

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

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 un 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 ! ☐

[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 ! ☐

[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 ! ☐

[Gratin de Courgette, Comté et Jambon de Pays](#)

Pour 6 personnes :

- **5 courgettes**
- **une vingtaine de tranches de jambon de pays**
- **400 g de comté**
- **1 gousse d'ail**
- **de l'huile d'olive**
- **sel et poivre**

1. Préchauffer le four à 180° en chaleur tournante.
2. Laver les courgettes puis les tailler en lamelles dans le sens de la longueur.
3. Couper tout le comté en tranches de 5 millimètres d'épaisseur.
4. Dans un plat à gratin généreusement beurré, frotter le fond avec la gousse d'ail.
5. Ajuster la taille des tranches de courgettes, comté et jambon à la largeur du plat.

6. Commencer en plaçant à la verticale une lamelle de courgette, une tranche de jambon puis du comté.
7. Répéter l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients et terminer en salant et en poivrant puis par un filet d'huile d'olive sur l'ensemble du plat.
8. Enfourner pour 40 minutes de cuisson jusqu'à ce que l'ensemble soit bien cuit et gratiné : c'est prêt ! ☐

☐ Je trouve que cette recette reflète bien la transition entre les recettes de l'été à base de courgettes et celles de l'automne à savoir les bons gratins qu'on aime tant ! ☐

On peut bien évidemment remplacer le comté par de l'emmental ou même de la mozzarella ! ☐



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 !



[Salade de Noix de Saint Jacques Poêlées](#)

Pour 4/5 personnes :

- **200 g de salade verte (feuille chêne, batavia ou mâche)**
- **une vingtaine de noix de Saint Jacques (fraîches ou congelées)**
- **1 oignon doux (type Lézignan ou Roscoff)**
- **de la sauce vinaigrette ([la recette ici !](#))**
- **2 grosses noix de beurre**
- **du poivre au moulin**

1. Faire chauffer une poêle à feu doux en y ajoutant tout le beurre.
2. Pendant ce temps, mettre la salade dans un saladier puis y ajouter l'oignon finement émincé. Mélanger.
3. Monter le feu et une fois que le beurre colore légèrement (beurre noisette), déposer dans la poêle les noix de Saint Jacques.
4. Pour des noix fraîches, les laisser cuire et colorer pendant 3 à 4 minutes par face. Pour des surgelées, augmenter la cuisson jusqu'à 6-7 minutes par face.
5. En fin de cuisson, assaisonner les noix d'un tour de moulin à poivre.
6. Dresser la salade dans chaque assiette puis y déposer ensuite des noix de Saint Jacques. Terminer par de

la sauce vinaigrette : c'est prêt ! ☐

☐ Cette délicieuse recette m'a été transmise par l'une de mes grand-mères. L'avantage, c'est qu'elle ne dénature pas les saveurs naturelles de la noix de Saint Jacques. ☐

Et puis, à produit exceptionnel occasion exceptionnelle ! Cette idée recette sera parfaite pour une entrée de repas de fête ou de réveillon ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Tartine à l'Avocat et son Œuf Mollet

Pour 4 personnes :

- **4 tranches de pain de campagne**
- **4 œufs**
- **2 avocats bien mûrs**
- **2 cuillères à soupe de yaourt nature ou fromage blanc**
- **2 cuillères à café de jus de citron**
- **1 gousse d'ail**
- **1 brin de menthe**
- **sel, poivre**

1. Dans une casserole d'eau bouillante, faire cuire les œufs pendant 6 minutes puis les plonger immédiatement dans l'eau froide.
2. Enlever délicatement la coquille, les laver puis les réserver.
3. Faire griller les 4 tranches de pain puis y frotter la gousse d'ail sur chacune d'entre elles.
4. Couper en deux les avocats, retirer le noyer puis en extraire la chair.
5. Écraser l'avocat puis ajouter le yaourt, la menthe ciselée et le jus citron.
6. Assaisonner le tout à votre convenance puis mélanger afin d'obtenir une préparation homogène.
7. Tartiner les tranches de pain grillées généreusement.
8. Déposer l'œuf mollet sur chaque tranche puis l'ouvrir en deux : c'est prêt ! ☐

☐ Avant de servir, vous pouvez à nouveau assaisonner en poivre et en sel mais également avec quelques gouttes de tabasco ou encore un peu de piment d'Espelette ! ☐

L'œuf qui coule est un vrai plaisir pour les yeux mais également un bonheur pour les papilles ! ☐



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 !



Pâtes Sautées aux Girolles et aux Lardons

Pour 6/8 personnes :

- **500 g de pâtes (type Linguine ou Spaghettis)**
- **500 g de girolles (lavées et triées)**
- **400 g de lardons**
- **3 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse**
- **1 petit bouquet de persil**
- **sel, poivre**

1. Dans une casserole d'eau bouillante faire cuire les pâtes comme indiqué sur le paquet, jusqu'à ce qu'elles soient "al dente".
2. Égoutter les pâtes puis réserver.
3. Dans une poêle faire revenir les lardons à feu doux pendant 5 minutes.
4. Ajouter ensuite les girolles puis cuire le tout pendant 15/20 minutes en prenant soin de bien mélanger de temps en temps.
5. Une fois les lardons et girolles cuits, ajouter la crème fraîche puis mélanger. Laisser épaissir pendant quelques minutes.
6. Verser les pâtes dans la poêle et mélanger le tout jusqu'à obtenir une préparation bien homogène.
7. Assaisonner en sel et poivre puis incorporer le persil finement ciselé et faire revenir le tout quelques minutes : c'est prêt ! ☐

☐ Grâce à cette recette simple et authentique, toutes les saveurs de la girolle exploseront en bouche. Il est possible d'agrémenter le tout de parmesan ou gruyère râpé. ☐



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

Gratin de Chou-Fleur au Jambon

Pour 6/8 personnes :

- **1 chou-fleur moyen**
 - **6 tranches de jambon cuit**
 - **40 cl de crème fraîche liquide**
 - **250 g de gruyère râpé**
 - **sel, poivre**
1. Couper le chou-fleur en plusieurs morceaux puis le faire cuire à la vapeur pendant une vingtaine de minutes. Réserver.

2. Préchauffer le four à 200° en chaleur tournante.
3. Découper les tranches de jambon en petits morceaux.
4. Mixer le chou-fleur cuit avec les 3/4 de la crème fraîche.
5. Y ajouter ensuite les 3/4 du gruyère râpé avec le jambon.
Assaisonner généreusement en sel et en poivre puis mélanger jusqu'à obtenir une préparation bien homogène.
6. Répartir le tout dans un plat à gratin puis disperser le reste de gruyère râpé et de crème fraîche.
Terminer par quelques tours de moulin à poivre.
7. Enfourner pour 30 minutes de cuisson : c'est prêt ! ☐

☐ Une recette délicieuse, ultra facile à réaliser et surtout très peu coûteuse !

Il est possible de rajouter de la noix de muscade ou encore de changer le jambon par des lardons ! ☐



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 !



Gratin de Pommes de Terre au Canard

Pour 6 personnes :

- **1 kg de pommes de terre (type Monalisa)**
- **1 boîte de confit de canard (contenance 4/5 cuisses et/ou manchons)**
- **40 cl de crème fraîche liquide**
- **sel, poivre**

1. Préchauffer le four à 210° en chaleur tournante.
2. Sortir les cuisses ou manchons confits de leur boîte : si besoin les tremper quelques minutes dans l'eau très chaude pour en retirer totalement la graisse.
3. Dissocier la viande des os puis l'effiloche et la réserver dans un saladier.
4. Éplucher et laver les pommes de terre puis les couper finement à la mandoline (voir à la fin de la recette, j'indique la mandoline que j'utilise).
5. Dans un plat à gratin, déposer une couche de viande de canard ensuite une couche de pommes de terre puis assaisonner.
6. Renouveler l'opération précédente jusqu'à arriver à hauteur du plat et en terminant par une couche de pommes de terre.
7. Verser la crème fraîche sur l'ensemble de la préparation puis assaisonner en sel et surtout en poivre.
8. Enfourner pour 1h30 de cuisson : c'est prêt ! ☐

☐ Ce gratin de saison et typique du Sud-Ouest au vue de ses ingrédients, vous aidera à surmonter les saisons froides et apportera de la chaleur et de la bonne humeur dans vos repas ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Risotto Crémeux au Poulet, Champignons et Poireaux

Pour 6/8 personnes :

- **250 g de riz à risotto**
- **75 cl de bouillon de volaille (eau chaude + cube de bouillon de volaille)**
- **3 poireaux**
- **3 gros champignons de Paris**
- **4 filets de poulet**
- **20 cl de crème fraîche (liquide ou semi-liquide)**
- **1 oignon**
- **90 g de parmesan râpé**
- **1 cuillère à soupe de moutarde de Dijon**
- **sel, poivre**

