

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 !



Poulet Grillé à l'Américaine

Pour 4 personnes :

- **1 gros poulet fermier**
- **2 cuillères à soupe de moutarde de Dijon**
- **1 cuillère à soupe de miel**
- **30 g de beurre**
- **de la chapelure**
- **sel, poivre**

1. Préchauffer le four à 200° en chaleur tournante.
2. A l'aide d'un ciseau adapté, ôter la colonne vertébrale du poulet en la découpant sur toute la longueur et deux côtés.
3. Ouvrir le poulet en deux puis fendre l'aide d'un couteau l'os en V ou os du bréchet.
4. Le poulet va s'ouvrir et s'aplatir plus facilement.
5. Le disposer sur une plaque recouverte de papier cuisson puis bloquer les ailes et les pattes à l'aide de cure-dents.
6. Saler et poivrer le poulet des deux côtés.
7. Dans un bol, mélanger la moutarde avec le miel.
8. Badigeonner généreusement le poulet avec la préparation puis le saupoudrer de chapelure.
9. Enfourner le poulet pour 25 minutes de cuisson.
10. A sa sortie, l'arroser avec le beurre fondu.
11. Activer la fonction grill du four pour mettre à griller le poulet pendant une quinzaine de minutes : c'est prêt ! ☐

☐ Ce mode de cuisson du poulet, rapide, changera des traditions et apportera de l'originalité au plat ! Il est également possible d'effectuer la cuisson au barbecue ! De bonne augure pour les beaux jours ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Crème ou Sauce à la Moutarde

Pour 1 sauce à la moutarde :

- **50 cl de crème fraîche liquide**
- **2 cuillères à soupe de moutarde de Dijon (forte ou mi-forte)**
- **1 cuillère à soupe de moutarde en grains**
- **poivre**

1. Dans une casserole, mettre à bouillir la crème fraîche liquide.
2. Ajouter les moutardes et assaisonner en poivre.
3. Laisser mijoter en remuant constamment pour que la préparation n'accroche pas.
4. Une fois la sauce épaissie : c'est prêt ! ☐

☐ Cette sauce à la moutarde accompagnera à merveille des grillades ou encore un gratin de pommes de terre ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Rillettes de Sardines Faciles et Rapides

Pour 6/8 personnes :

- **3 boîtes de sardines à l'huile**
- **1 cuillère à soupe de moutarde**
- **2 cuillères à soupe de moutarde à l'ancienne (en grains)**
- **225 g de fromage frais (type Saint-Môret)**
- **1 gros bouquet de ciboulette**
- **le jus d'un demi citron**
- **poivre**

1. Égoutter les sardines à l'huile.
2. Dans une assiette, émietter les sardines à l'aide d'une fourchette.
3. Ajouter le fromage frais avec la moutarde puis mélanger jusqu'à obtenir une préparation bien homogène.
4. Ciseler finement la ciboulette puis l'ajouter à la préparation avec le jus de citron.
5. Assaisonner en poivre puis mélanger à nouveau : c'est prêt ! ☐

☐ Ces rillettes se dégusteront accompagnées d'un bon pain de campagne à l'apéritif ou en entrée fraîche.
☐



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 !



[Velouté d'Endives au Lard Caramélisé](#)

Pour 8/10 personnes :

- **1 kg d'endives**
- **50 cl de lait demi-écrémé (ou de crème fraîche)**
- **1 cube de bouillon de volailles**
- **3 litres d'eau**
- **1 grosse noix de beurre**
- **8 tranches épaisses de lard**

- **3 cuillères à soupe de miel**
- **sel, poivre**

1. Couper les endives en pensant à bien enlever le trognon pour éviter l'amertume.
2. Faire revenir les endives avec la noix de beurre au fond d'une cocotte minute jusqu'à ce qu'elles deviennent translucides.
3. Mouiller le tout avec l'eau, ajouter le cube de bouillon de volailles puis couvrir.
4. Laisser cuire pendant 35 minutes à partir du moment où la cocotte se met à siffler.
5. En parallèle, couper les tranches de lard en gros morceaux puis les faire revenir dans une poêle avec le miel jusqu'à ce que le tout soit bien caramélisé.
6. Une fois la cuisson à la cocotte terminée, verser le lait et remettre à cuire pendant une dizaine de minutes.
7. Mixer le tout puis assaisonner généreusement en poivre et en sel.
8. Dresser les assiettes en commençant par le velouté puis disperser les lardons caramélisés : c'est prêt ! ☐

☐ Le velouté agrémenté des lardons caramélisés vous amènera des saveurs douces et légères qui seront le résultat d'une rencontre originale ! ☐

Il est possible d'ajouter des croûtons de pains nature ou à l'ail avec du gruyère râpé : succès assuré ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Velouté de Chou-Fleur

Pour 6/8 personnes :

- **1 gros chou-fleur (ou 1 kg de chou-fleur congelé)**
- **2 pommes de terre**
- **3/4 litres d'eau**
- **3 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse**
- **1 cube de bouillon de volaille**
- **1 grosse noix de beurre**
- **sel, poivre**

1. Éplucher les pommes de terre, trier le chou-fleur et laver le tout.
2. Dans une cocotte minute, ajouter les fleurettes de chou-fleur avec les pommes de terre coupées en gros morceaux et le cube de bouillon puis verser l'eau.

3. Mettre à cuire pendant 35 minutes à partir du moment où la cocotte siffle.
4. Découvrir et ajouter le beurre avec la crème fraîche, assaisonner puis remettre sur le feu pendant 15 minutes.
5. Mixer le tout jusqu'à obtenir un velouté parfaitement lisse : c'est prêt ! ☐

☐ Ce velouté se dégustera agrémenté de croutons de pain et révélera à la perfection les saveurs du chou-fleur ! ☐



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 !



Velouté de Potiron au Jambon des Monts de Lacaune

Pour 8/10 personnes :

- **2 kg de courge ou potiron (type musquée ou butternut)**
- **2 pommes de terre**
- **4/5 litres d'eau**
- **2 beaux oignons doux (type Mulhouse)**
- **300 g de talon de jambon des Monts de Lacaune (ou morceaux de jambon cru, serrano...)**
- **2 cuillères à soupe de graisse de canard (ou de porc)**
- **1 cube de bouillon de volaille**
- **50 cl de crème fraîche liquide**
- **poivre et sel**

1. Éplucher et laver la courge, les oignons avec les pommes de terre puis les couper en gros morceaux. Mettre le tout dans la cocotte minute.
2. Couper les talons ou morceaux de jambon en dés d'environ 1 cm sur 1 cm puis les ajouter aux légumes.
3. Mouiller le tout avec l'eau puis ajouter le cube de bouillon de volaille ainsi que la graisse de canard. Pas besoin d'assaisonner pour l'instant, nous verrons à la fin car le jambon fera le travail pour nous.
4. Mettre à cuire pendant 1 heure à partir du moment où la cocotte se met à siffler.
5. Découvrir et remettre sur le feu puis ajouter la crème fraîche puis laisser mijoter pendant 15 minutes.
6. Mixer le tout et assaisonner à votre convenance : c'est prêt ! ☐

☐ Ce velouté, dont l'idée m'a été donnée par mon ami Jean-Luc DENONAIN, aura un succès fou auprès de vos convives. ☐

Lors de la dégustation, le goût de la courge vous montera en premier aux papilles suivi par de succulentes miettes de jambon qui exploseront en bouche !

Un vrai plat de saison avec de bons produits de ma si belle région du Tarn ! ☐



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 !



Sauce Béchamel Facile et Rapide

Pour 1 litre de béchamel :

- **1 litre de lait demi-écrémé**
- **70 g de beurre**
- **70 g de farine**
- **sel, poivre**
- **muscade (facultatif)**

1. Dans une casserole porter à ébullition le lait en remuant pour éviter qu'il accroche.
2. En parallèle, dans une autre casserole, faire fondre le beurre jusqu'à ce qu'il frémisses.

3. Ajouter ensuite la farine d'une traite.
4. Mélanger à l'aide d'un fouet ou d'une cuillère en bois pour obtenir le roux blanc.
5. Le faire cuire quelques minutes en remuant constamment puis le sortir du feu.
Attention : il ne doit pas colorer !
6. Verser le lait bouillant sur le roux blanc, remettre sur le feu en mélangeant en permanence jusqu'à obtenir une préparation épaisse, onctueuse ou à la texture voulue.
7. Sortir du feu, assaisonner de sel et de poivre ainsi qu'un peu de muscade selon vos goûts : c'est prêt ! ☐

☐ Cette recette de base vous permettra de réaliser de superbes gratins comme le célèbre gratin de chou fleur à la béchamel ! Mais pas que ! ☐

Libre choix à votre imagination ! ☐ Toutefois, voici une idée recette originale qui m'a été transmise par ma grand-mère : [c'est par ici](#) !



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 !



Gratin de Patates Douces au Chorizo

Pour 4/6 personnes :

- **8 patates douces**
- **150 g de fromage frais (type Saint Môret)**
- **1 chorizo doux ou fort**
- **1 bouquet de ciboulette**
- **3 cuillères à soupe d'huile d'olive**
- **du gruyère râpé**
- **sel, poivre**

1. Éplucher et laver les patates douces puis les couper en deux.
2. Faire cuire les patates douces à la vapeur pendant 25 minutes.
3. Pendant ce temps, couper le chorizo en petits dés puis les faire revenir à la poêle jusqu'à ce qu'ils soient grillés.
Les égoutter sur du papier absorbant. Réserver.
4. Une fois les patates cuites, les réduire en purée à l'aide d'une fourchette.
5. Ajouter le fromage frais, la ciboulette finement ciselée, l'huile d'olive, le sel et le poivre puis mélanger jusqu'à obtenir une préparation homogène.
6. Terminer la préparation en incorporant les dés de chorizo grillés.
7. Disposer le tout dans un plat à gratin puis éparpiller généreusement le gruyère râpé.
8. Enfourner, dans un four préchauffé à 200°, pendant une vingtaine de minutes jusqu'à ce que la surface soit bien gratinée : c'est prêt ! ☐

☐ Ce gratin de saison se dégustera très chaud accompagné d'une salade verte mais il sera encore meilleur le lendemain réchauffé ! ☐

Cette recette a été une belle découverte pour ma part, la douceur sucrée de la patate douce se marie à merveille avec la force du chorizo ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Velouté de Pommes de Terre

Pour 8/10 personnes :

- **2 kg de pommes de terre**
- **4/5 litres d'eau**
- **1 oignon**
- **1 cube de bouillon de volaille**
- **1/2 litre de lait demi-écrémé**
- **1 cuillère à soupe de Maïzena ou farine**
- **1 cuillère à café de graisse de canard ou porc (facultatif)**
- **1 cuillère à soupe de gros sel**

1. Éplucher et laver les pommes de terre puis l'oignon.
2. Dans une cocotte minute, couper en gros morceaux les pommes de terre et l'oignon. Verser ensuite l'eau.
3. Ajouter le cube de bouillon, le gros sel et la graisse.
4. Fermer la cocotte puis cuire pendant 1h à partir du moment où celle-ci se met à siffler.
5. Découvrir puis ajouter le lait et continuer la cuisson pendant 15 minutes.
6. Incorporer ensuite la cuillère à soupe de Maïzena puis terminer la cuisson pendant 5 minutes.
7. Mixer le tout jusqu'à obtenir un velouté parfaitement onctueux : c'est prêt ! ☐

☐ Ce sublime velouté se dégustera agrémenté de croutons et de gruyère râpé ! Une recette qui m'a été transmise par ma grand-mère ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



[Queue de Langouste au Court-Bouillon de ma Grand-Mère](#)

Pour 4 personnes :

- **4 queues de langoustes (surgelées ou fraîches)**
- **1 sachet de court-bouillon aux légumes et vin blanc (Maggi®)**

1. Dans une casserole d'eau bouillante, ajouter le sachet de court-bouillon puis le laisser se dissoudre.
2. Plonger les queues de langouste.
3. Temps de cuisson :

- Pour des queues de langouste **surgelées** => **20 minutes**
- Pour des queues de langouste **fraîches** => **15 minutes**.

4. Une fois cuites, laisser le tout refroidir dans l'eau de cuisson puis égoutter les queues.
Les réserver au frais : c'est prêt ! ☐

☐ Cette recette, qui m'a été transmise par ma grand-mère, permet de sublimer les saveurs de la chair de langouste sans la dénaturer. Un vrai bonheur à la dégustation ! ☐

Une fois triées, déguster les queues accompagnées d'une merveilleuse mayonnaise maison ! ☐ ([la recette ici !](#))



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



[Velouté de Potiron au Curry et Crème de Soja](#)

Pour 6/8 personnes :

- **1,5 kg de courge (type musquée ou butternut)**
- **1 grosse pomme de terre**
- **4/5 litres d'eau**
- **40 cl de crème de soja cuisine**
- **1 grosse cuillère à café de curry en poudre**
- **1 cube de bouillon de volaille**
- **1 cuillère à café de graisse de canard ou porc (facultatif)**
- **2 pincées de gros sel**
- **poivre**

1. Éplucher et laver l'ensemble des légumes puis les couper en gros morceaux.
2. Dans une cocotte minute, ajouter l'eau avec le gros sel puis plonger les légumes.
Ensuite, mettre le cube de bouillon avec la graisse.
3. Fermer puis mettre à cuire le tout pendant 1 heure à partir du moment où la cocotte commence à siffler.
4. Découvrir puis remettre sur le feu en ajoutant le curry, la crème de soja et le poivre.
5. Laisser bouillir pendant 15 minutes.
6. Mixer le tout jusqu'à obtenir un velouté parfaitement onctueux : c'est prêt ! ☐

☐ A déguster en entrée ou en plat principal, nature ou avec des croûtons de pain et du gruyère râpée ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Pâtes Tagliatelles au Saumon Fumé

Pour 4/6 personnes :

- **500 g de tagliatelles ou pâtes fraîches**
- **6 tranches de saumon fumé ou truite fumée**
- **40 cl de crème fraîche liquide**
- **1 bouquet de ciboulette**
- **du gruyère râpé**
- **sel et poivre**

1. Dans une casserole d'eau bouillante, cuire pendant 6/7 minutes les pâtes puis les égoutter.
2. En parallèle, faire chauffer la crème fraîche à feu doux.
3. Tailler finement les tranches de saumon fumé puis les ajouter à la crème.
4. Laisser épaissir en prenant soin de bien remuer pour éviter que cela accroche.
5. Ajouter ensuite la ciboulette finement ciselée puis assaisonner à votre convenance en sel et en poivre.
6. Pour le dressage, mettre les pâtes dans une assiette puis verser la crème au saumon dessus en finissant par du gruyère à volonté : c'est prêt ! ☐

☐ Pour plus d'originalité, il est possible de varier les fromages : du cantal, du parmesan... libre choix à votre imagination. ☐

Vous pouvez également mettre du fromage ail et fines herbes type Tartare ou Boursin dans la crème ! ☐



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 naturels 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 sublimerait l'ingrédient principal : la carotte. Prenez des carottes bio et de variétés anciennes pour jouer avec les différents saveurs. ☐

Gros coup de cœur pour cette quiche ! A réaliser sans attendre ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



[Velouté de Potiron aux Châtaignes](#)

Pour 8/10 personnes :

- **2 kg de courge ou potiron (de type Musquée ou encore Butternut)**
- **300 g de châtaignes fraîches**
- **2 grosses pommes de terre**
- **3 cuillères à soupe de crème fraîche**
- **1 grosse carotte**
- **1 oignon**
- **1 cuillère à café de graisse de canard**
- **1 cube de bouillon de volaille**
- **gros sel**

1. Trier et laver la courge, les pommes de terre, la carotte et l'oignon puis les couper en gros morceaux dans une cocotte minute.
2. Ajouter 2 pincées de gros sel puis de l'eau jusqu'au 3/4 de la cocotte puis mettre le cube de bouillon et la

graisse de canard.

3. Fermer puis mettre à cuire pendant 1 heure à partir du moment où la cocotte commence à siffler.
4. En parallèle, laver puis inciser du bout du couteau les châtaignes puis les plonger dans une casserole d'eau bouillante pendant 30 minutes.
5. Une fois cuites, retirer la première peau puis les réserver.
6. Après cuisson, découvrir la cocotte minute puis ajouter la crème fraîche et les châtaignes. Remettre à cuire à découvert durant une vingtaine de minutes.
7. Pour finir, mixer le tout jusqu'à obtenir un velouté parfaitement onctueux : c'est prêt ! ☐

☐ Il est fortement conseillé de déguster ce velouté avec des croutons de pains et du gruyère fraîchement râpé ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Quiche Sans Pâte : Tomates, Lardons, Chèvre Frais

Pour 6/8 personnes :

- **25 cl de crème fraîche liquide**
- **200 g de lardons**
- **150 g de chèvre frais (1 pyramide)**
- **60 g de gruyère râpé**
- **3 œufs**
- **des tomates cerise (ou tomates normales)**
- **sel, poivre**

1. Préchauffer le four à 200° en chaleur tournante.
2. Dans un saladier, battre les œufs en omelette.
3. Ajouter le chèvre frais et la crème fraîche puis mélanger jusqu'à obtenir un mélange bien homogène.
4. Assaisonner de poivre et de sel.
5. Dans un moule à tarte beurré ou recouvert d'une feuille de papier cuisson, verser la préparation.
6. Disperser les lardons un peu partout ainsi que le gruyère.
7. Disposer les tomates cerise (ou les tranches de tomates).

8. Enfourner pour 40/45 minutes de cuisson : c'est prêt ! ☐

☐ Et voilà une quiche délicieuse et légère pour le dîner, à agrémenter d'une salade de saison ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !

