

# Risotto aux Carottes, Courgettes et Crottins de Chèvre

Temps de Préparation : 15 minutes - Temps de Cuisson : 45 minutes - Difficulté : Facile

*Pour 4/6 personnes :*

- **300 g de riz spécial risotto** ([ici un riz rond spécial risotto d'exception de Camargue IGP « Riz Canavere »](#))
- **25 cl de vin blanc sec**
- **3 courgettes**
- **3 carottes**
- **4 crottins de chèvre**
- **1,5 L de bouillon (de légumes ou de volaille)**
- **1 oignon**

1. Éplucher, laver puis tailler en brunoise (tout petits dés) les légumes. Émincer l'oignon finement.
2. Dans une cocotte ou wok, faire revenir dans de l'huile d'olive quelques minutes l'oignon puis y ajouter l'ensemble des légumes.
3. Faire revenir le tout pendant une dizaine de minutes.
4. Ajouter le riz en prenant soin de bien l'enrober jusqu'à ce qu'il devienne transparent.
5. Verser le vin blanc dans sa totalité et remuer jusqu'à ce qu'il soit absorbé par le riz.
6. Mettre ensuite deux louches de bouillon, bien chaud, puis remuer de temps en temps afin qu'il soit bien absorbé par le riz.
7. Une fois les deux louches de bouillon absorbées, renouveler l'opération précédente pour le reste du bouillon.
8. A la fin de la cuisson du risotto (au bout de 20/25 minutes environ), incorporer les crottins de chèvre émiettés.
9. Une fois les crottins fondus, servir immédiatement dans les assiettes et terminer avec un tour de moulin à poivre : c'est prêt ! ☐

☐ Il est bien évidemment possible de varier les légumes : poivron, panais, butternut... libre à vous de choisir ! ☐

Ce qui est sûr c'est que ce risotto mélange douceur et saveur ! Les crottins de chèvre apportent de l'onctuosité au risotto !

Une bien belle découverte pour ma part à tester d'urgence ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



# Pizza Jardinière

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

*Pour 6/8 personnes :*

- **1 pâte à pizza épaisse ([la recette ici !](#))**
- **250 g de tomates cerises**
- **150 g de ricotta**
- **150 g de mozzarella râpée**
- **50 g de parmesan râpé**
- **1 courgette**
- **1 oignon rouge**
- **quelques olives**
- **quelques feuilles de basilic**
- **de l'origan**
- **sel, poivre**

1. Préchauffer le four à 240° en position "pizza".
2. Dans un saladier, mélanger la ricotta, le parmesan et la mozzarella râpés puis assaisonner généreusement en sel et en poivre.
3. Laver et couper en fines rondelles la courgette puis émincer l'oignon.
4. Couper les tomates cerises en deux puis réserver.
5. Étaler la pâte à pizza sur un plan de travail bien fariné puis la disposer sur une plaque de cuisson.
6. Répartir ensuite sur la pâte de manière uniforme le mélange à base de ricotta en gardant 1 cm de libre tout autour.
7. Disposer les oignons émincés, les rondelles de courgettes, les moitiés de tomates et puis enfin les olives.
8. Saupoudrer généreusement le tout d'origan ainsi que de poivre.
9. Enfourner pour 10 à 15 minutes de cuisson jusqu'à obtenir une pizza bien dorée.
10. Sortir du four puis parsemer de basilic frais haché : c'est prêt ! ☐

☐ Cette pizza aux couleurs des légumes de l'été est aussi belle que bonne ! ☐

Il est également possible d'ajouter des poivrons ou encore des aubergines suivant vos goûts ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



**Le billot en bois Continenta sur lequel la pizza est posée**



**[disponible ici !](#)**

## **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**

---

# 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 ! ☐

---

## Brandade de Lieu Noir

*Pour 6/8 personnes :*

- **1,5 kg de pommes de terre**
- **600 g de filet de lieu noir**
- **50 cl de lait demi-écrémé**
- **20 g de beurre demi-sel**
- **1 gousse d'ail**
- **1 bouquet de persil**
- **du parmesan râpé**
- **sel, poivre**

1. Éplucher et laver les pommes de terre puis les faire cuire à la vapeur pendant une vingtaine de minutes.
2. Pendant ce temps, mettre le lieu noir dans un plat en verre puis l'assaisonner d'un bon filet d'huile d'olive ainsi que de sel et de poivre.
3. Le mettre à cuire au micro-ondes à pleine puissance pendant 5 minutes environ.  
A la sortie les filets doivent s'effeuiller et être parfaitement cuit.
4. En parallèle, faire chauffer le lait jusqu'à ébullition puis réserver.
5. Une fois les pommes de terre cuites, les passer au moulin à légumes en alternant avec le lait chaud.
6. Incorporer le beurre puis mélanger à l'aide d'un fouet jusqu'à obtenir une purée bien lisse.
7. Émietter ensuite le lieu noir puis l'ajouter à la préparation avec l'ail et le persil finement hachés.  
Mélanger le tout jusqu'à obtenir une préparation bien homogène.
8. Préchauffer le four à 200° en chaleur tournante.
9. Verser le tout dans un plat à gratin généreusement beurré puis saupoudrer légèrement le dessus de parmesan.
10. Enfourner pour 20 minutes de cuisson jusqu'à coloration de la brandade : c'est prêt ! ☐

☐ Ce plat est un réel coup de cœur ! On connaît tous la traditionnelle brandade de morue. Le lieu noir est une excellente alternative pour ceux qui n'aiment pas le goût assez fort de la morue. ☐

Il est également possible de varier les poissons avec notamment le cabillaud ou encore la perche ! ☐



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 !




---

## Linguines aux Courgettes et Crevettes

*Pour 6 personnes :*

- **1 paquet de pâtes linguines (500 g)**
- **3 belles courgettes**
- **400 g de crevettes cuites décortiquées**
- **20 cl de crème fraîche liquide**
- **sel, poivre**

1. Laver les courgettes puis les tailler en fines rondelles à l'aide d'une mandoline.

2. Ensuite les faire revenir à la poêle, dans un peu d'huile d'olive, pendant une vingtaine de minutes.
3. Pendant ce temps, faire cuire les pâtes selon les indications du paquet (environ une dizaine de minutes dans de l'eau bouillante) puis les égoutter.
4. Ajouter ensuite les crevettes avec les courgettes revenues puis poursuivre la cuisson pendant une dizaine minutes en prenant soin de bien assaisonner en sel et en poivre.
5. Verser enfin la crème fraîche puis laisser réduire quelques minutes jusqu'à ce que le mélange épaississe légèrement.
6. Mélanger les linguines avec la préparation courgettes/crevettes jusqu'à ce que l'ensemble soit bien homogène : c'est prêt ! ☐

☐ A la dégustation, il est possible de saupoudrer les pâtes de parmesan ou de gruyère râpé. Mais rien d'obligatoire ! ☐

Ici j'utilise des linguines et bien évidemment que l'on peut varier les pâtes avec des : penne, spaghetti, farfalle... à vous de choisir ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



---

## [Gratin de Pommes de Terre et Brocolis au Chorizo](#)

*Pour 4/5 personnes :*

- **1 kg de pommes de terre**
- **1 tête de brocoli**
- **150 g de chorizo doux ou fort (selon les goûts)**
- **100 g de parmesan râpé**
- **60 g de comté râpé**
- **50 cl de crème fraîche liquide**
- **sel, poivre**

1. Éplucher et laver les pommes de terre puis les cuire à la vapeur pendant une vingtaine de minutes.
2. Détailler le brocoli en fleurettes puis les ajouter aux pommes de terre, 10 minutes avant la fin de cuisson.
3. Une fois cuits, couper les pommes de terre en rondelle de 5 mm d'épaisseur.
4. Préchauffer le four à 200° en chaleur tournante.
5. Tailler le chorizo en fines tranches.
6. Dans un plat à gratin généreusement beurré, disposer une couche de pommes de terre puis alterner avec le brocoli et le chorizo en terminant par un assaisonnement généreux en poivre et en sel.

7. En parallèle, faire bouillir la crème dans une casserole puis ajouter le parmesan à feu doux en prolongeant la cuisson 3 minutes.
8. Verser le tout sur la préparation puis parsemer de comté.
9. Enfourner pour une vingtaine minutes de cuisson jusqu'à ce que le gratin soit bien coloré : c'est prêt ! ☐  
  
☐ Décidément, le chorizo n'en finit plus de nous épater ! Il se marie à merveille avec la pomme de terre et le brocoli. ☐  
Ce plat, de saison, a été une belle découverte pour moi ! A tester d'urgence ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !

---

## Velouté de Courgettes

*Pour 6/8 personnes :*

- **5 courgettes**
- **1 oignon**
- **1 pomme de terre (assez grosse)**
- **1 cube de bouillon de volaille**
- **3 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse**
- **1 cuillère à café de graisse de canard (facultatif)**
- **sel, poivre**

1. Couper les extrémités des courgettes puis les laver et les couper en gros morceaux.
2. Éplucher, laver puis couper en gros morceaux la pomme de terre et l'oignon.
3. Ajouter tous les légumes dans une cocotte minute.
4. Mouiller le tout avec 4/5 litres d'eau selon la contenance de votre cocotte.
5. Mettre ensuite le cube de bouillon avec la graisse de canard (facultatif).
6. Fermer la cocotte puis la mettre sur le feu pour 45 minutes de cuisson à partir du moment où elle commence à siffler.
7. Une fois les 45 minutes passées, découvrir la cocotte puis ajouter la crème fraîche et poursuivre la cuisson pendant 15 minutes.
8. Pour terminer, mixer le tout jusqu'à obtenir un velouté bien crémeux, assaisonner généreusement : c'est prêt ! ☐

☐ Ce délicieux velouté préservera le goût de la courgette et se dégustera chaud ou froid. ☐

De plus, à l'approche de l'hiver et du mauvais temps, il permettra de vous réconforter mais également d'utiliser les dernières courgettes de la saison ! ☐



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. Enfournier 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 !



---

# Gratin de Courgettes à la Mozzarella et au Basilic

*Pour 6/8 personnes :*

- **3 ou 4 courgettes**
- **2 boules de mozzarella**
- **300 g de dés de jambon**
- **10 cl de crème fraîche liquide**
- **2 cuillères à soupe de lait demi-écrémé**
- **2 cuillères à soupe de basilic haché**
- **1 œuf**
- **1 gousse d'ail**
- **sel, poivre**

1. Laver et éplucher les courgettes. Les couper en deux dans le sens de la longueur, les tailler ensuite en tranche à l'aide d'une mandoline (0,5 cm d'épaisseur).
2. Faire cuire les tranches de courgettes à la vapeur pendant 15 minutes.
3. Pendant ce temps, couper la gousse d'ail en petits morceaux.
4. Dans un bol, mélanger la crème fraîche avec le lait, l'œuf, le basilic et l'ail. Assaisonner en sel et poivre puis réserver.
5. Égoutter les boules de mozzarella puis les couper en petits morceaux puis réserver.
6. Dans un plat à gratin, disposer les courgettes puis disperser les dés de jambon.
7. Verser ensuite la préparation crème/lait/œuf/basilic/ail puis terminer en repartissant la mozzarella uniformément.
8. Enfournier pour 35 minutes de cuisson dans un four préalablement chauffée à 200° : c'est prêt ! ☐

☐ Ce délicieux gratin se dégustera bien chaud à la sortie du four. ☐  
On peut l'accompagner d'une bonne grillade ! ☐



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 !



---

## [Poêlée de Spaghettis aux Asperges Vertes, Petits Pois et Lardons](#)

*Pour 4/6 personnes :*

- **1 paquet de spaghettis (500 g)**
- **1 botte d'asperges vertes (500 g)**
- **100 g de petits poids frais (ou surgelées)**
- **200 g de lardons**
- **1 oignon**
- **sel et poivre**

1. Dans une casserole d'eau bouillante, faire cuire les spaghettis comme indiqué sur l'emballage. Les égoutter puis les réserver.
2. Laver les asperges puis les couper en tronçons de 2 cm de longueur, les réserver.
3. Écosser les petits pois, les laver et les réserver.
4. Éplucher et émincer finement l'oignon puis le mettre à suer dans une poêle à feu doux pendant quelques minutes.
5. Ajouter les asperges avec les petits pois puis laisser cuire 5 minutes.
6. Mettre ensuite les lardons puis faire cuire le tout une quinzaine de minutes en prenant soin de bien remuer de temps en temps et d'assaisonner.
7. Pour terminer, verser les spaghettis dans la poêle et faire revenir le tout pendant 5 minutes : c'est prêt ! ☐

☐ Au moment du service, on peut saupoudrer le tout avec du parmesan ou bien du gruyère râpé. On peut également agrémenter cette poêlée suivant les légumes de saison : brocolis, pois gourmands, carottes... libre choix à votre imagination ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



---

## Risotto d'Asperges Vertes

*Pour 4 personnes :*

- **1 botte d'asperges vertes (500 g)**
- **1 gros oignon doux (type Mulhouse)**
- **300 g de riz spécial pour risotto**
- **1 litre d'eau**
- **2 cubes de bouillon de volaille**
- **100 g de parmesan**
- **2 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse**
- **sel, poivre**

1. Trier et laver les asperges. Couper les têtes, les réserver, puis tailler le reste en tronçons de 3/4 cm chacun.  
Les partager ensuite en deux dans le sens de la longueur.
2. Émincer l'oignon puis le faire suer dans une poêle huilée à feu doux.
3. En parallèle, mettre à bouillir l'eau puis y ajouter les cubes de bouillon de volaille. Une fois dissous, laisser le bouillon chauffer.
4. Ajouter les asperges, sans les têtes, dans la poêle puis faire revenir le tout à feu doux pendant une dizaine

de minutes.

5. Mettre ensuite les têtes d'asperges puis faire cuire le tout une dizaine de minutes supplémentaires en remuant toutes les 2 minutes.
6. Verser le riz puis le laisser cuire jusqu'à ce qu'il devienne transparent.
7. Ajouter 1/3 du bouillon (bien chaud) puis laisser absorber en remuant de temps en temps.
8. Faire de même pour les deux autres tiers du bouillon.
9. Une fois tout le bouillon absorbé, laisser mijoter 5 minutes puis ajouter la crème fraîche. Assaisonner généreusement, laisser cuire 5 minutes à nouveau.
10. Pour terminer, verser la totalité du parmesan, mélanger jusqu'à obtenir un risotto bien homogène : c'est prêt ! ☐  
  
☐ Il est très important de servir ce risotto bien chaud pour un maximum de saveurs ! On peut le déguster en plat principal ou accompagné d'une viande grillée ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



***Vous pouvez retrouver le couteau OPINEL présent sur la photo sur le site de "La Collection"***

**- Le couteau OPINEL Office n°112 : [disponible ici](#) !**

la  
**collec+ion**  
concept store

**Bénéficiez de 10% de réduction sur votre commande avec le code : DELICIMO10**

---

## **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 comté 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 !



---

## **Œuf Cocotte Avocat**

*Pour 4 personnes :*

- **2 gros avocats**
- **4 œufs**
- **2 gousses d'ail**
- **1 bouquet de ciboulette**
- **du sel fin au piment d'Espelette ([ici un sel au piment d'Espelette d'exception de la "Maison Petricorena"](#))**
- **du poivre**

1. Préchauffer le four à 220° en chaleur tournante.
2. Partager en deux les avocats et en retirer le noyau.
3. Peler les gousses d'ail puis les frotter à la chair des moitiés d'avocat.
4. Casser un œuf dans chaque moitié puis les disposer dans un plat.
5. Enfourner le tout pour une dizaine de minutes jusqu'à ce que l'œuf soit bien cuit.

6. A la sortie du four, assaisonner généreusement avec le sel au piment d'Espelette et avec le poivre.

7. Parsemer de ciboulette finement ciselée : c'est prêt ! ☐

☐ Cette recette pourra se déguster en entrée simple accompagnée d'une petite salade de saison : un vrai délice, rapide à réaliser ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



---

## Brownie au Chocolat et à l'Avocat

*Pour 6/8 personnes :*

- **200 g de chocolat noir**
- **80 g de sucre en poudre**
- **80 g de farine**
- **2 avocats bien mûrs**
- **2 œufs**
- **15 g de beurre**
- **40 g de yaourt nature**
- **40 g de cacao en poudre**
- **1 sachet de levure chimique**

1. Préchauffer le four à 180° en chaleur tournante.
2. Dans un bol, casser le chocolat en morceaux puis ajouter le beurre. Faire fondre le tout au bain-marie ou au micro-ondes.
3. Ouvrir puis dénoyauter les avocats, les peler et en écraser la chair à l'aide d'une fourchette jusqu'à obtenir une purée bien lisse.
4. Battre les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
5. Ajouter petit à petit la farine avec la levure puis 30 g de poudre de cacao, en remuant afin d'éviter les grumeaux.
6. Incorporer la purée d'avocat à la préparation avec le chocolat fondu et le yaourt. Mélanger jusqu'à obtention d'une pâte bien lisse et homogène.
7. Dans un moule généreusement beurré, verser la pâte et l'étaler uniformément.
8. Enfourner pour 25 minutes de cuisson. Sortir le brownie du four et le laisser refroidir.
9. Démouler le brownie, le saupoudrer avec les 10 g de cacao restants puis le couper en morceaux : c'est prêt ! ☐

□ L'avocat qui est un aliment naturellement "gras", remplacera facilement le beurre dans vos recettes. Plus de complexes lors de la dégustation d'un brownie au chocolat, bien au contraire, il apporte une multitude de vitamines, fer, potassium ou encore magnésium ! □



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



---

## [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 !



---

## **Nouilles Chinoises Sautées aux Légumes**

*Pour 4 personnes :*

- **250 g de nouilles Chinoises aux oeufs**
- **1 cube de bouillon de volaille**
- **1 grosse courgette**
- **1 blanc de poireau**
- **1 grosse carotte**
- **1 gros oignon**
- **4 champignons de Paris**
- **1/2 brocolis**
- **des poids gourmands**
- **de l'huile d'olive (ou graisse de canard)**
- **sel, poivre**

1. Dans une casserole d'eau bouillante, ajouter le cube de bouillon de volaille puis faire cuire les nouilles pendant 5/6 minutes. Égoutter et réserver.
2. Éplucher et laver les différents légumes : courgette, carotte, oignon...
3. Tailler à la mandoline (voir à la fin de la recette, je vous indique celle que j'utilise) les différents ingrédients : courgette, carotte, oignon, poireau, champignons, brocolis et pois gourmands.
4. Dans un wok ou une poêle, verser l'huile d'olive puis faire revenir à feu doux l'ensemble des éléments précédents pendant une vingtaine de minutes.
5. Ajouter ensuite les nouilles puis mélanger pour obtenir une préparation bien homogène.
6. Laisser le tout cuire à feu doux pendant 15 minutes en prenant soin de bien remuer.
7. Assaisonner à votre convenance : c'est prêt ! ☐

☐ Ces nouilles sautées se dégusteront en plat unique ou en accompagnement d'une viande. On peut également rajouter des filets de poulet taillés finement ou encore des crevettes ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



---

## Le Hérisson de l'Apéritif

*Pour 1 hérisson :*

- **1 boule de pain (petite ou grosse suivant vos besoins)**
- **1/2 citron**
- **des tomates cerises de toutes les couleurs**
- **des carottes coupées en rondelles**
- **des radis**
- **des avocats coupés en morceaux**
- **des olives vertes et noires**
- **de la saucisse sèche**
- **des dés de gruyère**
- **des cure-dents**

1. Disposer la boule de pain puis ajouter le demi citron à l'une des deux extrémités afin de former la tête. A l'aide d'un marqueur, dessiner les yeux et la bouche.
2. Piquer les tomates avec les cure-dents puis les disposer en une rangée sur la boule de pain.
3. Faire de même avec tous les autres ingrédients jusqu'à recouvrir l'ensemble de la boule de pain : c'est prêt ! ☐

☐ Nombreux sont les choix de garnitures, suivant les saisons et surtout les goûts de chacun ! ☐

Une idée de sauce rapide pour y tremper les différents légumes : de la crème fraîche épaisse mélangée à du jus de citron, de la ciboulette ciselée et enfin sel et poivre. A servir bien fraîche au moment de la dégustation ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Merci au blog [Passion et Gourmandise](#) pour cette idée de recette ! ☐