

Chèvre doré sur fond d'Artichaut

Ingrédients (4 personnes) :

- 4 artichauts, pain grillé
- 4 crottins de chavignol (ou autre fromage de chèvre)
- 1 citron, quelques feuilles de salade
- quelques rondelles de pommes
- sel et poivre du moulin

Cuire les artichauts à la vapeur environ 20 minutes.

Retirer les feuilles et le foin pour ne garder que le fond.

Placer un crottin de chèvre sur chaque fond. Poivrer.

Les ranger dans un plat et passer sous le grill jusqu'à ce que les fromages dorent.

Préparer une chiffonnade de salade, des quartiers de pommes. Disposer sur la salade les fonds d'artichauts accompagnés de pain grillé. Servir aussitôt.

L'ARTICHAUT

Artichauts Sauce Crémeuse au Citron

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 2 artichauts, 10 cl de crème fraîche
- 1 c à café de moutarde
- 1 c à soupe d'huile d'olive + jus et zeste de citron

Cuire les artichauts dans de l'eau salée. Ils sont cuits si les feuilles se détachent facilement.

Battre légèrement la crème pour qu'elle soit onctueuse. Salez légèrement, poivrez, incorporez-y la moutarde et ensuite l'huile.

Pâtes aux Artichauts

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 400 g de pâtes, 2 fonds d'artichauts, 2 c à soupe d'huile d'olive, 2 c à soupe de crème fraîche, parmesan râpé

Coupez les fonds d'artichauts en lamelles puis faites les blanchir dans de l'eau bouillante. Faites cuire les pâtes dans la même eau.

Dans une sauteuse faire fondre l'échalote dans l'huile d'olive, puis ajoutez les fonds d'artichauts. Au bout de 4 mn ajoutez la crème et laissez réduire sur feu très doux.

Mélangez les pâtes à la sauce, poivrez et servez éventuellement avec du parmesan râpé.

Piccata de Veau aux Aubergines

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 3 aubergines, 5 tomates, 1 oignon, farine
- 600 g de fines tranches d'escalope de veau
- 50 g de beurre, mozzarella, 2 citrons, 60 g de parmesan râpé, 1 bouquet de basilic, huile d'olive

Couper les aubergines dans le sens de la longueur, les saler et les faire dégorger 30 minutes.

Peler, épépiner, et couper les tomates en dés et l'oignon.

Faire cuire l'ensemble à feu doux 10 minutes, assaisonner et réserver au chaud. Dans une poêle, faire colorer les tranches d'aubergines avec un filet d'huile d'olive. Les poser sur une plaque et enfourner 10 à 15 minutes.

Presser un 1 citron. Peler l'autre et le couper en dés.

Assaisonner et fariner les escalopes, les faire dorer 5 minutes dans le beurre avec le jus de citron. Répartir sur la moitié de chaque tranche d'aubergine les tomates découpées, une tranche de mozzarella et une feuille de basilic et replier. Mettre du parmesan, un peu d'huile et dorer rapidement sous le grill.

L'AUBERGINE

Aubergines Panées

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 1 grosse aubergine
- 1 oeuf battu, 50 g de chapelure
- 30 g de parmesan (plus si vous préférez)

Trancher l'aubergine en fines rondelles.

Mélanger la chapelure avec du parmesan. Faire chauffer de l'huile dans une poêle. Tremper les aubergines dans l'oeuf battu puis dans le mélange chapelure/ parmesan, et les faire frire environ 3 mn, en les retournant.

Les disposer sur du papier absorbant, puis les manger encore chaudes ou tièdes, pour garder le croustillant.

Salade d'Aubergines

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 aubergines, 1 échalote, huile d'olive, menthe fraîche ciselée, sel, poivre, 1 yaourt nature, le jus d'un citron

Couper les aubergines en dés et les faire cuire à la vapeur. Une fois cuites et refroidies, mélanger aux aubergines le reste des ingrédients. Servir très frais

Gratin Aubergine, Tomate et Oignons

- 1 grosse aubergine, 3 grosses tomates
- 2 gros oignons, 1 œuf, 20 cl crème fraîche
- une poignée de farine (soit 30 g environ)
- sel, poivre, basilic, herbes de Provence, piment...
- 10 cl d'huile d'olive, 150 g de gruyère râpé

Peler l'aubergine et les tomates, les couper en dés, les saler pour les faire dégorger (30 mn). Peler les oignons et les faire revenir. Ajouter les dés de tomates 'essorés' dans de l'essuie-tout, puis les morceaux d'aubergine. Saler, poivrer et saupoudrer généreusement avec les herbes et les épices. Ajouter 10 cl d'huile d'olives, laisser mijoter en couvrant la casserole, pendant 20 minutes. Battre l'œuf, y ajouter un peu d'herbes de Provence, la crème fraîche liquide et la farine. Bien mélanger. Laisser tiédir le contenu de la casserole, puis y ajouter le mélange œuf-crème fraîche en remuant. Verser dans un plat. recouvrir de gruyère et enfourner pendant 20 minutes.

Aubergine à la Parmesane

- 1 aubergine, de la sauce bolognaise, du parmesan râpé

Couper les aubergines en tranches assez fines.

Les faire dégorger 30 min. Dans une poêle, faire chauffer de l'huile d'olive et y dorer les tranches d'aubergines de chaque côté. Baisser le feu et laisser les aubergines s'attendrir. Dans un plat allant au four, étaler la sauce bolognaise sur le fond, saupoudrer de parmesan et étaler une couche d'aubergine. Recommencer l'opération autant de fois que nécessaire, terminer par la sauce bolognaise. Recouvrir de parmesan et parsemer de beurre. Mettre à four chaud pendant environ 30 min.

L'AUBERGINE

Aubergines en Papillotes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 2 aubergines, 2 gousses d'ail, 8 brins de persil
- sel et poivre, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Ôter le pédoncule des aubergines, puis les couper en deux dans le sens de la longueur. Les creuser et récupérer la chair. Mixer l'ail, le persil, la pulpe d'aubergines et l'huile d'olive en purée. Saler et poivrer. Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6).

Garnir les demi-aubergines de ce mélange puis emballer dans de l'aluminium pour former des papillotes. Enfourner 35 minutes, laisser reposer 5 minutes avant de servir.

Aubergines Farcies

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 1 grosse aubergine, 1 oignon
- 1 tomate, 1 œuf, de la farce
- condiments (sel, poivre, persil, ail, basilic, huile d'olive...)
- un peu de gruyère râpé...

Coupez l'aubergine en deux dans le sens de la longueur. Faites couler un filet d'huile d'olive sur la surface, et enfournez à 250° pendant une demi-heure. Retirez la chair des aubergines et coupez-la finement.

Faites revenir les oignons, ajouter la farce, la tomate coupée en petits dés et l'ail, feu très doux.

Ajoutez la chair d'aubergine, l'œuf battu, les condiments et assaisonner. Mélangez bien et remplissez les demi-aubergines. Recouvrir de gruyère et faire gratiner 10 mn au four

L'AUBERGINE

Caviar d'Aubergine à la Tomate

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 aubergines
- 10 cl d'huile d'olive, 4 petites gousses d'ail
- 1 citron, 1 tomate, sel et poivre

Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6). Coupez les aubergines en deux dans le sens de la longueur et mettez-les au four pendant 30 minutes. Ajoutez la tomate durant le dernier quart d'heure. Epluchez les aubergines et la tomate. Ecrasez la chair d'aubergine et la tomate épépinée avec une fourchette. Ajoutez l'ail écrasé. Versez l'huile d'olive en un mince filet en remuant comme pour monter une mayonnaise. Rectifiez l'assaisonnement et versez le jus du citron. Servez très frais avec des tranches de pain de campagne.

Aubergines à l'Ail

Ingrédients :

- 500g d'aubergines, 2 gousses d'ail, 1 échalote, ciboulette
- 1 c à s de vinaigre et 2 d'huile d'olive

Cuire les aubergines à l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres sans être molles, cela prend environ 10 minutes. Egoutter et laisser refroidir. Puis les éplucher et les couper en rondelles.

Faire émulsionner l'huile et le vinaigre. Salez, poivrez puis ajoutez l'ail et l'échalote hachés.

Verser cette sauce sur les aubergines. Terminer par quelques pincées de ciboulette et servez frais.

Soupe d'Asperges

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 500 g d'asperges, 20 g de beurre
- 1 c à soupe de farine, 75 cl d'eau bouillante
- 2 c à soupe de crème fraîche, 1 jaune d'œuf
- sel, poivre et noix de muscade

Epluchez les asperges et coupez-les en tronçons de 4 cm. Gardez les pointes à part.

Faites fondre le beurre, saupoudrez de farine et versez l'eau bouillante. Jetez-y les asperges et assaisonnez de sel et de poivre.

Faites cuire durant 30 min, mixez et passez à travers une passoire fine pour ôter les fibres.

Ajoutez les pointes et faire cuire 10 min.

Hors du feu, ajoutez le jaune œufs battu avec la crème et saupoudrez de noix de muscade.

LES ASPERGES

Asperges au Jambon de Bayonne

- asperges, 150 g de jambon de Bayonne
- 2 œufs durs, 3 c à soupe d'huile d'olive, 1 c à soupe de persil frais, 1 pincée de piment d'Espelette, sel, poivre

Ecrasez les œufs durs à l'aide d'une fourchette.

Coupez le jambon en fines lamelles et les asperges en fines barres. Faites cuire 15 minutes les asperges dans de l'eau salée. Mélangez les œufs, l'huile, le persil, le piment d'Espelette, salez et poivrez.

Mélangez le jambon et les asperges et servir avec la sauce.

Omelette aux Asperges

1 botte d'asperges, 8 œufs, 2 oignons émincés
25 g de beurre, sel, poivre, ciboulette.

Découpez les asperges en plusieurs tronçons. Dans une poêle, faire revenir dans du beurre les oignons et les asperges. Battez les œufs dans un récipient, salez, poivrez, saupoudrez de ciboulette. Quand les oignons et les asperges commencent à dorer, versez les œufs dessus. Laissez cuire à feu moyen 8-10 min.

Roulé aux Blettes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 botte de blettes, 1 rouleau de pâte feuilletée
- 1 noix de beurre, 2 tranches de jambon blanc
- 1 petit sachet de Parmesan
- 1 morceau de Comté râpé

Faire blanchir les blettes et faire revenir à la poêle avec une noix de beurre.

Étaler les blettes sur la pâte feuilletée et saupoudrer de Parmesan. Recouvrir avec les 2 tranches de jambon et le râpé. Rouler la pâte et enfourner 30 mn à 180°C.

Tarte d'Automne aux Blettes

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 1 pâte brisée, feuilles de blettes cuites
- St Agur (ou Roquefort), 1 œuf
- 1 poignée de noix concassées, 1 petit bol de crème
- 1 poignée de gruyère râpé, sel et poivre

Étaler la pâte brisée dans un moule à tarte, puis répartir le Saint Agur émietté dessus. Ajouter les noix concassées. Battre l'œuf, et le mélanger avec la crème. Saler (peu) et poivrer.

Répartir ce mélange sur le fromage et les noix. Ajouter le gruyère râpé, puis disposer harmonieusement les feuilles de blettes cuites. Enfourner 30 min, à th. 7 (210°C).

LES BLETTES

Gratin de Blettes à la Viande

- 1 botte de blettes
- 500 g de bœuf haché
- 2 oignons, 1 échalote, 2 gousses d'ail
- 20 g de beurre, herbes de Provence
- 150 g de gruyère râpé
- sauce béchamel (50 cl de lait, 30 g de beurre, 30 g de farine)

Retirer, laver et faire revenir le vert des côtes de blettes dans 10g de beurre.

Nettoyer et couper les côtes en tronçons, et faire cuire à l'eau bouillante salée environ 40 min. Emincer et peler les oignons, l'ail, les échalotes et faire étuver dans une poêle avec 10 g de beurre. Saupoudrer d'herbes de Provence puis ajouter la viande, laisser cuire 5 min. Assaisonner.

Blettes sautées à l'ail

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 botte de blettes, 2 cuillères à soupe de crème épaisse
- 2 gousses d'ail, 1 petit bouquet de persil plat
- sel, poivre, 1 noix de beurre

Faire cuire les blettes 15 minutes à l'eau ou à la vapeur.

Bien les égoutter, puis les faire sauter dans le beurre chaud.

Quand elles sont bien dorées, rajouter l'ail pressé et le persil ciselé. Faire revenir quelques instants et rajouter la crème fraîche. Faire réduire 5 minutes à feu assez vif, saler, poivrer

LES BLETTES

Tarte sans Pâte aux Blettes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 500 g de blettes, 100 g de lardons, 50 cl de lait
- 2 œufs, 100 g de farine, 3 pincées de gruyère
- poivre, sel, thym

Jeter les feuilles de blettes 15 mn dans l'eau bouillante, égoutter. Faire revenir les lardons dans une poêle, ajouter les blettes et assaisonner le mélange (poivre, sel, un peu de thym). Laisser cuir 5 mn l'ensemble. Mettre le mélange dans un moule à tarte. Mélanger dans un récipient les œufs, le lait la farine et une pincée de poivre et de sel. Ajouter le mélange aux blettes et lardons dans le moule à tarte. Ajouter par-dessus le gruyère. Mettre dans le four à 220/240°C pendant 40 mn

Gratin de blettes à la béchamel

800 kg de blettes, 1/2 L de lait bouillant

100 g de gruyère râpé, 50 g de beurre

1 jaune d'œuf, 3 cuillères à soupe rase de farine

Plonger les blettes dans l'eau bouillante 10 mn. Les égoutter.

Faire fondre le beurre et lorsqu'il devient mousseux y jeter

la farine, bien mélanger jusqu'à absorption du beurre puis

mouiller en mélangeant au fur et à mesure avec le lait bouillant.

Ajouter 50 g de gruyère, saler, poivrer, le jaune d'œuf et laisser cuire doucement 6 mn. Disposer les blettes dans un plat, verser dessus la sauce puis parsemez de gruyère. Enfourner 15 mn.

Millefeuille de Betteraves et Pommes au Chèvre

LA BETTERAVE

Recette *Salade d'Hiver*

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 2 betteraves cuites
- 2 pommes (reinettes de préférence car elle est bien sucrée)
- 2 bâchettes de chèvre (de préférence mi-frais)
- huile d'olive et de vinaigre balsamique

Bien éplucher les betteraves et les pommes (retirer le cœur et les pépins) les découper en épaisses lamelles à l'horizontale.

Couper des tranches épaisses de chèvre.

Commencer à assembler le millefeuille en mettant une tranche de betterave, puis de pomme et enfin une de chèvre.

Faire au moins deux étages de cette préparation.

Piquer au centre avec un cure-dent pour maintenir le millefeuille.

Déposer les millefeuilles dans une assiette et verser dessus une petite lichette d'huile d'olive et de vinaigre balsamique.

1 ou 2 betteraves rouges cuites,

1 oignon, 4 pommes de terre cuites, 2 oeufs durs. 1 c à soupe de vinaigre, 1 c à café de moutarde, 3 c à soupe d'huile, sel, poivre, persil haché.

Peler les betteraves et couper-les en petits cubes. Peler et émincer l'oignon. Peler et couper les pommes de terre en rondelles. Couper les oeufs en quartiers et disposer le tout dans un saladier et arroser avec la sauce vinaigrette préparée.

Saupoudrer de persil haché pour servir.

Betterave à la Crème

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 500 g de betteraves crues, 50 g de beurre, 4 c à soupe de crème fraîche
- 2 cuillères à soupe de sucre, 2 gousses d'ail, persil, sel et poivre

Eplucher et couper les betteraves en rondelles très fines.

Les mettre à cuire avec le beurre à couvert en remuant de temps en temps jusqu'à ce que les betteraves soient tendres. Saupoudrer de sucre et ajouter l'ail pressé. Laisser cuire de nouveau mais sans couvrir pour que les rondelles de betterave caramélisent un peu.

Salade de Brocolis

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 1 tête de brocolis, 1 paquet de lardons, pignons ou noix, ail, sauce bien forte en vinaigre et moutarde

Lavez le brocolis et coupez "les petits bouquets" en lamelles. Gardez le brocolis cru pour une meilleure tenue et plus de croquant !

Ajoutez les lardons cuits, encore chauds et bien mélanger le tout avec la sauce et l'ail haché.

Mettre au frais et rajouter avant de déguster, les pignons de pin ou les noix. Les lardons encore chauds permettent aux brocolis de cuire un peu et à la sauce de bien imbibier les brocolis.

LE BROCOLIS

Gratin de brocolis

Ingrédients (pour 2/3 personnes) :

- 2 œufs, 2 tranches de jambon dégraissé, 300g de brocolis
- 15 cl de crème fraîche, 100 g de fromage râpé
- noix de muscade, chapelure, 1 oignon, 2 gousses d'ail

Plonger les brocolis dans un peu d'eau bouillante, couvrir et laisser cuire à feu doux. Battre les 2 œufs dans un grand bol, ajouter la crème, le sel, le poivre et la noix de muscade. Ajouter les 2 tranches de jambon coupées en petits morceaux et le tiers du fromage râpé. Mélanger le tout. Lorsque les brocolis sont tendres, les égoutter et faire revenir l'oignon haché à feu très doux. Ajouter l'ail pressé et les brocolis. Verser les brocolis dans un plat à gratin, et étaler le mélange d'œufs. Saupoudrer de chapelure et du restant de gruyère râpé.

Mettre au four à 180°C et laisser cuire entre 30 et 45 min. L'ensemble doit être (en fin de cuisson) assez dense, un peu comme une grosse omelette

Poulet aux champignons et brocolis

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 2 escalopes de poulet émincées
- 200 g de champignons, 300 g de brocolis
- 1 cube de volaille, 3 c à soupe de crème fraîche

Faire cuire le brocolis à la vapeur 5-10 min. Le rafraîchir à l'eau glacée pour garder sa couleur.

Faire fondre le cube dans un peu d'eau chaude et verser le bouillon dans une poêle, ajouter les brocolis. Faire mijoter jusqu'à absorption quasi complète du bouillon. Ajouter les champignons et baisser le feu. Saler légèrement.

Dans une autre poêle, faire dorer les émincés de poulet avec un peu d'huile, saler et réserver. Déglacer la poêle à la crème et napper en le mélange de légumes. Pour les plus affamés faire cuire le riz à côté et servir aussitôt...

BUTTERNUT

Poulet à la Courge Butternut et Spéculoos

3 blancs de poulet, zeste et jus d'un citron jaune
700 g de courge Butternut, 1/2 cube de bouillon de volaille
1/2 oignon et 1/2 gousse d'ail, persil et coriandre, sel, poivre
1 cc de miel, 1 de cumin, 1 de gingembre et 1 de cannelle
4 spéculoos écrasés, amandes effilées, 20 cl d'eau,

La veille, coupez le poulet en dés. Mélangez-le au jus et au zeste de citron, au miel, aux herbes et aux épices. Laisser mariner jusqu'au lendemain. Coupez la courge Butternut épluchée en cubes. Hachez finement l'oignon puis l'ail. Dans une marmite, faire revenir l'oignon puis ajoutez l'ail. Lorsque l'oignon est doré, faire revenir le poulet puis ajoutez la Butternut et l'eau. Faites cuire à couvert pendant 40 min puis 15 min à découvert. Servez en parsemant de miettes de spéculoos et d'amandes effilées.

Courge Butternut cuite au four

- 1 courge Butternut, 1/2 cuillère à café de Cayenne en poudre, une grosse pincée de sel, huile olive
- 1 gousse d'ail hachée, une poignée de gruyère ou d'emmental râpé

Couper la courge en morceaux. Déposer les cubes de courge dans une terrine, ajouter de la Cayenne, du sel, arroser d'huile d'olive et d'ail, saupoudrer de chapelure, couvrir d'une couche de gruyère râpé. Cuire au four, à 180°C une trentaine de minutes, jusqu'à ce que les morceaux de courge soient tendres.

Velouté de Butternut

Dans une sauteuse, faire dorer 2 échalotes finement coupées puis ajoutez la courge, en petits morceaux, et faites-la suer. Couvrez de lait ou de bouillon de volaille et laissez mijoter jusqu'à ce que la courge soit cuite. Assaisonnez avec du sel et noix de muscade, ajoutez de la crème puis mixez le tout. Déposez dessus quelques gouttes d'huile de noix, décorez de noisettes concassées et d'un tour de poivre du moulin. Dégustez bien chaud avec des croûtons de pain et des dés de fromage à tremper dedans.

Hachis Parmentier aux carottes

Ingrédients (pour 4/6 personnes) :

- 1 kg de pommes de terre, 1 kg de carottes
- 200 g de viande hachée de bœuf
- 200 g de chair à saucisse
- 1 gros oignon, 6 gousses d'ail
- persil, sel, poivre

Faire cuire les pommes de terre et les carottes pendant 30 min.

Passer la moitié au mixer et l'autre au moulin à légumes, cela permet à la purée d'être moins liquide.

Mélanger, puis ajouter une noix de beurre ou de crème fraîche.

Dans une poêle, faire revenir l'oignon et l'ail.

Mélanger et faire cuire les deux types de viande dans une poêle, saler, poivrer.

En fin de cuisson, retirer le jus de cuisson et ajouter l'oignon, l'ail et le persil, laisser cuire 5 min.

Dans un plat, commencer par une couche de purée, puis mettre la viande et enfin la dernière couche de purée.

Mettre de petits morceaux de beurre sur le dessus et passer au four environ 30 min, jusqu'à ce qu'une croûte commence à se former.

LA CAROTTE

Velouté de carottes au cumin

Ingrédients (pour 6 personnes) :

1 kg de carottes, 1 pomme de terre moyenne, 1 oignon
3/4 l d'eau, 20 g de beurre, 1/2 c-à-c de curry
1/2 c-à-c de cumin, sel de Guérande, 20 cl de crème

Emincer l'oignon. Faire fondre le beurre dans une cocotte minute, puis ajouter l'oignon. Faire dorer.

Ajouter les carottes et la pomme de terre coupée en morceaux. Faire cuire ainsi 5 minutes.

Ajouter l'eau, le curry et le cumin.

Fermer la cocotte et faire cuire 20 minutes après la montée en pression. Il ne reste plus qu'à mixer le tout en y ajoutant la crème liquide.

Flan de carottes

200 g de carottes, 20 cl de crème liquide,
2 œufs, 30 g de fromage râpé, persil, sel, poivre

Râper les carottes, ajouter le persil ciselé.

Fouetter les œufs avec la crème liquide, ajouter le fromage, saler et poivrer.

Placer les carottes dans quatre ramequins, et verser par-dessus la crème. Mettre au four 20 minutes.

Braisé de Bœuf aux Carottes

- 600 g de bœuf coupé en cubes
- 600 g de carottes coupées en rondelles
- 200 g de lard fumé coupé en lardons
- 2 oignons, 2 gousses d'ail
- sel, poivre, herbes de Provence
- 1/2 litre de vin rouge
- 1/2 litre de bouillon (ou d'eau + 1 bouillon-cube)

Faire revenir les oignons dans l'huile d'olive. Une fois qu'il sont un peu transparents, ajouter la viande et tourner pour que toutes les faces soient prises. Saler, poivrer et ajouter les herbes de Provence. Ajouter le lard, les carottes et l'ail non épluché. Verser le vin et le bouillon. Maintenir le feu vif jusqu'à ce que ça bouillonne. Ensuite laisser mijoter 1h30 rajouter un peu d'eau pour que ça n'attache pas.

LA CAROTTE

Fan de Carotte à la Ciboulette

- 450 g de carottes, 2 oeufs, 100 g de champignons de Paris
- 1 échalote hachée, 25 g de râpé, 1/4 de litre de fond de volaille, 10 brins de ciboulette finement ciselée

Eplucher et couper les carottes en rondelles. Les faire revenir dans de l'huile d'olive puis ajouter le bouillon et faire cuire 20 mn jusqu'à évaporation complète. Saler, poivrer. Faire dorer les champignons coupés en dés et l'échalote hachée. Passer les carottes au moulin à légumes. Battre les oeufs et ajouter carottes, échalotes, champignons, gruyère, et ciboulette. Beurrer et remplir des petits ramequins. Passer au four au bain-marie 20 mn à 220°C. Démouler et déguster chaud.

Poêlée de Champignons, Carottes et Oignons

750 g de champignons de Paris, 2 oignons, 2 carottes, 25 g de beurre, persil
Nettoyer et peler les champignons, puis détailler les carottes en rondelles et les oignons en fines lamelles. Dans une poêle, faire chauffer le beurre puis y incorporer tous les légumes réunis. Laisser cuire pendant 15 min à feu moyen. Saler, poivrer, puis parsemer de persil haché avant dégustation.

Uy

Soufflé aux Carottes et aux Pommes de Terre

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 300 g de carottes
- 300 g de pommes de terre
- 4 œufs, 3 c. à soupe de crème fraîche
- noix muscade, sel et poivre

Faire cuire 25 min, dans de l'eau salée les carottes et les pommes de terre.

Les mixer et assaisonner.

Incorporer la crème fraîche, les jaunes d'œufs et les blancs montés en neige.

Beurrer un moule à soufflé, verser la purée et enfourner pendant 40 min à 200° (thermostat 6-7).

1 kg pommes de terre nouvelles
Apollo

LA CAROTTE

Soupe de Carottes Express

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 600 g de carottes, 1 oignon
- 1 pomme de terre, persil
- 1 litre de bouillon de volaille
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de cumin en poudre

Dans une cocotte minute, faire chauffer l'huile. Y faire revenir l'oignon émincé, ajouter la pomme de terre et les carottes épluchées et coupées en morceaux.

Au bout de 5 min, l'ensemble doit avoir pris une belle coloration caramel. Ajouter alors le bouillon, fermer la cocotte et faire cuire 10 min à partir de la rotation de la soupape.

Pour terminer, ajouter le cumin et le persil et mixer.

Friand aux Carottes

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 1 pâte feuilletée
- 4 carottes
- 1 oignon
- 100 g de lardons allumettes
- 4 cuillères à café de crème fraîche

Couper en 2 la pâte feuilletée. Faire revenir à la poêle les lardons et l'oignon.

Couper les carottes en rondelles et les jeter dans l'eau bouillante 15 mn. Incorporer les carottes dans la poêle comprenant les lardons et l'oignon. Mélanger le tout pendant 3 mn à feu doux.

Faire 1 petit tas du mélange préparé sur chaque partie de pâte feuilletée. Refermer la pâte feuilletée en rectangle sur le mélange.

Mettre au four pendant 20 mn thermostat 6/7 (200°C).

Gratin de Céleri aux Amandes

1 pied de céleri, 15 cl de vin blanc, 75 g d'amandes effilées
1 oignon, 4 oeufs, 75 g de beurre, 1 pincée de sucre
2 tranches de pain de campagne rassis

Nettoyez et égouttez les branches de céleri. Tronçonnez-les en morceaux dans la longueur. Déposez le céleri et l'oignon coupé en tranches dans une cocotte à fond épais. Ajoutez-y le sucre, le vin, 50 g de beurre, sel et poivre. Couvrez et laissez mijoter durant 25 min jusqu'à ce que les céleris soient bien tendres. Préchauffez le four à 180°C. Broyez 2 tranches de pain rassis en chapelure. Plongez les oeufs dans l'eau froide et comptez 4 min de cuisson à partir de l'ébullition. Mettez le céleri et son jus dans un plat creux chaud. Parsemez de chapelure et d'amandes puis arrosez avec le reste du beurre fondu. Faites gratiner sous le gril du four. Répartissez les céleris sur les assiettes et présentez les oeufs mollets coupés en deux à côté. Poivrez-les bien.

Tarte au Thon et au Céleri Branche

1 pâte brisée, 300 g de thon au naturel, 1 botte de céleri,
2 oeufs, 2 c à s de crème, 100 g de fromage râpé, 4 tranches de fromage

Laver le céleri branche, couper en petits morceaux. Faire revenir dans une poêle avec 2 c à s d'eau. Ajouter le thon et son jus. Bien mélanger et cuire jusqu'à ce que le céleri soit tendre. Laisser refroidir et transvaser dans un saladier, ajouter les oeufs, le râpé et la crème, sel, poivre. Verser sur le fond de la tarte. Recouvrir avec les tranches de fromage, mettre au four une demi-heure à 180°C.