1. Laver et couper les poireaux en fines tranches ainsi que les champignons de Paris.
2. Éplucher et émincer les oignons.
3. Couper les filets de poulet en lamelles puis en petits cubes.
4. Dans une poêle assez profonde, ou dans un wok, mettre à cuire à feu doux les poireaux et les oignons avec de l'huile d'olive pendant une quinzaine de minutes.
5. Une fois bien revenus, ajouter le poulet puis poursuivre la cuisson pendant 15 minutes jusqu'à ce que le poulet soit légèrement doré.
6. Mettre ensuite les champignons puis assaisonner généreusement en sel et en poivre.
7. Ajouter le riz puis le faire nacrer (devient légèrement transparent) pendant 2 minutes en remuant constamment.
8. Verser 1/3 du bouillon puis remuer jusqu'à ce que le riz absorbe celui-ci.
9. Renouveler l'opération précédente avec les deux autres 1/3 du bouillon puis laisser cuire à feu doux pendant 15 minutes.
10. Sortir du feu, ajouter la moutarde puis la crème fraîche.
11. Remettre sur le feu et remuer jusqu'à obtenir un mélange bien crémeux.
12. Sortir du feu puis incorporer le parmesan petit à petit : c'est prêt ! ☐

☐ Attention ! Il faut servir immédiatement le risotto car en refroidissant il va durcir et ainsi perdre de son onctuosité ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Bruschetta : Tomates, Oignons, Jambon de Pays et Gruyère

Pour 4 personnes :

- **4 grosses tranches de pain (type miche ou pain de campagne)**
- **4 tranches de jambon de pays (type Bayonne)**
- **2 tomates**
- **1 oignon**
- **du gruyère râpé**
- **du beurre demi-sel**
- **de l'huile d'olive**
- **poivre**

1. Préchauffer le four à 200° en fonction grill.
2. Disposer les tranches de pain sur une plaque de cuisson puis les faire griller au four pendant 5 minutes de chaque côté.
3. Émincer les oignons et les tomates en petits cubes puis les mélanger et assaisonner en poivre.
4. Tartiner chaque tranche de pain grillée d'un peu de beurre demi-sel.
5. Disposer sur celles-ci une couche de préparation tomates/oignons.
6. Déposer une tranche de jambon de pays sur chaque tranche puis déposer généreusement du gruyère râpé.
7. Terminer par un filet d'huile d'olive.
8. Enfourner les bruschettas pendant 5-10 minutes jusqu'à ce que le gruyère soit bien fondu et légèrement gratiné : c'est prêt ! ☐

☐ Ces délicieuses bruschettas, faciles et rapides à réaliser, se dégusteront avec une bonne salade ou encore à l'heure de l'apéro ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Sardines en Papillote

Pour 6 personnes :

- **24 sardines fraîches**
- **12 feuilles de papier aluminium**
- **2 gros oignons émincés**
- **1 citron non traité**
- **du beurre salé**
- **de l'huile d'olive**
- **des branches de thym**
- **du poivre**

1. Préchauffer le four à 200° en chaleur tournante.
2. Sur une feuille de papier d'aluminium, déposer 2 sardines.
3. Déposer sur celles-ci de l'oignon émincé puis arroser avec un filet d'huile d'olive.
4. Assaisonner avec le poivre puis déposer une tranche de citron coupée en deux ainsi que des brins de thym.
Terminer en déposant une noix de beurre salé entre les deux demis tranches de citron.
5. Replier la feuille de papier d'aluminium en papillote.
6. Déposer les papillotes sur une plaque de cuisson puis enfourner pour 30 minutes de cuisson : c'est prêt !
□

□ Ces délicieuses sardines se dégusteront telles quelles ou bien avec une bonne mayonnaise maison !
([Recette ici !](#)) □



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Rôti de Porc à la Moutarde

Pour 6 personnes :

- **1 rôti de porc (environ 1 kg)**
- **1 cuillère à soupe de moutarde**
- **1 cuillère à soupe de moutarde en grains**
- **1 cuillère à soupe de miel**
- **2 gros oignons**
- **25 cl de bouillon de volaille (ou 25 cl d'eau chaude avec 1 cube de bouillon de volaille)**

- **2 gousses d'ail**
- **sel et poivre**

1. Préchauffer le four à 200° en chaleur tournante.
 2. Éplucher et émincer les oignons.
 3. Mélanger les moutardes avec le miel puis ajouter les gousses d'ail écrasées.
 4. Badigeonner, avec le mélange, le rôti puis l'assaisonner avec le sel et le poivre à votre convenance.
 5. Dans un plat à rôtir, déposer sur le fond les oignons émincés.
 6. Coucher ensuite le rôti sur les oignons.
 7. Mouiller à l'aide du bouillon de volaille.
 8. Enfourner pour 1h30 puis vérifier la cuisson à l'aide d'un cure-dent : s'il pénètre facilement, c'est prêt ! □
- Ce rôti se dégustera avec une poêlée de légumes ou encore avec une bonne purée maison ! □



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !

