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 fraiche 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 compté 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 ! 😀

Tarte Épinard, Saumon et Fromage de Chèvre

Pour 6/8 personnes :

- **1 pâte brisée (la recette ici !)**
- **200 g de saumon fumé**
- **300 g d'épinard frais ou surgelés ou en conserve**
- **25 cl de crème fraîche liquide**
- **3 œufs**
- **1 buche de chèvre (150 g)**
- **sel, poivre**

1. Préchauffer le four à 210° en chaleur tournante.
2. Disposer la pâte brisée dans un plat à tarte puis piquer le fond à l'aide d'une fourchette.
3. Dans une casserole d'eau bouillante, blanchir les épinards frais pendant 5 minutes puis les égoutter.
   Si les épinards sont surgelés ou en conserve : passer cette étape.
4. Battre les œufs en omelette puis ajouter la crème fraîche avec le sel et le poivre et mélanger à nouveau.
5. Ajouter à la préparation les épinards hachées puis mélanger à nouveau.
6. Verser la moitié de la préparation sur la pâte.
7. Disposer les tranches de saumon coupées en morceaux sur l'ensemble de la tarte.
8. Verser l'autre moitié de la préparation.
9. Pour terminer, tailler la bûche de chèvre en tranches d'un demi centimètre d'épaisseur puis les disposer à plat sur la tarte.
10. Enfourner pour 30/35 minutes de cuisson : c'est prêt !

    Cette tarte se dégustera accompagnée d'une salade de saison. Il est possible de rajouter de la noix de muscade à la préparation.

➡️ 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 ! 😀

Gratin de Navets à la Sauce Béchamel de ma Grand-Mère

Pour 6/8 personnes :

- **1,5 kg de navets**
- **1 litre de sauce béchamel (la recette ici !)**
- **du gruyère râpé**
- **sel, poivre**

1. Éplucher et laver les navets puis les couper en deux.
2. Faire cuire les navets à la vapeur pendant 30 minutes.
3. Préchauffer le four à 200° en chaleur tournante.
4. Couper les navets en gros morceaux puis les disposer dans un plat à gratin jusqu'à hauteur.
5. Saler et poivrer généreusement puis déverser la sauce béchamel sur l'ensemble de la préparation.
6. Disperser à la surface du gruyère râpé.
7. Enfourner pour 30/35 minutes de cuisson jusqu'à ce que le gratin soit doré : c'est prêt !

 Une de mes recettes préférées depuis que je suis tout petit ! Elle m’a été transmise par ma grand-mère paternelle !
Ce gratin accompagnera à merveille une viande grillée !

➡️ Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation ! 😀

Quiche aux Carottes et Gruyère

Pour 6/8 personnes :

- **1 pâte brisée (recette ici !)**
- **5 ou 6 carottes (panache de variétés possibles)**
- **200 g de lardons natures ou fumés**
- **150 g de gruyère râpé**
- **25 cl de crème fraîche liquide**
- **3 œufs**
- **1 petit bouquet de persil**
- **sel, poivre**

1. Éplucher et laver les carottes puis les faire cuire à la vapeur ou dans une casserole d’eau bouillante pendant 20 minutes. Réserver.

2. Préchauffer le four en chaleur tournante à 210°.

3. Disposer la pâte dans le moule puis piquer le fond à l’aide d’une fourchette.

4. Tailler les carottes en fines rondelles puis les déposer sur le fond de tarte en alternant avec des lardons. Réserver.

5. Dans un saladier, battre les œufs en omelette puis ajouter la crème fraîche et enfin 100 g de gruyère. Assaisonner généreusement en sel et en poivre.

6. Verser la préparation sur les carottes et les lardons.

7. Hacher finement le persil et l’éparpiller sur la tarte en finissant par le reste de gruyère.

8. Enfourner pour 35/40 minutes de cuisson jusqu’à ce que cela soit gratiné sur le dessus : c’est prêt !

 Cette recette sublimera l’ingrédient principal : la carotte. Prenez des carottes bio et de variétés anciennes pour jouer avec les différentes saveurs.
Gros coup de cœur pour cette quiche ! A réaliser sans attendre !

➡️ Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation ! 😀

Atelier Culinaire & Livre : “La Santé Dans Votre Assiette”

Le 3 décembre 2016, une poignée de blogueurs culinaires ainsi que moi-même nous avons été conviés par Harmonie Mutuelle à un atelier de cuisine à l’occasion de la sortie du livre « La santé dans votre assiette » aux éditions « Collection en Harmonie ».

Un atelier culinaire convivial dans un lieu d’exception :

La convocation était prévue pour 9h45 chez Cuisin’Easy, lieu incontournable à Toulouse pour l’apprentissage de la cuisine et de la pâtisserie.
Autant vous dire que le matériel proposé et les équipements sont dignes des plus grandes cuisines de restaurants gastronomiques. L’endroit rêvé pour cuisiner !

Un petit tablier floqué à notre prénom et à l’adresse de notre blog nous est remis en guise de cadeau de bienvenue, accompagné d’un bon petit café.

Une Chef pédagogue, nous expliquant clairement les recettes puis les tâches que nous allions effectuer et une ambiance très conviviale annoncent un menu plus qu'alléchant :

Entrée : *Puits de Noix de Saint-Jacques en Croûte de Noisettes, Fondue de Poireaux et Émulsion Safranée*

Plat : *Ballottine de Volaille Farcie au Fromage Frais, Fricassée de Légumes Oubliés*

Dessert : *Moelleux aux Pommes et son Caramel au Beurre Salé*

Chacun se mit aux réalisations avec une entraide évidente entre toutes les personnes présentes à l'atelier. On partage nos astuces, nos trucs, nos expériences et surtout nos souvenirs en cuisine. Tout ça amène une multitude de discussions mais toujours autour de nos valeurs : notre amour pour la cuisine, le bonheur de faire plaisir et surtout le partage.

Une dégustation unanime :

Vient le temps de passer à table après avoir bien travaillé. À vrai dire, on était vraiment tous impatients et surtout fiers de nos réalisations.

De l'entrée au dessert, tout a plu et tout était parfait : les équilibres des saveurs, les quantités dans les assiettes, la qualité des produits… bref un repas digne d'un repas de fête !

Et ce livre « La Santé dans votre Assiette » ? :

Après l'avoir longuement feuilleté, on se dit que finalement ce livre est le guide parfait pour avoir une hygiène de vie et une qualité alimentaire irréprochables.
De la composition de ses menus à la compréhension des étiquettes des produits mais aussi à la sélection des bons produits : cet ouvrage nous explique tout !

Préfacé par Michel Cymes, ce guide santé rempli d'humour et de recettes faciles, accessibles à tous, nous donne toutes les clés pour prendre soin de sa santé et de celle de son entourage.
C'est une vraie mine d'informations sur les aliments et leurs atouts mais aussi sur les avantages des modes de cuissons et des différents régimes qui n'auront plus aucun secret pour vous.

Bref, un style clair et précis dans l'écriture, élaboré par une diététicienne et illustré par des dessins humoristiques et des photos qui donnent envie !

➡ Au final, après la lecture de ce premier ouvrage de la *« Collection en Harmonie »*, on se dit que l'alimentation est une question de santé publique mais également que la santé commence forcément dans son assiette !

#lsdva

www.collection-en-harmonie.fr

Disponible à la vente ici !