LE CELERI BRANCHE

Salade Gourmande de Céleri Branche

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 cœur de céleri branche, 1 pomme
- 1 poignée de cerneaux de noix
- 150 g de dés de fromage
- 2 c à s d'huile et 1 de vinaigre
- jus de citron, sel, poivre

Lavez, épluchez et coupez en tronçons le céleri. Faites de même avec la pomme et citronnez-la. Coupez le fromage en dés et séparez les cerneaux de noix. Préparez la vinaigrette. Versez le tout dans le saladier. Ajoutez aussi quelques feuilles de céleri.

Gratin de Chou-Fleur à la Viande

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 chou-fleur, 700 g de viande hachée
- 40 g de beurre, un peu de farine ou de maïzena
- gruyère râpé, un peu de thym et de laurier

Faire cuire le chou-fleur à la cocotte minute 10 min, il ne faut pas qu'il soit trop cuit. Dans une poêle, faire cuire la viande. Faire une béchamel : faire fondre le beurre, ajouter une cuillère à soupe de farine puis allonger avec le jus de cuisson du chou-fleur à la place de lait habituellement utilisé. Laisser épaissir, rallonger avec du jus si nécessaire, saler, poivrer et ajouter un peu de muscade. Dans un plat beurré, mettre la viande, ajouter le chou-fleur en morceaux et la sauce béchamel. Parsemer de gruyère râpé. Faire cuire au four 15 à 20 min à 150°C.

Salade de Chou-Fleur

- 1 chou-fleur, 1 botte de coriandre fraîche
5 cl d'huile d'olive, 3 cl d'huile de noix
1 petit pot de câpres au vinaigre

Faire cuire les bouquets du chou-fleur dans de l'eau salée. Laver et ciseler finement la coriandre. Préparer la vinaigrette avec les huiles, les câpres et le vinaigre des câpres. Refroidir le chou dans de l'eau glacée lorsqu'il est cuit mais encore légèrement croquant. Assaisonner, ajouter la vinaigrette.

LE CHOU-FLEUR

Chou-Fleur à la Méridionale

Ingrédients (pour 3 à 5 personnes) :

- un chou-fleur
- deux boîtes de pulpe de tomates (400g)
- une échalote, thym, herbes de Provence
- olives noires dénoyautées, une pincée de sucre, sel, poivre, huile d'olive, du parmesan pour servir

Faire cuire le chou-fleur "al dente" en bouquets dans de l'eau, avec un filet de vinaigre blanc (adoucit le goût, limite les odeurs). Egoutter. Dans une poêle, faire blondir l'échalote émincée. Ajouter la pulpe de tomate, les herbes, une pincée de sucre, sel, poivre et les olives. Laisser mijoter 5 minutes. Ajouter le chou-fleur, bien enrober de sauce, et laisser encore mijoter 5 à 10 minutes. Rectifier l'assaisonnement. Servir avec du parmesan.

Feuilles de chou farcies

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 1 chou vert pommé
- 250 g de champignons de Paris
- 1/2 tasse de riz cuit, 1 oeuf
- 1 cuillère à soupe de persil haché
- 1 gousse d'ail, sel, poivre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Détacher 8 feuilles vertes du chou.

Enlever la partie la plus large et la plus dure de la nervure centrale, à la base de la feuille, et faire blanchir les feuilles 5 min, dans de l'eau bouillante salée. Egoutter.

Hacher l'oignon, les champignons et la gousse d'ail. Faire revenir l'oignon puis ajouter les champignons, l'ail et le persil. Hors du feu, ajouter le riz et l'œuf, et assaisonner.

Disposer au centre de chaque feuille, 1 grosse cuillère à soupe de farce, et replier la feuille autour de la farce. Déposer les paupiettes dans le panier d'un cuit-vapeur, et faire cuire (à la vapeur) pendant 20 min.

Salade de chou au jambon et fromage

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 chou vert,
- 3 tranches de jambon
- 70 g de râpé, sel, poivre blanc, cumin
- 3 c. à soupe de vinaigre, 4 c. à soupe de mayonnaise

Coupez le chou en lanières fines. Coupez le jambon en petits carrés. Ajouter les 70 g de râpé, le vinaigre, sel poivre, et 1 cuillère de cumin qui donne un bon goût final.

LE CHOU FRISÉ

Chou vert au poulet et à la crème

- 1 gros chou vert frisé, 400 g de blancs de poulet
- 2 cuillères à soupe de beurre, 20 cl de crème fraîche

Effeuille le chou, le mettre à blanchir dans l'eau bouillante salée 10 à 15 min, puis l'égoutter et le faire revenir avec du beurre dans une cocotte. Laisser le chou fondre, assaisonner de sel et poivre avant de couvrir. Faire mijoter à couvert à feu doux.

Pendant ce temps, détailler les blancs de poulet en fines lanières. Découvrir la cocotte pour réduire le jus de cuisson et jeter les lanières de poulet avec le chou. Laisser cuire 20 min, puis incorporer la crème. (Ajouter de la moutarde dans la crème pour plus de goût !)

Lasagne de Chou Frisé

LE CHOU FRISÉ

Chou aux Pommes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

1/2 chou frisé, 150 g de tofu bien ferme, 3 tomates (ou 1 boîte de tomates concassées), 4 champignons de Paris frais (ou 1 petite boîte), 1 c à s de concentré de tomate, 2 gousses d'ail, 1 oignon, 25 cl de lait, 2 c à s de crème fraîche épaisse, 3 c à s de maïzena, 1 c à c d'huile d'olive, fromage râpé, épices à votre convenance (cumin, curry, paprika, gingembre, poivre gris et sel)

Mélanger la crème fraîche, la maïzena, le lait, sel, poivre, noix de muscade et laisser épaissir la béchamel. Faire revenir l'ail écrasé, l'oignon, le tofu coupé en dés, les champignons et les épices dans un peu d'huile.

Ajouter les tomates coupées, le concentré et un peu d'eau. Disposer une couche de choux, la moitié de sauce tomate, un tiers de béchamel. Recommencer et terminer par du chou et le reste de béchamel. Parsemer de aruvère râpé. Enfourner 20-25 min à 250°C.

Pour 4 personnes :

600 g de chou, 200 g de pommes, 1 citron, sel poivre

Laver et rincer le chou dans du vinaigre. Couper en quatre le chou, ôter le cœur dur et émincer. Cuire le chou 30 minutes dans de l'eau bouillante salée, égoutter.

Peler et couper en tranche les pommes, les mélanger au jus de citron. Faire cuire les pommes dans une poêle avec un peu d'huile. Sortir les pommes de la poêle, et faire revenir le chou dans la même huile, saler et poivrer. Rajouter les pommes. Servir chaud avec une viande ou du boudin.

Quiche au Chou Frisé et au Jambon

Ingrédients (pour 6 personnes) : 1 pâte brisée, 1 chou vert frisé, 4 tranches de jambon cru, 10 g de beurre, 4 œufs, 20 cl de crème fraîche, 20 cl de lait, 1 pincée de noix muscade, sel et poivre.

Nettoyer et effeuiller le chou, le plonger 10 min dans de l'eau bouillante salée. Rincer les feuilles à l'eau froide et bien les égoutter. Détailler le jambon en fines lanières. Battre les œufs avec la crème, le lait, la noix de muscade, le sel et le poivre. Tapiser la pâte de chou, puis du jambon. Verser ensuite la sauce sur le tout et enfourner à four chaud pendant 15 min à 210°C. Puis, poursuivre la cuisson à 180°C pendant 15 min.

Flan de Chou Rave

- 1 chou rave, 2 oeufs
- 150 g de fromage frais
- 1 cuillère à soupe de muscade (ou curry selon les goûts)
- 1 cuillère à café de sel, poivre
- beurre (pour badigeonner les ramequins ou un plat type Pyrex)

Eplucher le chou-rave, le couper en cubes de 2 cm de côté et faire cuire au cuit-vapeur 30 mn.

L'écraser en purée, puis le mélanger aux autres ingrédients jusqu'à obtention d'une pâte homogène.

Verser dans des ramequins beurrés, ou un plat.

Placer dans un bain-marie, au four, à une température de 200 degrés pendant 40 mn pour les ramequins ou 60 mn pour le plat.

Laisser reposer 5 à 10 mn avant de démouler.

LE CHOU-RAVE

Chou Rave Poêlé

- 1 chou-rave, huile (d'olive), persil

Peler le chou-rave, le trancher assez finement. Faire mijoter à feu doux dans une poêle avec de l'huile d'olive ou à défaut du beurre (au besoin avec un couvercle pour bien attendrir toutes les tranches). Sur la fin, ôter le couvercle et faire dorer à feu moyen quelques instants. On peut finir en ajoutant un peu de persil. On obtient un accompagnement tendre au goût délicat.

Salade de Chou-Rave, Pommes et Noix

Pelez 2 pommes vertes et le chou-rave. Coupez-les en petits dès ou râpez-les grossièrement. Mélangez le chou et les pommes dans un saladier. Arrosez d'un peu de jus de citron pour empêcher leur brunissement. Déchirez 2 ou 3 feuilles d'oseille en morceaux et écrasez les noix (25 g). Ajoutez l'oseille et les noix.

Préparez la sauce à l'huile de noix en diluant $\frac{1}{2}$ c à café de sucre dans 1 c à soupe de jus de citron avant de le mélanger avec 1 c à café de moutarde, 3 c à soupe d'huile d'olive, 1 c à soupe d'huile de noix. Salez, poivrez.

SALADE AU CHOU VERT

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 beau chou vert, 1 belle pomme
- 4 œufs, 200 g de lardons fumés
- 50 g de croûtons aillés, vinaigrette aux échalotes

Couper le chou vert en deux, puis débiter chaque moitié en quartiers. Mettre le chou à cuire 30 minutes au cuit-vapeur. Faire cuire les œufs durs, faire revenir les lardons, peler, épépiner et couper la pomme en petits cubes. Laisser refroidir le chou. Dans le plat, mélanger le chou, la pomme, les lardons, les croûtons et les œufs durs coupés en morceaux.

Assaisonner de vinaigrette servir encore légèrement tiède.

CHOU BRAISÉ

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 gros chou vert, 1 oignon
- 1 barquette de lardons fumés, 1 petit verre de vin blanc

Trancher le chou en gros quartiers et le blanchir jusqu'à ce qu'il soit cuit mais ferme.

Faire revenir l'oignon avec une noisette de beurre, ajouter les lardons et le chou (bien égoutté). Faire dorer le tout. Saler, poivrer. Déglacer au vin blanc et laisser évaporer un peu à feu vif.

LE CHOU VERT

POTÉE DE CHOU VERT À LA SAUCISSE

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 chou blanc, 8 tranches de poitrine de lard,
- 500 g de saucisse à cuire
- 1 oignon, 5 carottes, 8 pommes de terre
- 2 gousses d'ail, 2 c à soupe de persil haché

Couper le chou en 4 et tirer les feuilles, les carottes en rondelles et les pommes de terre en morceaux. Faire blanchir le chou pendant 10 minutes. Faire frire l'oignon dans une cocotte, y ajouter les feuilles de chou, les carottes, les pommes de terre, le lard, les saucisses, l'ail haché, le persil, sel et poivre. Verser de l'eau jusqu'à mi-hauteur. Compter 30 minutes de cuisson à partir de la rotation de la soubasse puis ouvrir et laisser mijoter 10 minutes.

Quiche au chou

LE CHOU

- 1 pâte brisée de 250 g
- 1 chou vert, 3 ou 4 tranches de jambon cru
- 10 g de beurre, 4 beaux œufs, 20 cl de crème double, 20 cl de lait, 1 pincée de noix muscade, sel et poivre

Plonger 10 min dans l'eau bouillante salée les feuilles de chou. Rincer et rafraîchir sous l'eau froide, les égoutter puis les sécher dans un linge propre. Détailler le jambon en fines lanières. Dans un saladier, battre les œufs avec la crème, le lait, la noix de muscade, le sel et le poivre. Etaler la pâte brisée dans un moule à tarte beurré. Le tapisser de feuilles de chou, puis de lanières de jambon. Verser ensuite la préparation et enfourner à four chaud pendant 15 min à 210°C. Puis, baisser la température du four à 180°C pendant 15 min.

Salade de chou

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 chou blanc en fines lanières, 3 tranches de jambon (d'épaule), 70 g de gruyère râpé
- 3 c à soupe de vinaigre, 4 c à soupe de mayonnaise, cumin

Coupez le chou en lanières fines. Coupez le jambon en petits carrés.

Y ajouter les 70 g de gruyère râpé, le vinaigre, sel poivre, et 1 cuillère de cumin qui donne un bon goût final.

Risotto au Chou de Printemps

- 500 g de riz pour risotto, 1 chou vert
- 250 g de lard fumé ou chorizo, 200 g de pétales de jambon cru, 4 échalotes, 2 verres de vin blanc, un morceau de parmesan, 1 litre de bouillon au choix (légumes, poule, bœuf...)

Emincez finement le chou vert. Détaillez les échalotes en fines lamelles.

Dans une poêle, laissez fondre les échalotes dans de l'huile d'olive, ajouter les lardons ou le chorizo. Faites revenir. Ajoutez le riz. Remuez jusqu'à ce que le riz devienne translucide. Ajoutez le chou vert. Mélangez et arrosez de vin blanc jusqu'à évaporation complète. Mouillez ensuite avec le bouillon jusqu'à obtention d'une texture fondante. Incorporez les pétales de jambon cru grillées, le parmesan fraîchement râpé et une noix de beurre.

Filet de Poisson

aux concombres et safran

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 filets de poisson (turbot, colin, etc.)
- 1 oignon, 1 échalote, 1 concombre
- 20 cl de crème légère
- 1 c à café de safran (ou de Curcuma)
- 1 pincée de gingembre, persil

Peler et émincer l'oignon et l'échalote et les faire revenir avec le concombre, coupé en tranches fines, dans une poêle, avec 1 c à café d'huile d'olive.

Ajouter sel, poivre, safran et gingembre.

Ajouter la crème fraîche, faire cuire 5 min et mettre les légumes dans un plat allant au four.

Disposer les filets de poissons sur la garniture et laisser cuire au four à 150°C pendant 15 min

LE CONCOMBRE

Salade de Concombre à la Crème Fraîche

Ingrédients (pour 2 personnes):

- 1 gros concombre, crème fraîche (1 petit pot)
- huile d'olive, basilic, sel et poivre

Pelez le concombre et coupez-le en fines rondelles. Faites-le dégorger avec du sel.

Mélangez 3 cuillères à soupe de crème avec 1 d'huile d'olive... Salez, poivrez et ajoutez 1 touche de basilic.

Une fois le concombre égoutté, mélangez-le avec la sauce.

- 150 g de riz, 1 concombre, 1 botte de radis rose ou 1 radis noir
- 2 œufs durs, 1 talon de jambon (180 g), 50 cl de crème fraîche

Faire cuire le riz dans de l'eau salée. Eplucher le concombre et le couper en dés. Couper les radis roses en rondelles, le talon de jambon en dés et les œufs durs en petits morceaux. Rajouter tous les ingrédients coupés au riz froid, et la crème. Poivrer et servir très frais.

LA COURGETTE

Spaghetti à l'Ail et aux Courgettes

Petits ramequins de Courgettes

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 1 courgette moyenne, 2 cuillères d'huile d'olive
- 3 oeufs, 50 ml de crème fraîche
- 1 petit sachet de gruyère râpé
- ail, persil, basilic, sel, poivre, quelques noisettes de beurre

Faire bouillir la courgette coupée en cubes 5 minutes, puis la laisser égoutter. Faire revenir les morceaux de courgettes avec l'huile d'olive (il ne faut pas qu'ils soient trop dorés).

Battre les oeufs avec la crème, le gruyère râpé et les herbes. Saler et poivrer. Mélanger avec la courgette et verser dans des ramequins. Mettre une noisette de beurre sur chaque ramequin et enfourner 20 minutes.

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 500 g de spaghetti, 1 brique et demi de crème fraîche liquide
- 6 belles courgettes, 4 gousses d'ail
- huile d'olive, parmesan, sel et poivre

Faire revenir les courgettes coupées en dés et l'ail écrasé dans l'huile d'olive jusqu'à ce que les courgettes soient bien tendres.

Faire cuire les spaghetti al dente. Verser la crème fraîche sur la préparation et remuer 30 secondes. Verser la sauce et le parmesan sur les pâtes bien chaudes. Servir de suite.

Tarte Courgettes et Roquefort

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 3 ou 4 courgettes, 1 morceau de roquefort (100 à 200 g) ?
- 1 pâte brisée, crème fraîche épaisse (20 cl), 3 oeufs

Couper les courgettes, pelées ou non, en fines rondelle. Les disposer sur la pâte et parsemer de dés de roquefort. Mélanger dans un saladier les oeufs et la crème fraîche, saler, poivrer, puis verser la préparation sur les courgettes et le roquefort. Cuire à four chaud pendant 40 mn.

Carpaccio de Courgettes

Ingrédients (pour 8 personnes) :

- 2 à 3 courgettes
- 1 paquet de pignons de pin
- 1 paquet de copeaux de parmesan
- basilic frais, huile d'olive

Couper les courgettes crues en très fines rondelles, les étaler sur un plat. Arroser les courgettes d'un filet d'huile d'olive.

Faire dorer les pignons de pin dans une poêle pendant 10 mn.

Ajouter les pignons, les copeaux de parmesan ainsi que le basilic frais coupé au-dessus des courgettes.

LA COURGETTE

Farfalles aux Courgettes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 8 courgettes, 40 cl de crème liquide
- 200 g de lardons, parmesan, oignon
- huile d'olive, 400 g de farfalles (ou autres pâtes)

Râpez les courgettes et réservez-les.

Faites revenir les oignons avec l'huile d'olive. Ajoutez les courgettes. En fin de cuisson ajoutez les lardons.

Une fois les lardons cuits, ajoutez la crème liquide, mélangez et saupoudrez de parmesan. Ajoutez aux farfalles cuites préalablement.

Tian de Courgettes

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 4 courgettes moyennes, 120 g de riz cru, 1 gousse d'ail hachée, basilic ciselé
- 2 œufs, 20 cl de crème, 40 g de parmesan râpé, 50 g de Comté râpé

Dans une sauteuse, faire revenir les courgettes, pelées et coupées en rondelles.

Ajouter 150 g de riz cru et l'ail. Mélanger, saler, poivrer et cuire à feu doux et à couvert 20 mn, jusqu'à ce que le riz soit cuit et qu'il ait absorbé le jus des courgettes.

Retirer du feu. Dans un bol, battre 2 œufs, la crème, les fromages et le basilic, verser sur les courgettes et bien mélanger. Mettre au four 30 mn à 200°C.

e

Courgettes aux Oeufs

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 6 œufs, 3 courgettes
- gruyère râpé, 50 g de beurre

Dans une poêle faire revenir les courgettes coupées en rondelles avec un peu de sel et poivre en les faisant dorer dans le beurre. Une fois bien cuites, battre les oeufs et verser sur les courgettes. Laisser cuire sans retourner la préparation toujours dans la poêle et arroser de gruyère râpé sur la préparation. Eteindre le feu, couvrir et laisser le gruyère fondre avec la chaleur de la préparation.

LA COURGETTE

Poêlée de Courgettes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 3 courgettes
- 150 g de lardons
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche, muscade

Laver les courgettes, les détailler en cubes. Faire revenir les lardons, et ajouter les courgettes.

Assaisonner, pas trop de sel à cause des lardons. Faire dorer en surveillant 5 mn. Puis baisser le feu, couvrir et laisser cuire à feu doux 15 mn. Ajouter un peu d'eau si besoin en cours de cuisson.

Quand les courgettes sont cuites ajouter la crème fraîche, donner un petit coup de bouillon et bien détacher les sucs de la poêle.

Gratin de Courgettes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 courgettes, 3 oignons
- 100 g de gruyère râpé
- 2 oeufs
- 2 c à soupe de crème fraîche
- 1 noix de beurre

Emincer les oignons et les faire fondre dans le beurre. Râper 4 courgettes avec leur peau et les ajouter aux oignons. Mélanger le gruyère râpé, les oeufs, la crème fraîche, puis saler et poivrer. Mettre les courgettes dans un plat et verser par-dessus la sauce et faire à four chaud pendant 15 mn.

Tagliatelles de courgettes

Ingrédients (pour 8 personnes) :

- 1 kg de courgettes
- huile d'olive, citron, un peu d'ail écrasé

Débiter entièrement chaque courgette en lamelles (d'où les 'tagliatelles') à l'aide d'un couteau économe. Inutile d'éplucher les courgettes. Faire cuire à la vapeur 8 mn environ. Servir en salade très fraîche les tagliatelles de courgettes arrosées d'huile d'olive et de citron, sel et poivre, un peu d'ail si on aime.

LA COURGETTE

Courgettes en Hot-Dog

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 courgettes
- 8 saucisses type knacki
- 1 pot de 500 ml de crème fraîche épaisse
- 2 cuillères à soupe de moutarde, du gruyère râpé

Pelez les courgettes une fois sur deux pour faire joli. Les couper en 2 dans le sens de la longueur, les épépiner et les cuire 5 mn à la cocotte minute. Prendre un plat au four, mettre 4 moitiés de courgettes et mettre sur chacune d'elle 2 saucisses chaudes, refermer la courgette avec son autre moitié, recouvrir du mélange crème-moutarde. Mettre le gruyère râpé et enfourner 15 minutes à four 6.

Pain de Courgettes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 3 grosses courgettes (ou 4 moyennes)
- 2 gousses d'ail, 4 oeufs
- 1 petit pot de crème fraîche, basilic
- 3 ou 4 biscottes émiettées (chapelure)

Peler quelques courgettes (selon grosseur), les couper en petits dés, puis les faire revenir à l'huile d'olive 20 à 25 mn avec l'ail haché, le sel, le poivre et le basilic.

D'autre part, battre énergiquement 4 oeufs, puis y incorporer la crème fraîche et la chapelure. Mélanger le tout aux courgettes.

Cuire environ 45 mn à four moyen, dans un moule à cake beurré et tapissé de rondelles de courgettes. Servir tiède ou froid

Courgettes Bolognaise

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 kg de courgettes
- 500 g de viande hachée, 400 g de coulis de tomate
- ail, persil, sel et poivre, gruyère râpé ou parmesan

Couper les courgettes en rondelles et les faire cuire 20 mn à la vapeur. Pendant ce temps, faire revenir 10 mn la viande hachée dans un peu de matière grasse. Ajouter le coulis de tomate, l'ail, le persil, le sel et le poivre. Laisser cuire encore 5 mn. Mélanger le tout. Facultatif : saupoudrer de gruyère râpé ou de parmesan

Frittata aux courgettes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 500 g de courgettes (petit calibre)
- 1 oignon moyen, 6 gros œufs ou 7 petits
- 2 c à soupe d'huile d'olive, 60 g de parmesan

Emincer l'oignon finement. Couper les courgettes en fines rondelles. Saler les courgettes. Dans une sauteuse, faire chauffer l'huile puis faire revenir les oignons à feu doux 20 mn à couvert. Ajouter ensuite les courgettes, et laisser cuire 10 mn. Mettre hors du feu pour tiédir 10 mn. Battre les œufs avec le sel, le poivre et le parmesan. Verser dans la sauteuse et remettre sur feu doux 15 mn. Lorsque la frittata est prise, passer 2 mn sous le grill.

LA COURGETTE

Quiche aux Courgettes

Ingrédients (pour 6 personnes) :

1 pâte brisée, 2 courgettes, 75 g de lardons, 1 oignon, 1 œuf, 2 c à soupe de crème fraîche, 10 cl de lait, gruyère râpé (80 g), un peu d'huile d'olive, herbes de Provence

Etaler la pâte brisée dans le plat à tarte et la mettre au four (après l'avoir piquée avec une fourchette) à 180°C jusqu'à ce qu'elle blondisse.

Eplucher et couper les courgettes en dés et les faire revenir dans l'huile d'olive avec l'oignon pendant 10-15 min. Mélanger l'œuf, la crème, le lait et assaisonner la préparation. Disposer au fond de la pâte les lardons, puis les courgettes par-dessus. Verser la préparation et ajouter le gruyère râpé. Faire cuire pendant 30 mn.

Soupe à l'épinard

Préparation : 15 mn Cuisson : 15 mn

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 500 g d'épinards en branches surgelés
 - 1 oignon - 1 carotte - 4 pommes de terre (taille moyenne) - 1 bouillon cube de volaille
 - 750 ml d'eau - origan, sel, poivre - 50 g de beurre - 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- Préparation : Faites chauffer de l'huile d'olive dans une cocotte-minute, y faire un suer l'oignon quelques minutes. Ajouter la carotte en rondelles, les pommes de terre et les épinards. Ajouter 750 ml d'eau, le bouillon cube émietté, l'origan et le sel.

Laisser cuire 15 mn à la cocotte-minute. Passer le tout au mixer avec le beurre, la crème fraîche. Assaisonnez de sel et poivre à votre convenance.

Tarte aux épinards

L'EPINARD

Préparation : 10 mn Cuisson : 25/30 mn environ

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 pâte feuilletée tout prête - 1 grosse boîte d'épinards en conserve (branche ou haché peu importe)
- 3 œufs - du gruyère râpé (environ 1 sachet de 150 g)
- 10 cl de crème fraîche liquide
- sel et poivre

Préparation :

Préchauffer le four thermostat 7 (200°C).

Dérouler la pâte feuilletée et la mettre dans le moule.

Piquer-la avec une fourchette.

Faire égoutter les épinards.

Puis les mettre dans un saladier, ajouter les œufs, la crème fraîche, le gruyère râpé sel et poivre.

Mettre la préparation obtenue dans le moule et parsemer de gruyère.

Faire cuire 25 à 30 mn environ. encore 20 secondes.

Epinards méli-mélo

Préparation : 10 mn Cuisson : 15 + 10 mn

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 1 kg d'épinards frais- pignons de pin - raisins de corinthe blancs - bûche de chèvre
- lardons - sel, poivre

Préparation :

Faire cuire les épinards à la cocotte-minute. Bien les égoutter.

Dans une poêle, faire revenir les lardons à feu doux puis ajouter les épinards, les pignons de pin, les raisins de corinthe et le fromage de chèvre puis le sel et le poivre.

Mélanger doucement le tout pour atteindre une bonne température et déguster en accompagnement d'une viande ou même en plat principal.

Gratin de Fenouil aux Champignons

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 2 bulbes de fenouil
- 150 g de champignons de Paris
- 1 échalote, 1 noix de beurre, curry
- 10 cl de crème liquide, 50 à 100 g de gruyère râpé

Couper en 2 ou 4 le fenouil, et faire cuire 7 mn à l'autocuiseur, sinon 20 mn dans de l'eau bouillante. Faire revenir l'échalote dans la noix de beurre, y ajouter les champignons émincés. Assaisonner avec le sel, poivre et la pointe de curry.

Quand tout est cuit, mettre les fenouils dans un plat à gratin, répartir les champignons, corriger l'assaisonnement si nécessaire, arroser avec la crème liquide et saupoudrer du fromage râpé.

Mettre à gratiner 30 mn à four moyen (180°C).

LE FENOUIL

Plan au fenouil

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 6 œufs, 2 cœurs de fenouil, 30 g de parmesan
- 25 cl de lait, 10 cl de crème fraîche

Coupez les fenouils en lamelles, couvrez de lait, salez et laissez cuire 15 minutes.

Battez les œufs en omelette et incorporez-leur le parmesan râpé et la crème. Assaisonnez.

Mixez le fenouil avec le lait de cuisson. Incorporez la purée de fenouil aux œufs et répartissez dans un plat ou 4 ramequins beurrés.

Enfournez au bain-marie pour 15-20 minutes à 150°C.

Filet de colin sur son lit de fenouil/poireaux

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 filets de colin, 1 poireau, 2 oignons, 2 fenouils, curry

Faire une fondue de poireau en faisant revenir 1 oignon et 1 poireau coupés en fines lamelles dans un peu d'huile d'olive. Placer dans le fond d'un plat : 1 oignon ciselé, les fenouils coupés en fines lamelles et la fondue de poireau. Déposer les filets de colin par-dessus, assaisonner avec un filet d'huile d'olive, sel, poivre et curry. Faire cuire dans au four préchauffé à thermostat 7 pendant 20 minutes.

Gratin de Fenouil aux Champignons

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 2 bulbes de fenouil
- 150 g de champignons de Paris
- 1 échalote, 1 noix de beurre, curry
- 10 cl de crème liquide, 50 à 100 g de gruyère râpé

Couper en 2 ou 4 le fenouil, et faire cuire 7 mn à l'autocuiseur, sinon 20 mn dans de l'eau bouillante. Faire revenir l'échalote dans la noix de beurre, y ajouter les champignons émincés. Assaisonner avec le sel, poivre et la pointe de curry.

Quand tout est cuit, mettre les fenouils dans un plat à gratin, répartir les champignons, corriger l'assaisonnement si nécessaire, arroser avec la crème liquide et saupoudrer du fromage râpé.

Mettre à gratiner 30 mn à four moyen (180°C).

LE FENOUIL

Flan au fenouil

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 6 œufs, 2 cœurs de fenouil, 30 g de parmesan
- 25 cl de lait, 10 cl de crème fraîche

Coupez les fenouils en lamelles, couvrez de lait, salez et laissez cuire 15 minutes.

Battez les œufs en omelette et incorporez-leur le Parmesan râpé et la crème. Assaisonnez.

Mixez le fenouil avec le lait de cuisson. Incorporez la purée de fenouil aux œufs et répartissez dans un plat ou 4 ramequins beurrés.

Enfournez au bain-marie pour 15-20 minutes à 150°C.

Filet de colin sur son lit de fenouil / poireaux

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 filets de colin, 1 poireau, 2 oignons, 2 fenouils, curry

Faire une fondue de poireau en faisant revenir 1 oignon et 1 poireau coupés en fines lamelles dans un peu d'huile d'olive. Placer dans le fond d'un plat : 1 oignon ciselé, les fenouils coupés en fines lamelles et la fondue de poireau. Déposer les filets de colin par-dessus, assaisonner avec un filet d'huile d'olive, sel, poivre et curry. Faire cuire dans au four préchauffé à thermostat 7 pendant 20 minutes.

Fèves à la Croque au Sel

Ingrédients :

- 1 gousse de fèves
- 1 tartine de pain
- 5 g de beurre
- 1 pincée de fleur de sel, persil

Ouvrir la gousse et récupérer les fèves. Couper les fèves en lamelles. Tartiner de beurre votre pain et garnir avec les fèves. Parsemer de persil et de fleur de sel.

LES FEVES

Salade de Fèves

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 250 g de fèves fraîches
- 100 g de lardons, 1 échalote
- vinaigre de noix, huile neutre ou de noix
- moutarde, sel et poivre

Pour les fèves fraîches : après les avoir sorties leur gousse, ôtez la peau qui les enveloppe.

Hachez finement une échalote. Préparez la vinaigrette avec moutarde.

Faites cuire les lardons.

Incorporez les fèves à la vinaigrette, ajoutez l'échalote, puis les lardons. Mélangez et servez aussitôt!

Fèves Carbonara

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 450 g de fèves fraîches épluchées
- 150 g de dés de poitrine fumée
- 1 cuillère d'huile d'olive, 2 Carrés Frais
- 1/2 verre de vin blanc, 1 jaune d'œuf
- 1 branche de thym frais, sel et poivre

Plonger les fèves dans une casserole d'eau bouillante salée.

Quand l'eau revient à ébullition, compter 1 min, puis égoutter les fèves, et les plonger dans un bain d'eau glacée. Faire revenir les lardons dans l'huile. Quand ils sont blonds, ajouter les fèves et le thym. Laisser cuire 5 min. Ajouter les Carrés Frais et le vin blanc, puis laisser cuire à nouveau 5 min, en remuant pour faire une sauce onctueuse. Saler et poivrer. Ajouter le jaune d'œuf hors du feu, puis bien mélanger. Servir aussitôt.

Salade de Pâtes au Melon

LE MELON

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 400 g de pâtes Penne ou Farfalle
- 1 petit melon de Cavaillon
- 200 g environ de jambon cru (type Serrano)
- un bouquet de basilic frais, huile d'olive, vinaigre balsamique, gros sel, poivre (du moulin de préférence)

Pendant que les pâtes cuisent, découper le melon en petits dés (ou, si vous êtes équipés de l'ustensile spécial, en petites billes, c'est encore mieux).

Lorsque les pâtes sont cuites, les rincer à l'eau froide, les égoutter et les mettre dans un saladier.

Ajouter les dés/billes de melon, le jambon coupé en lanières, le basilic frais ciselé puis de l'huile d'olive (environ 5 cuillères à soupe, plus ou moins selon les goûts et si les pâtes ont gonflé) et le vinaigre balsamique (une cuillère à soupe ou deux, pas plus sinon ça cache les saveurs). Ajouter quelques tours de moulin. Servir frais.

Papillote de Poulet au Melon

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 blancs de poulet, 1 melon, 1 citron vert, 10 cl de lait de coco (facultatif), huile d'olive, sel et poivre

Préchauffer le four à 200°C (thermostat 6-7).

Tranchez les blancs de poulet en cubes. Préparer de fines rondelles de citron. Coupez le melon en 4, détaillez chaque quartier en lamelles après avoir ôté les graines et la peau. Découpez 4 carrés de papier sulfurisé de 30 x 30 cm. Déposez-y au centre des cubes de poulet, les lamelles de melon et les rondelles de citron. Salez poivrez à votre goût et arrosez le tout d'un mince filet d'huile d'olive. Fermez les papillotes, mettez au four et laissez cuire 15 minutes. Versez le lait de coco dans les papillotes une fois sorties du four.

Salade de Concombre et Melon à la Menthe

- 1 concombre, 1 melon, 10 feuilles de menthe, poivre noir du moulin, sel

Eplucher et couper en cubes d'1 cm le concombre et le melon.

~~Saler~~ et poivrer légèrement, ajouter la menthe ciselée et mélanger.

Tenir 1 heure au frais puis servir en entrée.

Salade de Pâtes au Melon

LE MELON

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 400 g de pâtes Penne ou Farfalle
- 1 petit melon de Cavaillon
- 200 g environ de jambon cru (type Serrano)
- un bouquet de basilic frais, huile d'olive, vinaigre balsamique, gros sel, poivre (du moulin de préférence)

Pendant que les pâtes cuisent, découper le melon en petits dés (ou, si vous êtes équipés de l'ustensile spécial, en petites billes, c'est encore mieux).

Lorsque les pâtes sont cuites, les rincer à l'eau froide, les égoutter et les mettre dans un saladier.

Ajouter les dés/billes de melon, le jambon coupé en lanières, le basilic frais ciselé puis de l'huile d'olive (environ 5 cuillères à soupe, plus ou moins selon les goûts et si les pâtes ont gonflé) et le vinaigre balsamique (une cuillère à soupe ou deux, pas plus sinon ça cache les saveurs). Ajouter quelques tours de moulin. Servir frais.

Papillote de Poulet au Melon

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 blancs de poulet, 1 melon, 1 citron vert, 10 cl de lait de coco (facultatif), huile d'olive, sel et poivre

Préchauffer le four à 200°C (thermostat 6-7).

Tranchez les blancs de poulet en cubes. Préparer de fines rondelles de citron. Coupez le melon en 4, détaillez chaque quartier en lamelles après avoir ôté les graines et la peau. Découpez 4 carrés de papier sulfurisé de 30 x 30 cm. Déposez-y au centre des cubes de poulet, les lamelles de melon et les rondelles de citron. Salez poivrez à votre goût et arrosez le tout d'un mince filet d'huile d'olive. Fermez les papillotes, mettez au four et laissez cuire 15 minutes. Versez le lait de coco dans les papillotes une fois sorties du four

Salade de Concombre et Melon à la Menthe

- 1 concombre, 1 melon, 10 feuilles de menthe, poivre noir du moulin, sel

Eplucher et couper en cubes d'1 cm le concombre et le melon.

Saler et poivrer légèrement, ajouter la menthe ciselée et mélanger.

Tenir 1 heure au frais puis servir en entrée.

Petits flans aux navets

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 500 g de navet, 3 oeufs
- 3 cuillères à soupe de crème fraîche
- sel, poivre, cerfeuil

Epluchez les navets, coupez les et faites les cuire dans de l'eau bouillante salée. Réduisez les en purée.

Incorporez les oeufs battus en omelette, la crème, assaisonnez. Mettre dans des petits ramequins et faire cuire au four au bain marie 20 min environ à 150°C.

Servir chaud avec une volaille par exemple (peut aussi se consommer froid).

LE NAVET

Navets aux saveurs d'Asie

- 500 g de petits navets, 3 carottes moyennes
- 2 grosses échalotes, Gingembre et ail en poudre
- 1 cuillère à soupe de miel, Sauce soja, Poivre, Huile d'olive

Peler les navets et les carottes. Faire légèrement revenir les échalotes émincées dans une un peu d'huile d'olive, ajouter les navets entiers et les carottes coupées en lamelles épaisses.

Poivrer, ajouter l'ail et le gingembre en poudre.

Ajouter un demi-verre d'eau et fermer la cocotte. A partir du sifflement, laisser cuire 4-5 min. Ouvrir la cocotte et faire réduire pendant 1 min à feu fort.

Ajouter la sauce soja et le miel puis remuer pour bien enrober les légumes

Navets au beurre

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 6 navets moyens (7 cm de diamètre environ)
- 1 gros oignon, 25 g de beurre, sel, poivre

Eplucher les navets et les couper en petits dés. Faire fondre le beurre dans une poêle, ajouter l'oignon coupé en lamelles et les dés de navets, saler et poivrer.

Laisser cuire à couvert et à feu doux, jusqu'à ce que les navets aient une belle couleur dorée.

LE NAVET

Tarte aux Navets et Carottes de Printemps

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 1 pâte brisée
- 500 g de petits navets roses, 500 g de carottes
- 150 g de lardons, 4 cuillères à soupe de crème épaisse
- 2 oeufs + 1 jaune, 40 g de beurre
- 2 pincées de sucre, persil, sel, poivre

Epluchez et rincez les navets et les carottes, coupez-les en fines rondelles.

Faites-les revenir dans une sauteuse à fond épais avec le beurre. Salez, poivrez, ajoutez le sucre et 2 verres d'eau. Laissez étuver à feu doux 15 mn.

Préchauffez le four à 180°C. Faites dorer les lardons à la poêle, sans matière grasse. Ajoutez-les aux légumes et faites évaporer l'eau de cuisson à découvert.

Étalez la pâte dans un moule beurré, piquez le fond, faites cuire à blanc pendant 10 mn.

Mélangez oeufs et crème, poivrez, salez. Sortez le fond de pâte, disposez les légumes et les lardons, versez le mélange oeufs-crème. Remettez la tarte au four et laissez cuire 30-35 mn. Saupoudrez la tarte de persil haché et servez bien chaud.

Mousseline de Navets

Ingrédients (pour 3 à 4 personnes) :

- 4 pommes de terre à purée, 4 petits navets
- 1 à 2 oignons, 2 cuillères à soupe de crème fraîche, sel et poivre

Epluchez les légumes et cuisez-les, soit à l'eau, soit au cuit-vapeur. Passez les légumes une première fois au mixeur avec le sel et le poivre. Ajoutez la crème fraîche et mixez une seconde fois

Navets Caramélisés

Ingrédients :

- des petits navets (ou un gros coupe en petits morceaux)
- 1 noisette de beurre
- un peu de sucre

Eplucher les navets, les couper en morceaux (2 cm sur 2 environ), les mettre dans une casserole et les recouvrir aux 3/4 d'eau. Faire cuire jusqu'à ce que l'eau soit évaporée (donc sans couvercle). Les navets doivent être moelleux, mais pas trop. Baisser le feu, mettre une noisette de beurre, et quand elle est fondue, saupoudrer le tout avec du sucre tout en remuant. Faire dorer (pas brûler). déauster

Flan d'Oignons Nouveaux

250g de fanes d'oignons nouveaux, 2 œufs, 25cl de crème fraîche, beurre, sel, poivre

Hachez finement les fanes d'oignons lavées et éponnées. Faites-les fondre dans du beurre ou de l'huile. Dans un saladier, battez les œufs avec la crème, du sel et du poivre. Ajoutez les fanes refroidies, mélangez. Beurrez des petits ramequins ou un moule allant au four. Remplissez-les de la préparation, placez-les dans un bain-marie chaud et faire cuire 15mn à four 180°. Laissez reposer 5 minutes avant de démouler.

Autre idée : après avoir fait fondre les fanes, les ajouter à une omelette

L'OIGNON NOUVEAU

Pâtes aux oignons nouveaux

Faire cuire les pâtes dans un grand volume d'eau salée. Ciseler les oignons et les fanes, les faire revenir dans de l'huile d'olive à la poêle à feu doux. Saler, poivrer et mélanger aux pâtes. Ajouter un peu de parmesan.

Emincé de Poulet aux Fanes d'Oignons Nouveaux

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- Les fanes d'une botte d'oignons nouveaux
- 2 blancs de poulets
- 25 g de beurre, une pincée de sel
- une pincée de piment d'Espelette ou de poivre en poudre

Nettoyer et découper grossièrement les fanes des oignons. Faire revenir pendant 5 minutes les fanes dans une poêle avec le beurre. Ajouter le sel et le piment. Découper grossièrement les blancs de poulets en morceaux et ajoutez-les dans la poêle. Faites cuire 5 minutes de plus et servez.

Tarte aux Oignons

Ingrédients (pour 5 personnes) :

- 1 pâte brisée
- 5 oignons
- sel et poivre
- 20 cl de crème fraîche, 2 oeufs

Faire suer les oignons émincés finement dans une poêle avec de l'huile, saler et poivrer.

Battre les oeufs avec la crème fraîche.

Lorsque les oignons ont blondi, ajouter hors du feu le mélange oeufs/crème.

Verser le tout sur la pâte brisée étalée dans un moule, faire cuire 30 min au four à 200°C.

L'OIGNON

Confit d'Oignons

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 500 g d'oignons blancs
- 2 grosses cuillerées de miel
- un peu de beurre

Peler et découper les oignons en fines rondelles.

Faire fondre le beurre, ajouter les oignons pour les faire suer (surtout, ne pas les faire dorer).

Lorsqu'ils sont devenus transparents et souples, ajouter le miel et laisser cuire environ 10 mn.

Les oignons prennent une couleur dorée.

C'est prêt et c'est délicieux avec du foie gras, une viande blanche...

Poulet Curry et Oignons

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 blancs de poulet
- 2 gros oignons jaunes
- 1 pot de crème fraîche allégée, curry, cumin, piment, sel, poivre

Mettre une grande poêle à chauffer. Couper les oignons en petits morceaux, et les faire cuire à feu assez fort.

Remuer, en ajoutant du curry et du cumin. Couper les blancs de poulet en morceaux, les ajouter dans la poêle et remettre des épices, tourner. Baisser le feu, et ajouter 2 cuillères à soupe de crème. Après 5 min de cuisson, remettre 2 cuillères à soupe de crème et des épices (si nécessaire). Si le plat est fait à l'avance, remettre un peu de crème au moment de réchauffer car la sauce s'évapore.

Tarte Salée aux Panais

Ingrédients (pour 4 à 6 personnes) :

- 1 pâte feuilletée, 3 ou 4 panais, 1 poireau ou 1 oignon, 20 cl de crème fraîche semi-épaisse
- 3 œufs, ciboulette, persil, sel, poivre

Epluchez et coupez les légumes, puis faites-les cuire dans de l'eau salée environ 10 min.

Préchauffez le four à 200°C. Etalez la pâte dans un plat à tarte. Battez vos œufs, salez et poivrez.

Ajoutez la crème fraîche et les herbes. Egouttez les légumes et écrasez-les grossièrement.

Ajoutez la "purée" au mélange œufs/crème. Versez le tout sur la pâte, et enfournez environ 25 min.

LE PANAIS

Rouelle de Porc aux Panais

1 kg de rouelle de porc, 3 panais, 10 abricots secs, 1 oignon, 1 clou de girofle, 1 feuille de laurier, 1 cuillère à soupe de fécule, margarine

Dans l'autocuiseur, faire revenir à la margarine la rouelle et l'oignon avec son clou de girofle, Ajouter 12 cl d'eau (on peut mettre du vin blanc), le laurier, les abricots et le sel. Fermer l'autocuiseur et laisser cuire 15 minutes (souple montée).

Eplucher les panais, les couper en gros morceaux, les mettre dans l'autocuiseur à la fin du premier temps de cuisson. Fermer et cuire pendant 10 minutes.

Sortir les panais et la viande, les dresser sur un plat.

Epaissir la sauce avec la fécule (la délayer à froid dans un peu d'eau), puis l'ajouter au jus de cuisson et porter à ébullition quelques minutes.

Galette de Panais

1 beau panais, 2 pommes de terre, 1 œuf

Peler, laver et découper en gros morceaux le panais et les pommes de terre, faire cuire séparément (à la vapeur ou dans de l'eau bouillante) jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres. Écraser le panais à la fourchette, ajouter sel et poivre et 1 œuf entier. Mixer les pommes de terre, saler et poivrer.

Huiler une poêle et y déposer des galettes de panais : prélever pour chaque galette 1 belle cuillère à soupe de la préparation, la déposer dans la poêle en l'écrasant pour qu'elle fasse environ 1 cm d'épaisseur : laisser dorer des 2 côtés. Déposer sur l'assiette une galette de panais, la recouvrir d'une couche de purée, puis d'une nouvelle galette de panais.

Gratin de Panais

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 300 g de panais
- 2 oignons
- 300 g de pommes de terre
- 300 g de carottes
- 1 grand pot de crème fraîche épaisse
- 2 cuillères à café de moutarde forte
- parmesan grossièrement râpé
- cannelle, sel, poivre

Eplucher et couper les pommes de terre, les panais et les carottes en rondelles.

Les plonger 5 min dans de l'eau bouillante et salée, les mettre à refroidir et égoutter soigneusement.

Faire revenir l'oignon coupé dans l'huile d'olive. Mélanger la crème, la moutarde, ajouter la cannelle, le sel et le poivre et mélanger avec tous les légumes.

Répartir dans des petits ramequins beurrés, saupoudrer de parmesan râpé.

Mettre au four pendant 40 min à 200°C (thermostat 6-7).

LE PANAIS

Méli-mélo de Panais et Carottes aux Quatre Épices

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 panais, 2 carottes,
- ciboulette, quatre épices, une noix de beurre, sel, poivre

Eplucher et couper les panais et les carottes en fines lamelles.

Faire cuire avec un peu de beurre, ajouter sel, poivre et quatre épices.

En fin de cuisson ajouter la ciboulette. Servir bien chaud.

Panais Vinaigrette

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 500 g de panais, 1 échalote rose fraîche, 1 cuillère à soupe d'aneth (ou ciboulette) ciselé, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, 2 de vinaigre balsamique, sel et poivre.

Peler et couper les panais en quatre dans la longueur, puis en tronçons de 1 cm. Faire cuire les panais à la vapeur 20 mn.

Mélanger l'huile, le vinaigre, sel, poivre et l'échalote hachée finement. Lorsque les panais sont cuits, plongez-les dans la vinaigrette. Mélanger et parsemer d'aneth ou de ciboulette. Servir tiède.

Flamiche aux Poireaux

Ingrédients :

- 1 boîte de lardons fumés (200 g)
- 500 g de poireaux
- 4 cuillères à soupe de farine
- 25 cl de lait, 3 oeufs
- 1 paquet de gruyère râpé

Faire blanchir les blancs de poireaux.

Faire revenir les lardons, puis ajoutez la farine hors du feu pour que cela forme un mélange homogène mais épais.

Ajoutez-y les blancs de poireaux.

Assaisonnez.

Délayez avec le lait pour obtenir une béchamel épaisse. Ajoutez les 3 jaunes d'œufs 1 à 1 en remuant énergiquement, puis ajoutez-y du gruyère râpé.

Battre les blancs en neige et incorporez-les délicatement à votre préparation.

Versez sur la pâte (au choix : brisée/feuilletée) et saupoudrez de gruyère râpé.

Faire cuire au four à 180° (thermostat 6) pendant 30 min environ.

Poireaux Vinaigrette aux œufs

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 kg de poireaux, 2 oeufs durs
- 2 c à soupe de vinaigre, 6 d'huile
- 1 c à café de moutarde, ciboulette et persil frais

LE POIREAU

Faites cuire les poireaux 20 min à la vapeur. Egouttez et laissez refroidir. Ecrasez les oeufs durs à la fourchette.

Mélangez la moutarde, l'huile, le vinaigre, sel et poivre.

Ajoutez les oeufs et versez la sauce sur les poireaux.

Saupoudrez de persil et ciboulette hachés.

Poissons aux Poireaux et au Curry

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 darnes de cabillaud
- 250 g de poireaux émincés, 600 g de pommes de terre
- 40 cl de crème fleurette, 1 cuillère à café de curry, 30 g de beurre

Pelez les pommes de terre. Faites les cuire pendant 10mn (autocuiseur).

Dans une casserole, fait colorer les poireaux émincés dans du beurre.

Lavez le poisson, salez, poivrez, cuisez à la vapeur 10mn.

Quand les poireaux sont cuits, ajoutez la crème fraîche, salez et poivrez. Ajoutez le curry et fait cuire sur feu vif jusqu'à obtention d'une sauce onctueuse.

Sur un plat, disposez les darnes, placez les pommes de terre autour, nappez le poisson avec la préparation aux poireaux et au curry.

Flamiche aux Poireaux

Ingrédients :

- 1 boîte de lardons fumés (200 g)
- 500 g de poireaux
- 4 cuillères à soupe de farine
- 25 cl de lait, 3 oeufs
- 1 paquet de gruyère râpé

Faire blanchir les blancs de poireaux.

Faire revenir les lardons, puis ajoutez la farine hors du feu pour que cela forme un mélange homogène mais épais.

Ajoutez-y les blancs de poireaux.

Assaisonnez.

Délayez avec le lait pour obtenir une béchamel épaisse. Ajoutez les 3 jaunes d'œufs 1 à 1 en remuant énergiquement, puis ajoutez-y du gruyère râpé.

Battre les blancs en neige et incorporez-les délicatement à votre préparation.

Versez sur la pâte (au choix : brisée/feuilletée) et saupoudrez de gruyère râpé.

Faire cuire au four à 180° (thermostat 6) pendant 30 min environ.

Poireaux Vinaigrette aux œufs

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 kg de poireaux, 2 oeufs durs
- 2 c à soupe de vinaigre, 6 d'huile
- 1 c à café de moutarde, ciboulette et persil frais

LE POIREAU

Faites cuire les poireaux 20 min à la vapeur. Egouttez et laissez refroidir. Ecrasez les oeufs durs à la fourchette.

Mélangez la moutarde, l'huile, le vinaigre, sel et poivre.

Ajoutez les oeufs et versez la sauce sur les poireaux.

Saupoudrez de persil et ciboulette hachés.

Poissons aux Poireaux et au Curry

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 darnes de cabillaud
- 250 g de poireaux émincés, 600 g de pommes de terre
- 40 cl de crème fleurette, 1 cuillère à café de curry, 30 g de beurre

Pelez les pommes de terre. Faites les cuire pendant 10mn (autocuiseur).

Dans une casserole, fait colorer les poireaux émincés dans du beurre.

Lavez le poisson, salez, poivrez, cuisez à la vapeur 10mn.

Quand les poireaux sont cuits, ajoutez la crème fraîche, salez et poivrez. Ajoutez le curry et fait cuire sur feu vif jusqu'à obtention d'une sauce onctueuse.

Sur un plat, disposez les darnes, placez les pommes de terre autour, nappez le poisson avec la préparation aux poireaux et au curry.

Gratin de Poireaux

- 1 botte de poireaux, 600 g de tomates
- 150 g de gruyère râpé, 10 cl de crème fraîche
- 1 oignon, 1 gousse d'ail
- 1 noix de beurre, 2 cuillères à soupe d'huile

Nettoyer les poireaux et les couper en tronçons de 3 cm. Les cuire à l'eau bouillante salée pendant 15 min.

Peler, épépiner et couper les tomates en quartiers.

Emincer l'oignon, et le faire revenir avec un peu d'huile.

Ajouter tomates, ail pressé, thym, sel et poivre. Laisser mijoter 10 min. Egoutter les poireaux cuits, presser pour éliminer l'eau. Mettre au fond d'un plat la moitié des tomates, saupoudrer d'1/3 du fromage râpé, couvrir avec les poireaux et 1/3 du fromage. Recouvrir avec le reste des tomates. Verser la crème et le 1/3 restant du fromage. Enfournier au four préchauffé à 210°. Cuire 25 à 30 min.

Potée aux Poireaux

- pommes de terre, poireaux, crème fraîche, sel et poivre
- citron, lardons

Couper en fins morceaux les poireaux, les pommes de terre en 2 ou 3 morceaux et faire cuire dans de l'eau salée. Cuire les lardons sans matière grasse dans un poêle. Egoutter les pommes de terre et les poireaux, les mélanger, ajouter les lardons, du poivre et de la crème fraîche. Ajouter du citron et mélanger un peu.

LE POIREAU

Risotto aux Poireaux

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 3 poireaux, 4 louches de riz à risotto (arborio)
- 1 cube de bouillon de légumes ou un Kub Or
- vin blanc sec, parmesan râpé, beurre, crème fraîche

Emincer le blanc des poireaux. Faire fondre le bouillon cube dans 3/4 litre d'eau bouillante.

Mettre les poireaux à étuver sans qu'ils brunissent (5 mn environ) avec 25 g de beurre. Ajouter le riz. Remuer et laisser le riz devenir translucide sur feu vif.

Ajouter le vin blanc et attendre qu'il s'évapore.

Ajouter le bouillon, baisser le feu, et attendre qu'il soit totalement absorbé (environ 20 mn).

A la fin, ajouter 3 cuillères à soupe de crème fraîche, du poivre et du parmesan râpé. Remuer la préparation, puis la laisser reposer 3 mn hors du feu, avec un couvercle.

Poireaux en Julienne

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 à 2 poireaux par personne
- 30 g de beurre
- 1,5 c à café de sucre en poudre
- sel, poivre

Nettoyez et couper les poireaux en rondelles. Faites chauffer le beurre dans un poêle. Ajoutez les poireaux, couvrez et laissez cuire un bon quart d'heure à feu très doux en remuant délicatement de temps en temps. Lorsque les poireaux sont translucides, saupoudrez le sucre. Mélangez délicatement. Montez le feu au maximum de façon à faire légèrement brunir le tout.

Quiche aux Poireaux

Ingrédients (pour 6 personnes):

- 1 pâte brisée, 250 g de poireaux, chapelure
- 25 cl de crème fraîche, 20 cl de lait,
- 4 oeufs, 50 g de beurre, noix de muscade

Lavez et coupez les blancs de poireaux en tronçons. Faites-les cuire dans une sauteuse couverte avec le beurre, et un peu d'eau environ 20 minutes.

Une fois cuits, travaillez-les en purée à la fourchette, étalez la pâte dans un moule, piquez-la à la fourchette. Saupoudrez de chapelure et étalez la purée de poireaux.

Battez les oeufs avec la crème et le lait, sel, poivre et une pincée de muscade.

Versez sur les poireaux et saupoudrez de chapelure. Faites cuire 40 min au four à 220°C

LE POIREAU

Risotto aux Poireaux

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 3 poireaux, 4 louches de riz à risotto
- 1 cube de bouillon de légumes ou un Kub Or
- 1 rasade de vin blanc sec
- parmesan râpé, beurre, crème fraîche

Emincer le blanc des poireaux.

Faire fondre le bouillon cube dans 3/4 litre d'eau bouillante.

Faire fondre 25 g de beurre dans une casserole.

Mettre les poireaux à étuver 5 min sans qu'ils brunissent..

Ajouter le riz. Remuer et laisser le riz devenir translucide sur feu vif.

Ajouter le vin blanc et attendre qu'il s'évapore.

Ajouter le bouillon, baisser le feu, et attendre qu'il soit totalement absorbé, environ 20 mn.

A la fin, ajouter 3 cuillères à soupe de crème fraîche, du poivre et du parmesan râpé. Remuer la préparation, puis la laisser reposer 3 mn hors du feu, avec un couvercle.

Poulet aux poivrons

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 600 gr de poulet
- 1 échalote, 1,5 dl de vin blanc sec
- 2 poivrons, 12 olives noires, 1 C à soupe de cassonade
- 1 petit piment, 1 C à café de thym, 1 gousse d'ail,
- 3 tomates, 1 C à soupe de concentré de tomate

Mettre les poivrons au four, jusqu'à ce que la peau fasse des bulles, réserver. Cuire le poulet avec 1 C à café d'huile d'olives, réserver. Faire revenir l'échalote. Ajouter à l'échalote, les tomates, l'ail, le concentré de tomate, la cassonade, le thym, le piment, le vin, sel et poivre. Faire mijoter. Peler et couper en lamelles les poivrons, les ajouter à la sauce. faire mijoter 20 mn.

Poivron au four

4 poivrons, huile d'olive, ciboulette, sel et poivre, ail, échalote

Poser les poivrons sur un plat allant au four. Cuire à 200°C, le temps que la peau noircisse. Les tourner et recommencer l'opération jusqu'à ce que le poivron soit entièrement noir (attention pas complètement carbonisé non plus!!!). Les sortir du four et les mettre dans un sachet de congélation jusqu'à ce qu'ils refroidissent. Réserver le jus. Enlever la peau et les pépins, puis les couper en lamelles fines. Les mettre dans un récipient, ajouter le jus, ainsi qu'un peu d'huile, sel, poivre, une échalote coupée en lamelle, un peu de purée d'ail.

Consommer de suite ou laisser mariner au réfrigérateur avec un couvercle.

LE POIVRON

Penne Rigate

aux poivrons et chorizo

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 200 g de penne rigate, 2 poivrons
- 100 g de chorizo (1/2 chorizo)

Enlever les graines des poivrons et les couper en gros morceaux (1 à 2 cm).

Peler et couper le chorizo en fines tranches.

Faire rissoler les poivrons à feu doux dans un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient bien fondants puis ajouter le chorizo et poursuivre la cuisson quelques minutes. Pendant ce temps faire cuire les pâtes. Verser les pâtes et le mélange poivrons-chorizo, arroser d'un filet d'huile d'olive et servir bien chaud avec du parmesan frais râpé.

Sauce Blanche pour Pomme de Terre

LA POMME DE TERRE

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 50 cl de crème fraîche épaisse, 1 gros oignon
- 5 gousses d'ail, 3 c. à soupe de persil et ciboulette

Nettoyer les pommes de terre, les emballer dans de l'aluminium et faire cuire au four 40 minutes.

Emincer finement l'oignon, l'ail, le persil et la ciboulette.

Dans un saladier, fouetter la crème, ajouter les aromates.

Saler et poivrer selon votre goût. Ouvrir en deux les pommes de terre cuites, et mettre une bonne cuillère de sauce.

Tourte aux Pommes de Terre

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 2 pâtes feuilletées, 2 c. à s. de moutarde
- 100 g de gruyère râpé, 50 cl de crème fraîche
- 5 tranches de jambon épaisses 1,5 kg de pommes de terre, sel, poivre, noix de muscade, 1 jaune d'œuf

Cuire les pommes de terre à la cocotte-minute 1/4 d'heure, les éplucher et les couper en rondelles pas trop épaisses. Etaler la moutarde et 50 g de gruyère sur le fond de la 1ère pâte feuilletée. Disposer les 5 tranches de jambon. Placer les pommes de terre sur le jambon. Mélanger la crème fraîche avec 50 g de gruyère, sel, poivre, noix de muscade. Verser le mélange sur les pommes de terre. Recouvrir avec la seconde pâte feuilletée et la souder à l'aide d'un pinceau trempé dans l'œuf battu. Passer le jaune d'œuf battu sur la pâte feuilletée et planter 4 fois le couteau dans la tourte. Enfourner 30 minutes à four chaud (200°C)

Soufflé aux Pommes de Terre et Carottes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 300 g de carottes, 300 g de pommes de terre
- 4 œufs, 3 c. à soupe de crème fraîche, noix muscade
- sel et poivre

Préchauffer le four à 200° (thermostat 6-7).

Peler les carottes et les pommes de terre. Les faire cuire dans une casserole d'eau salée pendant 25 min.

Les mixer et assaisonner. Incorporer la crème fraîche, les jaunes d'œufs et les blancs montés en neige.

Beurrer un moule à soufflé, y verser la purée et enfourner pendant 40 min.

POMME DE TERRE

Pommes de terre gratinées

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- des pommes de terre
- beurre, 10 cl de crème fraîche
- 150 g de gruyère râpé
- Chèvre ou roquefort

Prendre les pommes de terre, et les faire cuire au four pendant 1h.
Les vider entièrement pour en faire une purée (conserver la peau). Ajouter le beurre, crème fraîche, sel, poivre et le gruyère râpé. Remplir les pommes de terre de cette purée. Ajouter, selon ses goûts un morceau de chèvre ou de roquefort dans chaque pomme de terre. Ajouter du gruyère râpé pour donner l'aspect gratiné. Cuire au four (gril) pendant 15 min.

Pâtes aux Pommes de Terre et Courgettes

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 200 g de pâtes courtes, 1 pomme de terre moyenne, 1 courgette moyenne
- huile d'olive (environ un demi-verre), parmesan râpé

Coupez en dés les légumes, sans les mélanger.

Versez dans l'eau bouillante salée la pomme de terre, puis, après 3 ou 4 mn, les pâtes et la courgette ensemble. Egouttez les pâtes et les légumes quand les pâtes sont "al dente".

Ajouter l'huile d'olive et le fromage, mélangez, servez.

Omelette de Pommes de Terre au Comté

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 12 œufs, 450 g de pommes de terre cuites
- 150 g de comté, 3 cuillères à soupe d'huile, 45 g de beurre

Détailler les pommes de terre en dés et les faire revenir dans l'huile chaude. Lorsqu'elles sont dorées, baisser le feu, couvrir et laisser cuire 20 minutes. Couper le fromage en fines lamelles.

Battre les œufs en omelette, saler, poivrer et ajouter le fromage. Incorporer les œufs aux pommes de terre. Laisser cuire jusqu'à ce que l'omelette soit prise.

Tortilla de Pommes de terre

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 8 oeufs, 3 pommes de terre, 1 oignon, huile d'olive

Coupez les pommes de terre en petits cubes, et l'oignon en rondelles. Faire cuire dans un peu d'huile, à couvert. Ne laissez pas dorer. Salez, poivrez. Vérifiez que les pommes de terre soient cuites à cœur.

Battez les oeufs en omelette à la fourchette. Ajoutez-y les pommes de terre et oignons égouttés.

Versez le tout dans la poêle chaude et huilée. Laissez cuire 5 minutes à feu doux. Glissez la tortilla sur une assiette, retournez-la et faites cuire 5 minutes sur l'autre face. Dégustez la tortilla chaude ou froide.

LA POMME DE TERRE

Pâté au Thon et Pomme de Terre

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 4 grosses pommes de terre

- 1 boîte de thon au naturel (185g)

- 1 œuf, quelques cornichons, vinaigrette

Faire cuire les pommes de terre à l'eau et faire cuire l'œuf en œuf dur. Dans un saladier, les écraser à l'aide d'une fourchette, ainsi que l'œuf dur.

Ajouter le thon ainsi que le jus présent dans la boîte (très important!). Couper une dizaine de cornichons en fines rondelles. Les ajouter.

Mélanger le tout avec une vinaigrette plutôt relevée. Bien compresser l'ensemble avec la fourchette pour le niveler. Placer au réfrigérateur pendant au moins 24h. Servir très frais.

Petit soufflé de Pommes de Terre

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 3 grosses pommes de terre, 25 cl de crème fleurette

- 3 d'œufs, beurre, sel, poivre blanc, muscade

Faire cuire les pommes de terre en gros quartiers dans une casserole d'eau salée jusqu'à ce qu'elles commencent à se défaire (environ 20 mn). Séparer les blancs des jaunes d'œufs et montez vos blancs en neige. Faites bouillir la crème fleurette. Faire une purée épaisse en y incorporant la crème.

Dans un saladier, mélangez les jaunes d'œufs à la purée. Incorporez délicatement les blancs en neige en les mélangeant progressivement à la purée. Beurrez les ramequins et remplissez-les à moitié de purée pour qu'ils ne débordent pas en montant lors de la cuisson. Placez-les au four pendant 35 mn. Dégustez aussitôt.

POMME DE TERRE

Pommes de terre gratinées

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- des pommes de terre
- beurre, 10 cl de crème fraîche
- 150 g de gruyère râpé
- Chèvre ou roquefort

Prendre les pommes de terre, et les faire cuire au four pendant 1h.

Les vider entièrement pour en faire une purée (conserver la peau). Ajouter le beurre, crème fraîche, sel, poivre et le gruyère râpé. Remplir les pommes de terre de cette purée. Ajouter, selon ses goûts un morceau de chèvre ou de roquefort dans chaque pomme de terre. Ajouter du gruyère râpé pour donner l'aspect gratiné. Cuire au four (gril) pendant 15 min.

Omelette de Pommes de Terre au Comté

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 12 œufs, 450 g de pommes de terre cuites
- 150 g de comté, 3 cuillères à soupe d'huile, 45 g de beurre

Détailler les pommes de terre en dés et les faire revenir dans l'huile chaude. Lorsqu'elles sont dorées, baisser le feu, couvrir et laisser cuire 20 minutes. Couper le fromage en fines lamelles.

Battre les œufs en omelette, saler, poivrer et ajouter le fromage. Incorporer les œufs aux pommes de terre. Laisser cuire jusqu'à ce que l'omelette soit prise.

Pâtes aux Pommes de Terre et Courgettes

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 200 g de pâtes courtes, 1 pomme de terre moyenne, 1 courgette moyenne
- huile d'olive (environ un demi-verre), parmesan râpé

Coupez en dés les légumes, sans les mélanger.

Versez dans l'eau bouillante salée la pomme de terre, puis, après 3 ou 4 mn, les pâtes et la courgette ensemble. Egouttez les pâtes et les légumes quand les pâtes sont "al dente".

Ajouter l'huile d'olive et le fromage, mélangez, servez.

Pommes de Terre Nouvelles au Roquefort et Oignons Nouveaux

- 8 pommes de terre nouvelles
- 100 g de roquefort
- 2 oignons nouveaux avec fanes
- sel, poivre

Préchauffez le four à 180°C (th.6).

Laver, essuyer et envelopper les pommes de terre dans du papier d'aluminium huilé. Piquer les pommes de terre avec une fourchette et faire cuire au four 45 min (pour une taille moyenne).

Laver les oignons nouveaux, les couper en rondelles.

Couper le roquefort en fines lamelles.

Couper les pommes de terre en deux dans la longueur, salez légèrement. Répartir le fromage et les oignons sur les pommes de terre, poivrer et servir.

LA POMME DE TERRE NOUVELLE

Pommes de Terre à l'Ail et au Laurier

Ingrédients (pour 4 personnes) :

750 g de pommes de terre, 3 gousses d'ail, 4 feuilles de laurier, 3 c à soupe d'huile d'olive, gros sel, poivre du moulin

Laver, égoutter et sécher dans un torchon les pommes de terre nouvelles. Faire chauffer l'huile dans une sauteuse, y mettre les pommes de terre et les gousses d'ail entières.

Faire dorer, ajouter du gros sel, du poivre et le laurier.

Laisser cuire à couvert environ 20 min à feu moyen, secouer de temps en temps pour éviter que ça n'attache. Servir sans le laurier.

Salade de Pommes de Terre Nouvelles

Ingrédients : Pommes de terre cuites et froides/tièdes coupées en morceaux, poireaux préalablement revenus à la poêle avec de l'huile d'olive et une pincée de sucre, les tiges de quelques oignons nouveaux coupés très finement, des olives noires de qualité, et une sauce vinaigrette : moutarde, vinaigre balsamique, huile d'olive, sel et poivre.

Pommes de terre en robe des champs sauce moutarde

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 4 pommes de terre de taille moyenne
- 1 c à s de moutarde, 2 c à s de crème fraîche

Préchauffer le four à 200/250°C.

Laver les pommes de terre, les mettre sur la plaque du four sans les peler. Les faire cuire pendant 25 mn environ, vérifier la cuisson en plantant la lame d'un couteau à l'intérieur.

Mélanger dans un bol la moutarde et la crème fraîche. Vérifier si c'est assez "piquant".

Lorsque les pommes de terre sont cuites, les mettre sur des assiettes, les couper en 4 et mettre deux cuillères à café de sauce dessus. Déguster chaud.

SAUCE POMME DE TERRE

Pommes de Terre au four Sauce Fraîcheur

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 8 pommes de terre moyennes, 2 Carrés frais Gervais
- crème fraîche, moutarde
- ail et fines herbes, sel et poivre

Découpez vos pommes de terre en deux. Entaillez-les, et humidifiez-les avec un peu d'eau. Salez, et disposez-les dans la lèche-frite, préalablement huilée 25 minutes.

Dans un récipient, écrasez les Carrés frais, et délayer avec la crème. Ajoutez l'ail, le persil, la ciboulette, ainsi qu'1 cuillère à soupe de moutarde, sel et poivre.

Servez les pommes de terre, avec la sauce chaude par-dessus.

Salade de Pommes de terre Primeurs Sauce Tartare

Laver les pommes de terre et les couper en morceaux réguliers. Les recouvrir d'eau salée et porter à ébullition puis cuire à feu doux entre 5 et 10 min.

Faire une mayonnaise : mettre le jaune d'œuf et 1 c à s de moutarde et incorporer 25 cl d'huile peu à peu. Une fois montée, ajouter les condiments (persil, oignons, cornichons, câpres, sel et poivre) et mélanger le tout.

Dresser les pommes de terre en assiette, ou dans une verrine, puis verser généreusement la sauce tartare dessus les pommes de terre.

Gratin de Pommes de Terre au Roquefort

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 1,5 kg de pommes de terre, 200 g de Roquefort, 75 g de beurre
- 1 litre de lait concentré non sucré, 6 jaunes d'œufs
- 4 c à soupe de crème épaisse, 1 oignon, 4 gousses d'ail, thym

Préchauffer le four à 180°C. Peler et couper les pommes de terre en rondelles très fines. Hacher l'ail et l'oignon.

Mélanger les jaunes d'œufs, le lait concentré, la crème épaisse, le Roquefort émietté, l'ail et l'oignon, le thym et les pommes de terre. Saler, poivrer. Beurrer un plat à gratin, verser la préparation dedans, parsemer de noisettes de beurre, couvrir d'une feuille d'aluminium et mettre au four 1h30. Au bout d'une heure, retirer la feuille d'aluminium pour que le dessus puisse gratiner, servir très chaud.

LA POMME DE TERRE

Pommes de terre au four au romarin

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 8 pommes de terre, 1 c à café d'huile d'olive, sel, romarin

Eplucher et couper les pommes de terre en gros cubes. Badigeonner la plaque du four avec l'huile d'olive et y déposer les pommes de terre. Saupoudrer de sel et de romarin. Cuire à 200°C 30 à 40 mn. Si les pommes de terre deviennent trop vite brunes, couvrez d'un papier aluminium.

La vraie Tartiflette

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 kg de pommes de terre, 200 g de lardons, 200 g d'oignons émincés, 1 reblochon, huile, ail, sel, poivre

Eplucher et couper les pommes de terre en dés, rincer, et les essuyer. Faire revenir l'oignon dans une poêle, rajouter les pommes de terre et les faire dorer. Rajouter les lardons, et finir de cuire.

Gratter la croûte du reblochon et le couper en deux (ou en quatre). Préparer un plat à gratin en frottant le fond et les bords avec de l'ail. Verser une couche de pommes de terre aux lardons, disposer dessus la moitié du reblochon, puis de nouveau des pommes de terre.

Sauce Blanche pour Pomme de Terre

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 50 cl de crème fraîche épaisse, 1 gros oignon
- 5 gousses d'ail, 3 c. à soupe de persil et ciboulette

Nettoyer les pommes de terre, les emballer dans de l'aluminium et faire cuire au four 40 minutes.

Emincer finement l'oignon, l'ail, le persil et la ciboulette.

Dans un saladier, fouetter la crème, ajouter les aromates.

Saler et poivrer selon votre goût. Ouvrir en deux les pommes de terre cuites, et mettre une bonne cuillère de sauce.

LA POMME DE TERRE

SEMAINE 21

Soufflé aux Pommes de Terre et Courgettes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 300 g de courgettes, 300 g de pommes de terre
- 4 œufs, 3 c. à soupe de crème fraîche, noix muscade
- sel et poivre

Préchauffer le four à 200° (thermostat 6-7).

Peler les courgettes et les pommes de terre. Les faire cuire dans une casserole d'eau salée pendant 25 min.

Les mixer et assaisonner. Incorporer la crème fraîche, les jaunes d'œufs et les blancs montés en neige.

Beurrer un moule à soufflé, y verser la purée et enfourner pendant 40 min.

Tourte aux Pommes de Terre

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 2 pâtes feuilletées, 2 c. à s. de moutarde
- 100 g de gruyère râpé, 50 cl de crème fraîche

- 5 tranches de jambon épaisses 1,5 kg de pommes de terre, sel, poivre, noix de muscade, 1 jaune d'œuf

Cuire les pommes de terre à la cocotte-minute 1/4 d'heure, les éplucher et les couper en rondelles pas trop épaisses. Étaler la moutarde et 50 g de gruyère sur le fond de la 1ère pâte feuilletée. Disposer les 5 tranches de jambon. Placer les pommes de terre sur le jambon. Mélanger la crème fraîche avec 50 g de gruyère, sel, poivre, noix de muscade. Verser le mélange sur les pommes de terre. Recouvrir avec la seconde pâte feuilletée et la souder à l'aide d'un pinceau trempé dans l'œuf battu. Passer le jaune d'œuf battu sur la pâte feuilletée et planter 4 fois le couteau dans la tourte. Enfournier 30 minutes à four chaud (200°C).

Tian de Potimarron

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 1 potimarron, 1 gros oignon
- 1 poignée de riz
- 25 cl de bouillon cube, 10 cl de crème fraîche
- 1 œuf, parmesan râpé, sel, poivre, muscade, huile

Eplucher le potimarron, le couper en cubes et le faire revenir doucement dans un peu d'huile avec l'oignon coupé en rondelles. Ajouter le riz et le bouillon, saler et poivrer un peu, laisser cuire doucement 20 min.

Préchauffer le four à 230°C. Mélanger la crème, l'œuf, un peu de muscade râpée et le Parmesan, et ajouter le mélange au potimarron lorsqu'il est cuit.

Mettre le tout dans un plat allant au four, enfourner et laisser cuire 1/4 d'heure environ.

Potimarron Farcé

- 1 potimarron, 250 g de champignons de Paris frais
- lardons, gruyère râpé, crème fraîche, un peu d'estragon

Découper le chapeau du potimarron, évider un peu de chair et la couper en morceaux. Farcir le potimarron avec un mélange de champignons émincés, de lardons, crème, gruyère, et le reste des morceaux de potimarron. Poser le chapeau et enfourner à feu doux pendant 35 mn. Vérifier la cuisson, la chair du potimarron doit être tendre.

LE POTIMARRON

Velouté de Potimarron

- 1 bon potimarron (ou 2 petits)
- 4 à 5 carottes, 3 à 4 pommes de terres
- 50 cl de crème fraîche, sel, poivre, ail (facultatif)
- 2 cubes bouillon de volaille ou bœuf

Coupez et épluchez le potimarron, les carottes et les pommes de terre. Faites revenir dans un peu d'huile d'olive, l'ail écrasée. Incorporez les légumes, et couvrez d'eau. Mettre le bouillon, salez, poivrer. Laissez cuire à feu moyen, jusqu'à ce que les carottes soient tendres, et laissez tiédir. Passer au mixeur, en rajoutant la crème fraîche.

Tarte Tatin de Légumes

Ingrédients (pour 4 à 6 personnes) :

- 1 courgette, 3 poivrons , 1 oignon, 2 tomates, 1/2 aubergine
- huile d'olive, sel et poivre, herbes de Provence
- 50 g de parmesan environ, 1 pâte brisée

Emincer les légumes et les faire revenir dans de l'huile d'olive à feu moyen pendant environ 20 mn. Au 3/4 de la cuisson, assaisonner et ajouter les herbes. Garnir le fond d'un moule à tarte de papier sulfurisé, puis étaler les légumes par-dessus et tasser à l'aide d'une cuillère, de façon à ce que le dessus soit à peu près plat. Saupoudrer de parmesan et mettre la pâte brisée par-dessus. Rentrer les bords à l'intérieur du plat. Piquer et enfourner 30 mn, jusqu'à ce que la pâte soit cuite. A la sortie du four, retourner la tarte sur un plat et servir chaud.

LES TARTES

Tarte à la Courgette

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 pâte feuilletée
- 1 courgette, 1 boîte de champignon
- 1 barquette de lardons, 1 oignon, gruyère râpé
- 20 cl de coulis de tomate, huile d'olive
- 1 pincée d'origan, herbes de Provence

Emincer les oignons. Couper la courgette en morceaux pas trop gros, garder la peau. Faire revenir les oignons ajouter la courgette et laisser cuire 10 min. Ajouter les lardons, les champignons et laisser cuire 5 min. Verser le coulis de tomates, l'origan et herbes de Provence. Verser le tout sur la pâte et parsemer de gruyère râpé. Mettre au four 30 minutes.

Tarte aux Légumes du Soleil

Ingrédients (pour 4 ou 6 personnes) :

- 1 fond de pâte feuilletée , 1 aubergine, 2 courgettes, 4 tomates
- 1 mozzarella, herbes de Provence, sel poivre, basilic, huile d'olive

Couper aubergine et courgettes en dés sans les éplucher, les faire revenir à l'huile d'olive. A mi-cuisson ajouter les tomates coupées en rondelles épaisses. Ajouter herbes de Provence, sel et poivre. Verser les légumes sur la pâte à tarte. Répartir des rondelles de mozzarella sur le dessus. Parsemer de basilic ciselé. Faire cuire 20 mn, jusqu'à ce que la pâte soit dorée et la mozzarella bien fondue.

Salade de Tomates Mozzarella

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 4 tomates
- 2 oignons blancs frais avec leurs tiges
- 5 feuilles de basilic frais, 1 ou 2 mozzarellas
- un petit bocal d'olives vertes dénoyautées
- 4 à 6 c à soupe d'huile d'olives et 1 de citron

Coupez les tomates en petits quartiers, émincez-les oignons pas trop fins, ajoutez un peu de leurs tiges vertes si elles sont bien fraîches, ciseler le basilic grossièrement et coupez les mozzarellas en morceaux. Rincez les olives plusieurs fois à l'eau tiède.

Mélangez tous les ingrédients, assaisonnez avec l'huile d'olive et le citron, salez légèrement.

LA TOMATE

Tarte à la Tomate

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 pâte brisée, 5 tomates moyennes
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- ail, basilic

Préchauffer le four à 180°C.

Etaler la pâte dans un plat à tarte.

Couper les tomates en rondelles et les disposer sur le fond de tarte. Verser un filet d'huile d'olive.

Saupoudrer d'ail et basilic. Enfourner 30 mn.

Crumble de Tomates

Ingrédients :

- 6 grosses tomates, 1 oignon
- 4 c à soupe d'huile d'olive, 6 de chapelure et 4 de parmesan

Couper les tomates en rondelles assez fines, puis les disposer dans un plat. Arroser d'un peu d'huile et saler. Passer à four chaud (thermostat 7/210°C) pendant 30 mn.

Pendant ce temps, faire revenir sans coloration l'oignon émincé finement. Laisser refroidir quelques minutes, ajouter la chapelure, le parmesan et 2 bonnes cuillères à soupe d'huile.

Disposer ce mélange sur les tomates. Remettre au four pour 20 mn (thermostat 6).

Tomates à la Provençale

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 6 tomates rondes, 1 tasse de persil haché, 4 gousses d'ail
- 50 g de chapelure, 2 cuillères à soupe d'herbes de Provence, huile, sel, poivre

Coupez les tomates en deux, salez-les et retournez-les sur une assiette pour les laisser dégorgers environ 15 minutes.

Mixez le persil, l'ail, les herbes de Provence et la chapelure finement. Faire chauffer un peu d'huile dans une poêle, déposez les tomates face bombée au-dessus, et saisissez-les 2 min à feu vif. Retournez-les, salez, poivrez et faites-les glisser sur un plat à four.

Recouvrez-les du mélange persil, ail et chapelure. Arrosez d'un filet d'huile. Enfournez dans le four à 220°C pendant 20 minutes.

LA TOMATE

Tomates à l'Aïoli

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 jaune d'œuf, 8 belles tomates
- 2 ou 3 gousses d'ail, de l'huile d'olive

Peler les tomates après les avoir ébouillantées, découper en quartiers retirer les pépins, saler légèrement et mettre en attente. Préparer un bon aïoli avec l'ail pilé le jaune d'œuf et l'huile d'olive.

Quand l'aïoli est bien ferme mélanger aux quartiers de tomates, cela va faire une sauce au goût merveilleux. Mettre au frais avant de déguster.

Salade de Tomates

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 bocal de tomates séchées, 500 g de tomates
- 1 paquet de feta, 6 tranches de jambon cru italien (type serrano)
- huile d'olive, basilic frais, poivre

Faire bien égoutter les tomates séchées puis les couper en deux. Couper les tomates en deux, le jambon en lamelles, la feta en petits dés et ciseler le basilic.

Mélanger le tout dans un saladier et arroser d'huile d'olive. Poivrer à votre convenance. Ne surtout pas saler (ça l'est déjà assez avec la feta, les tomates séchées et le jambon !)

Crudités sauce Aïoli

2 jaunes d'œufs
6 gousses d'ail pilées
 $\frac{1}{2}$ c à café de sel
30 cl d'huile d'olive
2 c à café de citron

Battez les jaunes d'œufs, l'ail et le sel. Versez l'huile goutte à goutte tout en remuant. Quand l'aïoli prend, ajoutez 1 c à café de jus de citron, puis versez l'huile en filet régulier, en battant énergiquement. Incorporez le reste du jus de citron.

Sauce Fraîche pour Crudités

2 c à soupe de fromage blanc, 2 c à soupe de crème fluide, 1 c à café de moutarde, 2 c à s de persil haché, 5 brins de ciboulette

Mélanger le fromage blanc, la crème et la moutarde. Ajoutez le persil et la ciboulette. Salez.

POUR TOUS LES LÉGUMES

Flan de Légumes

Ingrédients (pour 5 personnes) :

- 2 ou 3 légumes variés
- 1 oignon, 4 œufs, 70 g de comté râpé
- 15 cl de crème liquide, 2 c à soupe de maïzena

Couper les légumes, l'oignon et le comté en petits morceaux.

Mélanger ces petits morceaux avec les œufs et la crème, puis ajouter la maïzena, le sel et le poivre.

Cuire 45 mn à thermostat 7 (210°C).

Gratin de Légumes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 6 pommes de terres, 3 ou 4 légumes variés (poireau, carotte, chou-fleur, betterave...), 1 oignon, 1 échalote, ail
- 1 l de lait, 25 cl de crème fraîche
- sel, poivre, muscade, 200 g de fromage râpé

Coupez les pommes de terres en rondelles très fines et les légumes en fines lamelles ainsi que l'oignon et l'échalote.

Faites bouillir le lait avec le sel, poivre, muscade et ail, et plongez-y les pommes de terre et les légumes 15 minutes.

Egouttez le tout, en laissant un peu de lait, versez la préparation dans un plat, ajoutez la crème fraîche, le fromage râpé. Mettez au four à 180°C pendant 15 minutes.