuf Cocotte : Fondue de Poireaux, Lardons

Pour 6 personnes ou 6 cocottes :

- Une fondue de poireaux ([recette ici !](#))
- 200 g de lardons
- 6 x 10 g de gruyère râpé
- 1 petit oignon (type Mulhouse)
- 6 œufs
- 1 bouquet de ciboulette
- sel, poivre

1. Préchauffer le four à 210° en chaleur tournante.
2. Dans une cocotte, déposer 2 grosses cuillères à soupe de fondue de poireaux sur le fond.
3. Ajouter ensuite des lardons, le gruyère, de l'oignon émincé puis assaisonner.

4. Casser et déposer un œuf sur la surface.
5. Renouveler les opérations pour les 5 autres cocottes.
6. Enfourner et lorsque l'œuf est cuit : c'est prêt ! ☐

☐ A la sortie du four, il est possible de saupoudrer de la ciboulette finement ciselée sur l'œuf. ☐
Cette cocotte se dégustera avec une bonne petite salade ou encore tartinée sur du bon pain grillé ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Salade de Poireaux et Tomates Vinaigrette

Pour 2 personnes :

- **2 poireaux**
- **2 tomates**
- **1 oignon doux (type Lézignan)**
- **100 g d'allumettes de poitrine de porc (ou lardons)**
- **1 petit bouquet de ciboulette**
- **sauce vinaigrette maison ([recette ici !](#))**

1. Trier et laver les poireaux puis les cuire entiers à la vapeur pendant 15/20 min (selon vos goûts : légèrement croquants ou fondants).
2. Dans une poêle, faire légèrement dorer les allumettes de porc puis réserver.
3. Tailler finement l'oignon, la ciboulette ainsi que les tomates puis réserver.
4. Pour le dressage, commencer par couper les poireaux en gros morceaux puis ajouter les tomates, les allumettes, l'oignon et terminer par la ciboulette.
5. Assaisonner à votre convenance avec de la sauce vinaigrette : c'est prêt ! ☐

☐ Nous sommes à la fin de la saison des tomates mais au début de celle des poireaux. Cette recette alliera parfaitement ces deux légumes et permettra une transition entre deux saisons plus agréable ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Tarte aux Courgettes et aux Lardons

Pour 6/8 personnes :

- **1 pâte feuilletée ([recette ici](#)) ou brisée ([recette ici](#))**
- **2 courgettes (calibre moyen/gros)**
- **1 oignon doux (type Mulhouse)**
- **200 g de lardons**
- **20 cl de crème fraîche liquide**
- **3 œufs**
- **sel, poivre**

1. Préchauffer le four à 180° en chaleur tournante.
2. Disposer la pâte feuilletée dans un moule à tarte puis piquer le fond à l'aide d'une fourchette.
3. Dans une poêle, faire fondre les lardons sans mettre de matière grasse.
4. Éplucher, laver et émincer l'oignon ainsi que les courgettes.
5. Ajouter les à la préparation puis faire revenir le tout en remuant de temps en temps pendant 30 minutes. Assaisonner généreusement.
6. Pendant ce temps dans un saladier, battre les œufs avec la crème fraîche.
7. Déposer sur le fond de tarte la préparation courgettes/lardons/oignons.
8. Déverser le mélange œufs/crème fraîche.
9. Enfourner pour 45 minutes de cuisson : c'est prêt ! ☐

☐ Une tarte qui se dégustera avec une bonne salade verte ou en une entrée fraîche ! ☐
Elle deviendra vite un incontournable de votre carnet recettes ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Pâtes Tagliatelles à la Spiruline façon Carbonara

Pour 6 personnes :

- **250 g de pâtes tagliatelles à la spiruline ([disponibles ici !](#))**
- **40 cl de crème fraîche semi-liquide**
- **400 g de lardons**

- **1 oignon doux (type Mulhouse)**
- **6 œufs crus**
- **parmesan ou gruyère**
- **sel, poivre**

1. Dans une casserole d'eau bouillante, faire cuire les pâtes pendant 5/6 minutes.
2. Une fois cuites, égoutter celles-ci puis réserver.
3. Dans une poêle, faire revenir les lardons pendant 10 minutes puis ajouter l'oignon finement ciselé.
4. Une fois les oignons légèrement confis, verser la crème fraîche puis assaisonner.
5. Laisser épaissir en pensant à remuer de temps en temps pour éviter que cela accroche.
6. Dès que la préparation est prête, la verser sur les pâtes puis mélanger jusqu'à ce qu'elle soit bien répartie.
7. Servir dans chaque assiette, parsemer de fromage râpé (parmesan ou gruyère) puis casser un œuf cru sur le dessus : c'est prêt ! ☐

☐ Cette préparation facile et délicieuse, amènera de l'originalité dans ce plat incontournable de chaque foyer. De plus, elle épatera à coup sûr vos convives ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Flans Asperges Lardons

Pour une vingtaine de petits flans :

- **750 g d'asperges vertes**
- **200 g de lardons**
- **6 œufs entiers**
- **80 g de gruyère râpé**
- **200 g de crème fraîche épaisse ou semi-épaisse**
- **100 g de lait demi-écrémé (ou lait de soja)**
- **1 bouquet de ciboulette**
- **sel et poivre**

1. Faire cuire à la vapeur les asperges pendant 15 minutes.
2. Réserver une vingtaine de tête d'asperges pour la finition.
3. Mixer le reste des asperges avec les œufs, le gruyère, la crème fraîche, le lait et la ciboulette.

4. Assaisonner généreusement en le sel et le poivre.
5. Préchauffer le four à 180° en chaleur tournante.
6. Verser la préparation dans des petits ramequins ou une plaque à muffins préalablement beurrés.
7. Déposer 2 à 3 lardons par ramequin ou par moule.
8. Enfourner pendant 45 minutes de cuisson.
9. Une fois cuits et tièdes, démouler les flans puis les décorer avec les têtes d'asperges : c'est prêt ! ☐

☐ Vous pouvez également émincer quelques brins de ciboulettes à disposer au dernier moment sur les flans. ☐

Ils seront idéaux en apéro ou en entrée avec une salade verte ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Quiche Poireaux Lardons

Pour 1 tarte de 6/8 personnes :

- **1 pâte brisée** ([recette ici](#))
- **3 poireaux**
- **200 g de lardons**
- **2 œufs**
- **20 cl de crème fraîche**
- **10 cl de lait demi-écrémé**
- **1 noix de beurre**

1. Éplucher et bien laver les poireaux puis les couper en morceaux.
2. Dans une poêle bien chaude, faire fondre le beurre puis y verser les poireaux.
Les faire revenir durant une vingtaine de minutes en prenant soin de bien remuer pour éviter qu'ils ne crament.
3. Ajouter les lardons puis laisser cuire le tout, toujours en remuant, durant 10 minutes.
4. Disposer la pâte brisée dans un plat à tarte puis piquer le fond à l'aide d'une fourchette.
5. Ensuite, disposer le mélange de poireaux et de lardons sur le fond de tarte.
6. Battre les œufs, ajouter la crème fraîche et le lait puis assaisonner.
7. Verser le mélange sur la tarte de manière uniforme.

8. Enfourner pour 40 minutes de cuisson à 180° en chaleur tournante : c'est prêt ! ☐

☐ Cette quiche se dégustera accompagnée d'une délicieuse salade verte de saison ! ☐

Si vous le souhaitez, n'hésitez pas ajouter quelques dés de fromage de chèvre ou encore de Roquefort ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Pâtes aux Poireaux et aux Lardons

Pour 4 personnes :

- **250 g de spaghettis (ou autres pâtes)**
- **3 poireaux**
- **400 g de lardons**
- **40 cl de crème fraîche liquide**
- **2 noix de beurre**

1. Couper le vert des poireaux et bien laver le blanc puis les couper en morceaux.
2. Cuire les pâtes comme indiqué sur le paquet et selon vos préférences puis les égoutter. Réserver.
3. Dans une poêle bien chaude, faire fondre le beurre puis y verser les poireaux.
Les faire revenir durant une vingtaine de minutes en prenant soin de bien remuer pour éviter qu'ils ne crament.
4. Ajouter les lardons puis laisser cuire le tout, tout en remuant, durant une quinzaine de minutes.
5. Sortir la poêle du feu puis verser la crème fraîche.
La remettre à feu doux de manière à légèrement épaissir le mélange tout en touillant.
6. Verser la préparation sur les pâtes puis remuer le tout : c'est prêt ! ☐

☐ Vous pouvez agrémenter ces pâtes avec un peu de parmesan ou de gruyère râpé. ☐

Préparées à l'avance et en quantité, vous pourrez les conserver facilement une semaine au frais et elles seront idéales pour la "gamelle" du boulot ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !

