

# Escalope de Veau à la Milanaise

Temps de Préparation : 10 minutes - Temps de Cuisson : 10 minutes - Difficulté : Facile

Pour 4 personnes :

- 4 escalopes de veau
- 50 g de chapelure
- 30 g de parmesan râpé
- 2 cuillères à soupe de farine
- 1 œuf
- 1 citron
- 1 grosse pincée de thym
- sel et poivre
- du sel fin au piment d'Espelette ([ici un sel au piment d'Espelette d'exception de la "Maison Petricorena"](#))

1. Battre l'œuf en omelette, saler et poivrer puis verser le tout dans une première assiette.
2. Mélanger la chapelure avec le parmesan, le thym et les zestes du citron. Disposer dans une seconde assiette.
3. Verser la farine dans une troisième assiette.
4. Passer les escalopes dans la farine puis dans l'œuf battu et enfin dans la chapelure.
5. Les disposer au réfrigérateur une dizaine de minutes.
6. Dans une poêle bien chaude cuire les escalopes, avec de l'huile ou du beurre, 5 à 6 minutes sur chaque face à feu moyen.
7. Une fois cuites, disposer les escalopes sur du papier absorbant.
8. Dresser accompagnées de pâtes ou de légumes sautés, saupoudrer de sel au piment : c'est prêt ! ☐

☐ Une recette incontournable et venue de Lombardie en Italie ! ☐  
Avant de déguster, n'oubliez pas le bon gros filet de jus de citron ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



**Le sel au piment d'Espelette de la Maison Petricorena**



**[disponible ici !](#)**

**10% de réduction sur TOUT le site à partir de 50€ d'achats + frais de port gratuits avec le code promo : DELICIMO10**

---

# Brochettes de Bœuf Marinées

Temps de Préparation : 15 minutes - Temps de Cuisson : 10 minutes - Difficulté : Facile

*Pour une douzaine de brochettes :*

- 1 kg de bœuf (soit à fondue soit de l'onglet)
- 8 cuillères à soupe de sauce soja
- 8 cuillères à soupe d'huile de cuisine (tournesol ou arachide)
- 4 cuillères à soupe d'huile de noix ([ici une huile gastronomique "Noix de France" Guénard](#))
- 3 échalotes
- 1 gousse d'ail
- 1 bouquet de ciboulette
- 1 oignon rouge
- des tomates cerises
- le jus d'un citron
- des pics à brochette
- poivre

1. Couper le bœuf en morceaux, éplucher l'oignon puis réaliser des carrés pour les brochettes.
2. Pour la réalisation des brochettes, prendre un pic puis commencer par un morceau de bœuf puis une tomate ou un carré d'oignon et poursuivre jusqu'au bout de chacune d'entre elles.
3. Disposer les brochettes dans un plat rectangulaire afin de les faire mariner.
4. Pour la marinade : dans un saladier ajouter la sauce soja avec les huiles, les échalotes finement ciselées, la gousse d'ail écrasée, la ciboulette hachée, le jus du citron et enfin du poivre. Mélanger le tout jusqu'à obtenir une préparation homogène.
5. Verser la marinade sur les brochettes, couvrir le tout et mettre au réfrigérateur pendant toute une nuit avant cuisson.
6. Pour la cuisson : sortir les brochettes 30 minutes avant, au minimum, puis les cuire soit au barbecue soit à la plancha ou bien au grill !
7. Cuites bleues, saignantes ou à point, libre à vous de choisir : c'est prêt ! ☐

☐ Une viande moelleuse et goûteuse à souhait ! Un vrai bonheur pour les repas d'été d'entre amis ! ☐  
Pour ma part, je les accompagne de haricots verts en persillade ou encore de pommes de terre sautées ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



# Cake au Boudin Noir et Pommes

*Pour 8/10 personnes :*

- **la moitié d'un gros boudin viande**
- **2 ou 3 pommes (type Golden)**
- **2 œufs**
- **1 sachet de levure chimique**
- **5 cl de crème fraîche liquide**
- **5 cl d'huile d'olive**
- **100 g de farine**
- **sel, poivre**

1. Préchauffer le four à 180° en chaleur tournante.
2. Dans un saladier, battre les œufs avec l'huile d'olive et la crème fraîche puis assaisonner en poivre et en sel.
3. Ajouter ensuite la farine et la levure petit à petit jusqu'à obtenir une pâte bien homogène.
4. Éplucher les pommes puis les couper en petits cubes.
5. Faire de même avec le boudin.
6. Incorporer ensuite les dés de boudin et de pommes à la pâte.
7. Verser la préparation dans un moule à cake généreusement beurré.
8. Enfourner pour 50 minutes de cuisson : c'est prêt ! ☐

☐ Cette version du boudin aux pommes façon cake, se dégustera tiède accompagné d'une bonne salade ou tout simplement à l'apéritif entre amis ! ☐



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 !



---

## 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 !



---

## [Filets de Dinde Grillés Sauce Roquefort](#)

*Pour 6 personnes :*

- **6 filets de dinde (ou de poulet)**
- **1 sauce au Roquefort ([la recette ici !](#))**
- **sel, poivre**

1. Dans une poêle-grill bien chaude, cuire les filets de dinde environ 3 minutes de chaque côté.
2. Dresser les filets grillés coupés en morceaux sur la largeur.
3. Verser généreusement de la sauce Roquefort dessus.
4. Assaisonner en poivre et en sel : c'est prêt ! ☐

☐ Cette recette très rapide à réaliser, pourra s'accompagner de riz, d'une purée ou encore de légumes grillés ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



---

## [Crème ou Sauce au Roquefort de ma Grand-Mère](#)

*Pour 1 sauce au Roquefort :*

- **200 g de Roquefort**
- **40 cl de crème fraîche liquide**
- **1 cuillère à soupe de Maïzena**
- **poivre**

1. Dans une casserole, faire fondre à feu doux le Roquefort coupé en gros morceaux.
2. Une fois liquide, verser la crème fraîche.
3. Faire réduire la préparation en remuant de temps en temps jusqu'à qu'elle s'épaississe légèrement puis

assaisonner de poivre à votre convenance.

- Sortir du feu puis ajouter la Maïzena.
- Mixer le tout jusqu'à obtenir une crème bien onctueuse et bien lisse : c'est prêt ! ☐

☐ Cette sauce accompagnera parfaitement vos différentes grillades, agrémentera à merveille une pizza ou encore sublimerà un plat de pâtes ou de pommes de terre cuites à la vapeur ! ☐  
Nombreuses sont les recettes qui découleront de cette préparation ! ☐



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 !



---

# 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 !



---

# Courgettes Crème Soja

*Pour 4 personnes :*

- **4 grosses courgettes (différentes couleurs si possible)**
- **1 brique de soja cuisine**
- **des herbes de Provence**
- **sel et poivre**

1. Laver, peler puis couper les courgettes en rondelles épaisses.
2. Les cuire à la vapeur pendant une vingtaine de minutes.
3. Dès la fin de la cuisson, les égoutter.

4. Servir les courgettes bien chaudes puis verser de la crème de soja par dessus en saupoudrant d'herbes de Provence.
5. Assaisonner généreusement en sel et en poivre : c'est prêt ! ☐

☐ Il est possible de rajouter des lardons pour en faire un plat unique mais elles pourront accompagner parfaitement une grillade ! ☐

Un vrai délice avec très peu de calories, quoi demander de plus ? ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !

