

Tarte Poire Amande et Chocolat

Temps de Préparation : 25 minutes - Temps de Cuisson : 55 minutes - Difficulté : Facile

Pour 6/8 personnes :

Pour la pâte sablée :

- 250 g de farine tamisée
- 150 g de beurre pommade
- 100 g de sucre glace
- 10 g de poudre d'amandes
- 1 œuf
- 1 pincée de sel

Pour la garniture :

- 150 g de chocolat noir
- 125 g de poudre d'amandes
- 125 g de sucre
- 25 g de beurre pommade
- 25 cl de crème liquide
- 2 œufs
- 1 boîte de poires au sirop
- des amandes effilées

1. Préchauffer le four à 170° en chaleur tournante.
2. Nous allons commencer par la pâte sablée pour cela malaxer le beurre.
3. Ajouter le sucre glace, la poudre d'amandes, l'œuf battu, la pincée de sel et la farine.
4. Mélanger sans trop travailler jusqu'à obtenir une boule de pâte.
5. L'étaler sur une épaisseur de 3/4 mm puis la laisser reposer 30 minutes à température ambiante.
6. La disposer ensuite dans un plat à tarte, piquer le fond à l'aide d'une fourchette puis la cuire à blanc pendant 15 minutes. La sortir du four et réserver.
7. Nous allons poursuivre par la réalisation de la garniture mais tout d'abord préchauffer le four à 180° en chaleur tournante.
8. Couper les demi-poires en fines tranches.
9. Faire fondre le chocolat au bain-marie (ou au micro-ondes) et le verser sur le fond de tarte en l'étalant uniformément. Réserver.
10. Dans un saladier, mélanger au fouet le beurre avec le sucre.
11. Ajouter un à un les œufs puis la poudre d'amandes et enfin la crème liquide. Bien mélanger.
12. Verser la préparation sur la couche de chocolat.

13. Déposer délicatement les poires émincées sur le dessus.
14. Parsemer d'amandes effilées puis enfourner pour 30 minutes de cuisson.
15. Sortir du four, laisser refroidir : c'est prêt ! ☐

☐ Je dois vous avouer que cette tarte est juste un pur délice ! ☐

Avant de la déguster, je vous conseille de la mettre au frais : c'est encore meilleur ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



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 !

Pâtes à la Crème de Courgette

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

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 !



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 ! □

Veau à la Crème, Asperges et Champignons de Paris

Temps de Préparation : 20 minutes - Temps de Cuisson : 30 minutes - Difficulté : Facile

Pour 4 personnes :

- **600 g d'escalopes de veau**
- **30 g de beurre**
- **20 cl (ou 200 g) de crème fraîche**
- **8 gros champignons de Paris**
- **1 botte d'asperges vertes**
- **1 oignon**
- **1 cuillère à soupe de moutarde**
- **sel, poivre**

1. Couper les escalopes de veau en petits cubes puis les saler. Réserver.
2. Laver les asperges, tailler les pointes à 5 cm de long et le reste en biseau d'1 cm de large.
3. Retirer le pied des champignons puis les émincer finement.
4. Éplucher et émincer l'oignon.
5. Dans une cocotte en fonte, ou une sauteuse, verser de l'huile d'olive puis faire suer l'oignon pendant quelques minutes.
6. Ajouter ensuite les morceaux d'asperges puis laisser cuire 5 minutes.
7. Verser ensuite les champignons et poursuivre la cuisson 5 minutes supplémentaires tout en mélangeant. Débarrasser les légumes dans un plat.
8. Mettre à colorer la viande dans la cocotte, ou sauteuse, avec un trait d'huile d'olive sur toutes les faces.

9. Ajouter le beurre puis laisser cuire pendant 2/3 minutes jusqu'à coloration parfaite.
10. Verser l'ensemble des légumes cuits précédemment, mélanger et incorporer ensuite la moutarde avec la crème.
11. Assaisonner en sel et en poivre puis laisser mijoter pendant 15 minutes environ.
12. Servir le veau cuisiné avec du riz ou des pâtes cuites à l'eau : c'est prêt ! ☐

☐ N'est-ce pas une jolie recette pour cuisiner un délicieux veau fermier acheté chez votre producteur du coin ?! ☐
Elle est tirée de l'émission de Cyril Lignac "Tous en cuisine", alors autant vous dire que c'est une valeur sûr ! ☐



