

Cèpes en Persillade de ma Grand-Mère

Pour une belle poêlée de cèpes :

- **des cèpes fraîchement cueillis**
- **1 ou 2 gousses d'ail (type Rose de Lautrec)**
- **1 bouquet de persil frais**
- **sel, poivre**
- **fleur de sel**

1. Nettoyer les cèpes à l'aide d'une brosse souple humide : ne surtout pas les passer sous l'eau !
2. Couper les cèpes en morceaux puis réserver.
3. Hacher finement le persil et l'ail à la main ou tout simplement à l'aide d'un hachoir manuel ou électrique : réserver.
4. Faire chauffer une poêle avec une cuillère à soupe de graisse de canard ou deux d'huile de cuisson.
5. Une fois la poêle bien chaude, verser les cèpes puis couvrir le tout.
6. Cuire pendant une bonne vingtaine de minutes jusqu'à ce que les cèpes aient rendu leur eau et que celle-ci se soit évaporée.
7. Assaisonner en sel et en poivre puis poursuivre la cuisson entre 5 et 10 minutes jusqu'à ce que les cèpes aient la texture qui vous convient : fondants ou bien croustillants.
8. Terminer en versant l'ensemble de la persillade (persil + ail), mélanger le tout puis dresser en saupoudrant par de la fleur de sel : c'est prêt ! ☐

☐ Et bien voilà comment on prépare les cèpes par chez nous après une bonne cueillette en famille ! ☐
Simple, efficace, à accompagner avec une délicieuse viande grillée : c'est juste à tomber ! ☐



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

Cuisses de Grenouille en Persillade de ma Grand-Mère

Pour 4 personnes :

- **1 quarantaine de cuisses de grenouille (fraîches ou surgelées)**
- **3 gousses d'ail**

- **1 grosse botte de persil**
- **de l'huile d'olive**
- **de la farine**
- **sel, poivre**

1. Hacher finement les gousses d'ail puis le persil et réserver.
2. Rouler les cuisses de grenouille dans la farine. Cela va aider à les cuire afin qu'elles n'accrochent pas et pour qu'elles puissent colorer.
3. Dans une poêle, faire chauffer l'huile d'olive.
4. Ajouter les cuisses farinées puis les saisir des deux côtés jusqu'à coloration complète (il faut compter environ une vingtaine minute de cuisson).
5. Une fois les cuisses cuites, verser l'ail et le persil puis assaisonner.
6. Poursuivre la cuisson à feu doux pendant 5 minutes en mélangeant de temps en temps : c'est prêt ! ☐

☐ Voilà une recette typiquement française qui nous vaut un surnom dans le monde entier à savoir "les mangeurs de grenouilles" ! ☐

Quoiqu'il en soit, c'est l'une de mes recettes préférées que ma grand-mère me fait depuis tout petit ! J'en raffole ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Cœurs de Canard en Persillade de ma Grand-Mère

Pour 6 personnes :

- **1 kg de cœurs de canard**
- **3 gros oignons doux (type Mulhouse)**
- **1 bouquet de persil**
- **3 cuillères à café de graisse de canard**
- **sel, poivre**

1. Couper les cœurs de canard en deux en prenant soin d'enlever la grosse veine. Les rincer légèrement à l'eau du robinet. Réserver.
2. Éplucher et émincer les oignons puis réserver.
3. Laver le persil puis le ciseler finement. Réserver.
4. Dans une poêle bien chaude, faire fondre la graisse de canard puis ajouter les cœurs.

5. Faire dorer les cœurs de chaque côté puis ajouter les oignons, baisser le feu.
 6. Laisser cuire le tout en remuant de temps en temps jusqu'à ce que les oignons soient légèrement confits : les cœurs seront parfaitement cuits !
 7. En fin de cuisson et au dressage, ajouter le persil et assaisonner à votre convenance : c'est prêt ! ☐
- ☐ Comme dans le cochon, tout est bon dans le canard ! ☐ Ce plat régional et absolument succulent, se dégustera soit en apéritif en guise de tapas ou encore en plat principal avec du bon pain ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Boudin aux Pommes

Pour 4/6 personnes :

- **1 boudin viande (ou boudin noir : assez gros)**
- **6 pommes**
- **2 cuillères à café de graisse de canard (ou 2 cuillères à soupe d'huile)**
- **sel, poivre**

1. Éplucher puis tailler en tranches les pommes.
2. Couper en tranches d'un centimètre d'épaisseur le boudin viande.
3. Dans une poêle bien chaude, faire fondre la graisse de canard.
4. Ajouter les tranches de boudin et de pommes puis bien les faire dorer de tous les côtés.
5. Dresser, assaisonner puis servir le tout bien chaud : c'est prêt ! ☐

☐ Ce plat est un incontournable de la cuisine sucrée/salée ! Il est possible de l'agrémenter de persil et d'ail. ☐

Cette recette m'a été transmise par l'une de mes grand-mères qui me la réalisait tout le temps lorsque j'étais petit. Autant vous dire que les saveurs de l'enfance restent intactes ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !

