

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 !



Velouté d'Asperges Vertes

Pour 6/8 personnes :

- **1 kg d'asperges vertes**
- **2 grosses pommes de terre**

- **1 gros oignon**
- **2 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse**
- **3 L d'eau**
- **1 Kub Or**
- **1 cuillère à café de graisse de canard (facultatif)**
- **sel, poivre**

1. Éplucher et laver les pommes de terre puis les couper en morceaux.
2. Faire de même avec les asperges et l'oignon.
3. Dans une cocotte minute, ajouter tous les légumes avec l'eau, le kub et la graisse de canard.
4. Mettre le tout sur le feu puis laisser cuire pendant 45 minutes à partir du moment où la cocotte commence à siffler.
5. Une fois cuit, découvrir puis remettre sur le feu.
6. Ajouter la crème fraîche, assaisonner puis laisser cuire pendant 15 minutes supplémentaires.
7. Mixer le tout : c'est prêt ! ☐

☐ Grâce à ce velouté, à déguster chaud ou froid, les saveurs de l'asperge restent entières. Un pur bonheur pour les papilles ! ☐



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 !



[Les 6 Recettes Incontournables et Traditionnelles de Pâques](#)

Célébrer les fêtes de Pâques en famille est souvent le prétexte à un accès de nostalgie culinaire en retrouvant les mets de notre enfance. Les recettes traditionnelles sont aussi nombreuses que délicieuses, et votre seul souci sera de [nettoyer cette tache de vin rouge](#) indésirable après un déjeuner réussi. Suivez ce guide pour redécouvrir les recettes de Pâques et passer un agréable moment en famille !

1. L'agneau pascal

Cet incontournable dans le menu de Pâques peut se préparer de différentes façons en fonction du morceau que vous aurez choisi de cuisiner. Le gigot d'agneau est fondant cuisiné au four avec des légumes, tandis que les côtelettes sont idéales à préparer au barbecue pour un moment convivial. Osez les mélanges d'herbes, le miel pour une touche sucrée ou servez avec de la sauce à la menthe pour une version *British*.

2. Le pâté de Pâques berrichon

Mettez le Berry à l'honneur avec ce pâté en croûte composé de pâte feuilletée ou brisée, de viande de porc et de veau, et d'œufs durs. Un petit conseil, cuisinez-le la veille pour que le pâté ait le temps de refroidir et qu'il soit plus facile à découper. Une entrée idéale à servir avec un bon verre de vin, en faisant attention aux maladresses et aux éventuelles taches de vin rouge sur la nappe.

3. L'œuf sous toutes ses formes

Que serait Pâques sans les œufs traditionnels ? Symbole de la vie et de la fertilité, cet aliment se déguste sous toutes ses formes. Vous pouvez les servir en entrée, à la coque, façon mimosa, en omelette et bien sûr, sous forme de chocolat et de petits bonbons en sucre pour le dessert. La liste est longue et vous n'aurez que l'embarras du choix !

4. Le chocolat

À Pâques, tout le monde se régale de chocolat et peu importe les kilos en trop, c'est le moment de se faire plaisir. Depuis l'immanquable chasse aux œufs dans le jardin, aux gâteaux, en passant par les mousses et les glaces, cet aliment indispensable de la fête de Pâques réunira petits et grands. À vous de choisir comment le déguster !

5. La mouna

La *mouna* est une brioche en forme de dôme ou de couronne issue de la cuisine pied-noir et algérienne traditionnellement cuisinée pour les fêtes de Pâques. Cette pâte levée à base de farine, d'eau, de lait et de levure de boulanger, agrémentée de zestes d'orange et de rhum, est fractionnée en petites boules badigeonnées de jaune d'œuf, de lait et de sucre avant d'être cuites au four. La *mouna* est délicieuse servie avec une île flottante ou une crème anglaise.

6. Le nid de Pâques

Un autre grand classique pour fêter Pâques sous le signe de la gourmandise. Cette pâtisserie tire sa tradition de la décoration, où sont placés des petits œufs en son centre. Il n'existe pas de recette traditionnelle alors laissez exprimer votre créativité en faisant le gâteau de votre choix, à condition de lui donner la forme d'un petit nid. Vous pouvez par exemple préparer une génoise, une crème au beurre et prévoir de petits œufs pour la décoration.

7. La colomba

Ce gâteau d'origine italienne composé de farine, d'œufs, de sucre, de levure et de beurre est traditionnellement servi à Pâques chez nos voisins transalpins. Il tire son nom de sa forme en colombe, symbole de la paix. Vendue dans de nombreux supermarchés et boulangeries, la *colomba* est une idée de dessert original à déguster en famille.

Ces recettes aussi variées que délicieuses feront de votre repas de Pâques un succès indiscutable ! ☐

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. Enfournier 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 !



Tarte au Chou-Fleur et au Roquefort

Pour 6/8 personnes :

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

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

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



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Beurre Maison : Pas à Pas

Pour faire son beurre maison :

- **de la crème fraîche entière (au minimum avec 30% de matière grasse)**
- **du sel (facultatif, utile pour faire du beurre salé ou demi-sel)**

Avant tout, il faut penser à avoir une crème fraîche très froide ainsi qu'un saladier en inox ou le bol du robot également très froid.

1. Ajouter la crème fraîche dans le bol du robot ou dans le saladier :



2. Battre à vitesse maximale la crème jusqu'à ce qu'elle monte en chantilly :



3. Continuer à battre sans s'arrêter jusqu'à ce que la crème "tourne", tranche, granule et change couleur :



4. Au bout d'un petit moment, la crème va se dédoubler. Le gras (le beurre) et le petit lait se séparent :





5. Le beurre est né !

6. Rincer le beurre dans l'eau très froide (si possible avec des glaçons) pour en retirer les restes de petit lait



7. Mouler le beurre dans un récipient pour lui donner la forme désirée et réserver au frais : c'est prêt ! ☐

☐ Nous obtenons du beurre doux qui se conservera au maximum entre 48 et 72h bien emballé. Après il rancira ! ☐

On peut également le congeler sans problème ! ➔ *Pour obtenir du beurre demi-sel, il faut rajouter 0,5% à 3% du poids du beurre obtenu.*

Exemple : pour 250 g il faut incorporer 1,25 à 7,5 g de sel avant le moulage.

➔ *Pour obtenir du beurre salé, il faut rajouter au minimum 5% du poids du beurre obtenu.*

Exemple : pour 250 g il faut incorporer au minimum 12,5 g de sel avant le moulage.



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Flapjack à la Banane

Pour une quinzaine de barres :

- **3 grosses bananes bien mûres**
- **350 g de flocons d'avoine**
- **150 g de beurre**
- **100 g de sucre roux**
- **3 cuillères à soupe de miel**

1. Préchauffer le four à 180° en chaleur tournante.
2. Dans un saladier en verre ou dans un bol, ajouter le beurre coupés en morceaux avec le miel et le sucre roux. Mettre le tout au micro-ondes jusqu'à ce que cela soit bien fondu.
3. Pendant ce temps, trier les bananes et les couper en fines tranches puis les réduire en purée à l'aide d'une fourchette.
4. Ajouter à la purée de bananes les flocons d'avoine. Mélanger jusqu'à obtenir une préparation bien homogène.
5. Verser et incorporer ensuite le mélange beurre/miel/sucre.
6. Dans un plat à tarte ou sur une plaque, recouvert de papier cuisson, verser et étaler la pâte de manière égale sur toute la surface.
7. Enfourner pour une trentaine de minutes de cuisson jusqu'à coloration.
8. Laisser refroidir, découper en barres : c'est prêt ! ☐

☐ A déguster froid et à emporter partout ! ☐

On peut également y rajouter des pépites de chocolat ou encore varier les garnitures ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Tarte aux Poires et à la Crème de Marrons

Pour 6/8 personnes :

Pour la pâte :

- **220 g de farine**
- **130 g de beurre mou**
- **90 g de sucre glace**
- **30 g de poudre d'amande**
- **1 œuf**
- **1 pincée de sel**

Pour la garniture :

- **3 belles poires (type Williams)**
- **150 g de crème de marrons**
- **30 g de beurre + 10 g pour la poêle**
- **2 œufs + 2 jaunes d'œufs**
- **1 cuillère à café de poudre de vanille**
- **du sucre glace**

1. Dans un premier temps, nous allons nous occuper de la pâte sablée à préparer à l'avance.
Pour cela ajouter dans un saladier la farine, le sucre glace, la poudre d'amande et le sel.
2. Ajouter ensuite le beurre bien mou et mélanger avec le bout des doigts jusqu'à obtenir une texture sablonneuse.
3. Incorporer l'œuf puis pétrir jusqu'à former une boule. Filmer celle-ci puis la réserver au réfrigérateur 1h minimum.
4. Préchauffer le four à 180° en chaleur tournante.
5. Pétrir légèrement la pâte jusqu'à ce qu'elle soit bien souple puis l'étaler et la déposer dans un moule à tarte.
6. Piquer la pâte sur toute sa surface à l'aide d'une fourchette puis la foncer (précuire) pendant 15 minutes.
La sortir ensuite du four puis réserver.
7. Nous allons maintenant nous attaquer à la garniture.
Pour cela, commencer par trier les poires et les couper en gros morceaux.
8. Dans une poêle bien chaude, ajouter les 10 g de beurre puis faire revenir les morceaux de poires avec la vanille jusqu'à ce qu'ils soient légèrement fondants.
Laisser refroidir hors du feu dans le jus de cuisson.
9. Faire fondre le beurre au micro-ondes puis le mélanger à la crème de marrons.
10. Ajouter les œufs et les jaunes préalablement battus. Mélanger à nouveau.
11. Incorporer délicatement les morceaux de poires.
12. Verser le tout sur la pâte sablée et enfourner pour 30/35 minutes de cuisson : c'est prêt ! ☐

☐ Cette tarte se dégustera froide saupoudrée légèrement de sucre glace. L'onctuosité de la crème de marrons se mariera à merveille avec la douceur et le fondant de la poire ! A tester sans attendre ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Cake à la Banane et aux Raisins Secs

Pour 1 cake de 8 à 10 personnes :

- **2/3 bananes bien mûres**
- **220 g de farine tamisée**
- **150 g de raisins secs+ 1 petite poignée**
- **110 g de beurre mou**
- **110 g de sucre roux**
- **4 œufs**
- **1 sachet de levure**
- **1 cuillère à soupe de rhum (facultatif)**

1. Préchauffer le four à 180° en chaleur tournante.
2. Dans le bol du robot ou dans un saladier, ajouter le sucre avec le beurre puis travailler le tout jusqu'à obtenir une préparation crémeuse et légèrement blanchie.
3. Incorporer les œufs un à un puis petit à petit le mélange farine/levure jusqu'à ce que la pâte soit bien lisse.
4. Mixer grossièrement les bananes puis les ajouter à la pâte et mélanger à nouveau.
5. Ajouter les raisins ainsi que le rhum (facultatif) puis travailler la préparation jusqu'à ce qu'elle soit bien homogène.
6. Verser la pâte dans un moule à cake généreusement beurré puis disperser la petite poignée de raisins secs sur la surface de celle-ci.
7. Enfourner pour 1h à 1h15 de cuisson : c'est prêt ! ☐

☐ Penser à contrôler la cuisson à l'aide d'un couteau : si la lame ressort propre c'est que le gâteau est cuit ! ☐

Pour plus de gourmandise, il est possible d'ajouter des pépites de chocolat à hauteur de 150 g. ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Soupe aux Haricots Verts

Pour 2/3 litres de soupe :

- **4/5 grosses pommes de terre**
- **1 conserve de haricots verts (ou 500 g de haricots verts déjà blanchis)**
- **4 litres d'eau**
- **1 cuillère à soupe de gros sel**
- **1 cuillère à café de graisse de porc (ou de canard)**

1. Éplucher et laver les pommes de terre puis les couper en morceaux de 1 cm sur 1 cm environ.
2. Dans un autocuiseur (ou cocotte minute), verser les pommes de terre puis ajouter l'eau ainsi que le sel et la graisse de porc.
3. Mettre à chauffer le tout et lorsque la vapeur commence à se dégager de l'autocuiseur, laisser cuire pendant 50 minutes.
4. Découvrir puis ajouter les haricots et laisser mijoter durant 30 minutes en remuant de temps en temps : c'est prêt ! ☐

☐ Cette soupe se dégustera sur le champ ou se conservera facilement une semaine au frais dans une boîte hermétique. ☐

Vous pouvez varier les plaisir en remplaçant les haricots verts par des navets (blanchis), du chou vert (émincé et blanchi), des carottes (blanchies) ... ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !