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 ! ☐

Crème de Carottes aux Échalotes

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

Pour 4 personnes :

- **1 dizaine de carottes moyennes**
- **2 échalotes**
- **6 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse**
- **4 pincées de thym frais**
- **1 bouquet de persil**
- **sel, poivre**

1. Éplucher et laver les carottes puis les couper en rondelles.
2. Émincer grossièrement les échalotes.
3. Placer les carottes et les échalotes dans une casserole et les recouvrir d'eau froide salée.
4. Ajouter le thym puis porter à ébullition et faire cuire le tout 20 minutes à partir du moment où cela bout.
5. Une fois cuit, égoutter le tout en prenant soin de bien récupérer l'eau de cuisson.
6. Mixer le tout dans un blender, ou à l'aide d'un mixeur, avec un peu d'eau de cuisson.
7. Assaisonner en sel et poivre, mettre la crème fraîche puis mixer à nouveau jusqu'à obtenir une crème bien onctueuse.
8. Dresser chaque assiette en y ajoutant des croûtons de pain, du persil finement ciselé ainsi qu'une cuillère à soupe de crème fraîche : c'est prêt ! ☐

☐ Grâce à cette recette, le goût de la carotte est tout simplement sublime ! ☐

Le secret et les saveurs de cette recette reposent sur la qualité et la variété de vos carottes.

Alors n'hésitez pas à les varier puisqu'on peut trouver très facilement des variétés anciennes chez nos producteurs ! ☐



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

Pain de Mie Maison

Temps de Préparation : 30 minutes - Temps de Repos : 2 heures - Temps de Cuisson : 45 minutes - Difficulté : Moyenne

Pour 1 pain de mie de 400 grammes :

- **250 g de farine**
- **25 g de beurre**
- **10 g de sucre en poudre**
- **10 g de levure de boulanger**
- **10 cl (ou 100 g) de lait tiède**
- **5 cl (ou 50g) d'eau**
- **5 g de sel fin**

1. Dans le bol du robot, verser la farine avec le sucre en poudre ainsi que le sel fin.
2. Dans un saladier, mélanger le lait et l'eau puis tiédir le tout. Ajouter la levure afin de bien la dissoudre.
3. Équiper le robot de l'accessoire crochet puis démarrer à petite vitesse.
4. Verser le mélange lait/eau/levure puis le beurre fondu.
5. Pétrir toujours à petite vitesse jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien amalgamés.
6. Augmenter ensuite la vitesse de pétrissage en la passant à une vitesse moyenne puis laisser pétrir pendant 10 minutes.
7. La pâte est prête lorsqu'elle se décollera entièrement des parois du bol pour former une boule.
8. Recouvrir le bol d'un linge humide puis placer le tout dans une pièce tiède pour 1 heure de pousse.
9. Rompre la pâte avec la main, en mettant des coups de poing dans celle-ci : elle va perdre de volume.
10. Disposer la pâte dans un moule à mie de pain, préalablement graissé ou beurré, en l'aplatissant bien sur le fond.
11. Couvrir à nouveau d'un linge humide puis laisser pousser 1 heure supplémentaire.
12. Préchauffer le four à 180° en chaleur tournante.
13. Enfourner pour 45 minutes de cuisson : c'est prêt ! ☐

☐ Et voilà ! Un magnifique pain de mie, bien doré, cuit parfaitement comme chez le boulanger ! ☐

Avant de le découper, je vous conseille de le laisser refroidir sur une grille ! ☐

Pour réaliser des croques monsieur, pour le petit déjeuner ou pour faire des toasts... nombreuses sont les

utilisations du pain de mie ! ☐



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

Sticks de Poisson Panés

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

Pour 4 personnes :

- **400 g de poisson (lieu noir ou cabillaud ou julienne ou celui de votre choix)**
- **1 oeuf**
- **de la farine**
- **de la chapelure**
- **des herbes hachées : basilic ou persil ou ciboulette (facultatif)**
- **sel, poivre**

1. Découper les filets de poisson en bâtonnets.
2. Placer la farine dans une assiette et faire de même avec la chapelure. Il est possible d'y ajouter des herbes hachées pour plus de saveurs.
Battre l'œuf puis le placer à son tour dans une assiette.
3. Saler et poivrer les bâtonnets de poisson.
4. Passer les bâtonnets dans la farine ensuite dans l'œuf et enfin dans la chapelure.
5. Dans une poêle bien chaude, ajouter un morceau de beurre avec un peu d'huile.
6. Faire dorer les bâtonnets de poisson de chaque côté, les égoutter sur un papier absorbant : c'est prêt ! ☐

☐ Rien de mieux que des bâtonnets de poisson panés faits maison n'est-ce pas ?! Vous remarquerez que c'est très facile à réaliser ! ☐

On peut les déguster accompagnés d'un délicieux ketchup maison ou encore d'une salade verte de saison agrémentée d'un filet de jus de citron ! ☐



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

Pâtes aux Poireaux et au Chorizo

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

Pour 4 personnes :

- 250 g de pâtes (ici j'ai pris des penne)
- 80 g de chorizo doux ou fort ([ici un chorizo d'exception de la « Maison Petricorena »](#))
- 2 poireaux
- 1 oignon
- 5 cuillères à soupe de crème fraîche
- sel, poivre

1. Dans une casserole d'eau salée bouillante, faire cuire les pâtes suivant les indications sur le paquet (environ une dizaine de minutes pour des penne) puis les égouter.
2. Peler et émincer finement l'oignon.
3. Dans une poêle, faire revenir l'oignon avec un gros filet d'huile d'olive.
4. Pendant ce temps, laver et émincer les blancs de poireaux puis les ajouter dans la poêle. Poursuivre la cuisson pendant une dizaine de minutes.
5. Enlever la peau du chorizo puis le couper en petits dés. Les ajouter à la cuisson, mélanger et cuire 5 minutes.
6. Verser enfin la crème fraîche dans la poêle, assaisonner en sel et poivre puis poursuivre la cuisson une dizaine de minutes jusqu'à ce que la préparation s'épaississe légèrement.
7. Verser la préparation sur les pâtes, mélanger de façon homogène et servir aussitôt : c'est prêt ! ☐

☐ Je dois vous avouer que cette recette a été un réel coup de cœur ! Le chorizo se marie à merveille avec les poireaux, l'ensemble est d'une onctuosité superbe pour des pâtes ultra gourmandes ! ☐
Vous pouvez les agrémenter de parmesan, d'emmental ou de gruyère ! ☐



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

Baguette Maison Facile et Rapide : Pas à Pas

Temps de Préparation : 15 minutes - Temps de Cuisson : 30 minutes - Temps de Repos : 1 heure 30 - Difficulté : Facile

Pour 2 ou 3 baguettes :

- 375 g de farine (T45 ou T55)

- **300 ml (ou 300 g) d'eau tiède**
- **12 g de levure fraîche de boulanger (ou la moitié de sèche)**
- **8 g de sel fin**
- **1 cuillère à café de sucre en poudre (facultatif)**

1. Dans un récipient, verser l'eau tiède puis y diluer pendant quelques minutes la levure de boulanger. On peut également ajouter une cuillère à café de sucre en poudre afin d'activer plus rapidement la levure.
2. Dans un saladier, mettre la farine puis former un puits au centre et y verser le mélange eau/levure.
3. Du bout des doigts, mélanger le tout et lorsque l'ensemble commence à bien s'amalgamer incorporer le sel.
4. Terminer en mélangeant grossièrement le tout jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien liés.
5. Couvrir le saladier d'un torchon humide et laisser lever la pâte au minimum pendant 1h30 (ou plus) dans un endroit tiède.
6. Une fois la pâte levée, la déposer sur un plan de travail fariné afin de la modeler.
7. Diviser la pâte en 2 ou 3 morceaux égaux, en prenant soin de bien les fariner. Modeler ensuite les baguettes et les déposer soit sur une plaque de cuisson recouverte de papier cuisson ou directement dans des moules à baguettes généreusement farinés.
8. Préchauffer le four à 240° en chaleur tournante ou bien en fonction "fournil" si le four dispose de cette option. Disposer une lèchefrite ou un récipient rempli d'eau dans le bas de four. Cela va permettre d'obtenir une belle croûte croustillante.
9. Pendant que le four chauffe, recouvrir les baguettes du linge humide et laisser lever.
10. Une fois le four chaud, découvrir les baguettes et les entailler (grignage ou lamage) profondément à l'aide d'une lame de cutter ou d'une incisette dans le sens de la longueur et tout les 3/4 cm.
11. Enfourner pour 20 à 30 minutes de cuisson, suivant vos préférences : c'est prêt ! ☐

☐ Et voilà de délicieuses baguettes bien croustillantes ! Au final, on remarque que faire ses baguettes maison n'est pas du tout compliqué bien au contraire ! ☐

Il est possible d'ajouter à la pâte ou avant cuisson des graines pavots, tournesol... ou autres pour obtenir toute sorte de baguettes ! ☐

Pour ma part, je réalise ces baguettes en quantité et ensuite je les congèle. Pour les décongeler rien de plus facile, quelques minutes au four ! ☐

Pâtes Tagliatelles au Crumble de Chorizo

Pour 4/5 personnes :

- **500 g de pâtes fraîches (ici des tagliatelles)**

- 50 g de chorizo doux ou fort ([ici un chorizo d'exception de la « Maison Petricorena »](#))
- 50 g de chapelure
- 3 échalotes
- 1 gousse d'ail
- de l'huile d'olive
- sel, poivre

1. Mettre à chauffer une poêle avec deux grosses noix de beurre.
2. Éplucher les échalotes et la gousse d'ail.
3. Enlever la peau du chorizo puis le couper grossièrement en morceau. Les mixer ensuite à l'aide d'un hachoir électrique jusqu'à obtenir de petites miettes de chorizo.
4. Une fois le beurre fondu dans la poêle, ajouter les échalotes ciselées ainsi qu'une pincée de sel. Faire revenir le tout pendant une dizaine de minutes à feu doux.
5. Ajouter ensuite le chorizo, la chapelure avec la gousse d'ail pressée ainsi que 3 cuillères à soupe d'huile d'olive.
6. Mélanger puis cuire le tout une dizaine de minutes jusqu'à ce que la préparation devienne croustillante et de la texture sablonneuse d'un crumble.
7. Pendant ce temps, faire cuire les pâtes dans un gros volume d'eau salée suivant les indications du paquet.
8. Une fois égouttées, dresser les pâtes puis saupoudrer le tout de crumble à base de chorizo et terminer par un filet d'huile : c'est prêt ! ☐

☐ En voilà une belle idée de recette pour accompagner de délicieuses pâtes fraîches, si possible artisanales ! ☐

Pour les gourmands, il est bien évidemment possible d'ajouter du parmesan râpé ou encore un filet de jus de citron : tout simplement succulent ! ☐



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 !



Dos de Cabillaud au Chorizo

Pour 4 personnes :

- **4 dos de cabillaud**
- **150 g de chorizo doux**
- **1 gousse d'ail**
- **1 cuillère à soupe de crème fraîche épaisse**
- **2 cuillères à soupe de sauce soja**
- **de l'huile d'olive**
- **du gros sel**
- **du sel fin au piment d'Espelette ([ici un sel au piment d'Espelette d'exception de la « Maison Petricorena »](#))**

1. Avec le gros sel, saler les dos de cabillaud généreusement sur les deux faces puis laisser reposer pendant

une quinzaine de minutes.

Cela va permettre de raffermir la chair du poisson.

2. Préchauffer le four à 170° en chaleur tournante.
3. Rincer abondamment les dos de cabillaud à l'eau froide pour retirer la totalité du gros sel puis les sécher.
4. Placer les dos dans un plat à gratin puis les assaisonner d'un filet d'huile d'olive. Enfourner le tout pour une dizaine de minutes, la chair doit s'effeuiller une fois cuite. Réserver au chaud.
5. Couper le chorizo en petits dés et hacher l'ail très finement.
6. Dans une poêle bien chaude, faire revenir le chorizo avec l'ail jusqu'à ce que celui-ci soit légèrement grillé.
7. Dans une assiette chaude, disposer un dos de cabillaud puis y déposer quelques dés de chorizo. Renouveler l'opération pour les autres dos.
8. Une fois la poêle vidée des dés de chorizo, déglacer le tout avec la sauce soja puis y ajouter la crème fraîche et poursuivre quelques secondes la cuisson.
9. Verser le jus sur le dos de cabillaud puis assaisonner de sel fin au piment d'Espelette : c'est prêt ! ☐

☐ Quelle belle recette idéale pour un repas en amoureux ou de fête et alliant les saveurs de la Terre et de la Mer ! ☐

Pour un accompagnement gourmand, je vous conseille de réaliser des pommes de terre grenaille au four. C'est très simple à faire : des pommes de terre grenaille arrosées d'huile d'olive que vous disposer dans un plat à gratin avec des gousses d'ail et des branches de thym. Faites cuire tout cela pendant 50 minutes au four à 180° et le tour est joué ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Mousse de Marrons façon MaronSui's®

Pour 6 à 8 personnes :

- 500 g de crème de marrons ([recette maison ici !](#))
- 25 cl de crème fleurette bien froide
- 2 blancs d'œufs

1. Mettre le saladier, ou le bol du robot, avec les branches du batteur au congélateur pendant une dizaine de

minutes.

2. Sortir tout ce beau monde du congélateur puis verser le crème fleurette dans le bol bien froid.
3. Battre la crème en chantilly sans rien ajouter puis réserver.
4. Ensuite, monter les blancs en neige jusqu'à ce qu'ils soient bien fermes.
5. Dans un grand saladier, verser toute la crème de marrons puis ajouter la crème chantilly puis mélanger le tout jusqu'à ce que l'ensemble soit bien homogène.
6. A l'aide d'une spatule, incorporer délicatement les blancs en neige à la préparation.
7. Avec une poche à douille, ou simplement une cuillère, remplir des ramequins ou des verrines puis les recouvrir de film alimentaire.
8. Mettre le tout au réfrigérateur au moins 4 heures avant la dégustation : c'est prêt ! ☐

☐ Quel dessert fabuleux ! Une mousse ultra aérienne, légère additionnée à la douceur incomparable de la crème de marrons... quel bonheur ! ☐

Je vous conseille d'en faire une quantité assez conséquente car elle ne fera pas long feu ! ☐



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 !

Biscuits Sablés

Pour une vingtaine de sablés :

- **250 g de farine**
- **125 g beurre**
- **125 g de sucre en poudre**
- **1 œuf**
- **1 cuillère à café de poudre de vanille (ou extrait)**

1. Faire fondre le beurre au micro-ondes quelques secondes.
2. Ajouter au beurre fondu, le sucre, l'œuf et la vanille puis mélanger énergiquement.
3. Incorporer petit à petit la farine jusqu'à obtenir une boule de pâte.
4. Filmer la pâte puis la disposer au frais au minimum 30 minutes avant la réalisation des biscuits.
5. Préchauffer le four à 180° en chaleur tournante.
6. Sur votre plan de travail bien fariné, étaler finement la pâte (3/4 mm d'épaisseur environ).
7. Découper les sablés à l'aide d'un emporte pièce et les disposer sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
8. Enfourner le tout pour 10 à 12 minutes de cuisson jusqu'à ce que les bordures des biscuits soient légèrement colorées.
9. Laisser refroidir les biscuits sur une grille : c'est prêt ! ☐

☐ Ces délicieux biscuits sablés se conserveront très bien dans une boîte en fer. ☐

Pour plus de gourmandise, on peut les plonger dans du chocolat fondu ou encore réaliser des décorations avec un glaçage royal (la recette ici) ! ☐



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 !



Tarte aux Myrtilles

Pour une tarte de 6/8 personnes :

- **1 pâte brisée sucrée ([la recette ici !](#))**
- **500/600 g de myrtilles (fraîches ou congelées)**
- **80 g de poudre d'amandes**
- **80 g de sucre**
- **15 cl (ou 150 g) de crème fraîche liquide**
- **2 œufs**
- **1 sachet de sucre vanillé**

1. Préchauffer le four à 180° en chaleur tournante.
2. Disposer la pâte brisée dans un moule à tarte, la piquer généreusement à l'aide d'une fourchette puis l'enfourner pour 10 minutes de cuisson. La sortir ensuite du four.
3. Saupoudrer le fond de tarte avec la poudre d'amandes.
4. Ajouter ensuite les myrtilles en prenant soin de bien les répartir de manière équitable.
5. Enfourner à nouveau pour 15 minutes de cuisson.
6. Pendant ce temps là, battre les œufs puis ajouter la crème et les sucres. Mélanger à nouveau puis réserver.
7. Sortir la tarte du four puis verser la préparation précédente dessus de manière homogène.
8. Enfourner pour 20 minutes supplémentaires : c'est prêt ! ☐

☐ Une fois cuite, laisser refroidir cette tarte puis la mettre au frigo. Elle se dégustera bien froide accompagnée d'une boule de glace ou de crème chantilly ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !

