

Cassoulet Traditionnel

Voilà un plat réconfortant. Pourtant, j'entends souvent : « j'en ai toujours mangé en conserve, pas un vrai »... C'est triste. Moi la première, j'aimais pas ça à cause d'une conserve un jour goûté chez mes parents quand j'étais enfant. Avec la découverte de la recette traditionnel pour le CAP. LA REVELATION !

Pour 4 personnes : 300g de haricots blancs (lingots ou cocos) – 80g de carottes – 1 oignon moyen – 1 gousse d'ail – 1 clou de girofle – 1 petit bouquet garni – 100g de poitrine de porc 1/2

1 saucisson à l'ail à poché (environ 200g)

2 cuisses de canard confites (et leur graisse) – 80g de carotte – 1 oignon – 1 petit bouquet garni – 400g d'épaule d'agneau désossée – 2 saucisses de toulouse – 200g de tomates concassées – Chapelure

*****IMPORTANT***** *Veillez à faire tremper 12h vos haricots blancs si besoin.*

Lavez, épluchez vos légumes. Coupez la carotte en biseau. Piquez l'oignon avec le clou de girofle.

Dans un faitout, faites chauffer un filet d'huile végétale. Marquez les légumes en cuisson pendant 5min (carotte, oignon, ail, bouquet garni). Remuez régulièrement.

Ajoutez les haricots et versez un grand volume d'eau et laissez cuire pendant 1h30 à feu moyen avec le couvercle.

Réservez l'eau de cuisson des haricots. Filtrée.

Dans un grand faitout, faites rissoler les cuisses de canard avec leur graisse pendant 5min. Sortez les cuisses et réservez-les couvertes pour la suite de la recette.

Coupez l'agneau en morceaux de 50g environ. Marquez en cuisson 5min dans le grand faitout.

Emincez l'oignon. Coupez les carottes en rondelles. Ajoutez-les dans le faitout avec le 2e bouquet garni, l'ail écrasé et les tomates concassées. Marquez en cuisson pendant 5min en remuant souvent.

Versez ensuite 1,5L d'eau de cuisson des haricots (à défaut, 1.5L de fond de volaille).

Enfournez pour 1h30 dans un four chaud à 180°C avec le couvercle.

Une fois cuit, filtrez la viande sans jeter le jus. Faites réduire le jus, il doit épaissir mais pas trop.

Pendant ce temps, Tranchez le saucisson. Coupez les saucisses de Toulouse en deux. Poêlez-les. Réservez.

Graissez une cocotte en fonte avec de la graisse de canard et frottez avec de l'ail.

Faites des couches avec les haricots et les viandes, en ajoutant du jus et de la chapelure.

Terminez par une belle couche de chapelure.

Enfournez pour 1h30 à 2h au four.

Accompagnez d'un vin rouge assez fort, sinon il passera inaperçu. Nous l'avons mangé avec un Haut-Médoc de 2004.

Bouillon de pomme de terre

Des fois, le soir, on préfère manger léger. Alors je vous propose un bouillon avec ce qu'on trouve à la maison. Simple et rapide. On fait ses placards et on se détend ^^

Pour 4 à 6 personnes : 1,5L d'eau minérale – 1 cube de bouillon de légumes dégraissé – 1 cube de bouillon de volaille dégraissé – 2 tomates – 1/2 petite laitue – 6 petites pommes de terre fermes – 3 tranches de jambon – 10 tiges de ciboule fraîches – 1/2 bouquet de coriandre – 1CC de grains de poivre.

Dans une marmite, dissoudre les cubes de bouillon dans l'eau bouillante (ne salez pas, avec les bouillons, se sera suffisant).

Epluchez, et coupez vos pommes de terre en cubes de 1cm (environ). Rincez bien pour retirer l'amidon. Placez les pommes de terre dans l'eau bouillante.

Après 20min de cuisson, coupez les tomates en quartiers (après les avoir rincés). Retirez les pépins.

Placez dans le bouillon.

Après 5min, ajoutez la moitié de la laitue (rincée) coupée en grosses lamelles de 5cm ainsi que le jambon coupé en petits morceaux.

Terminez la cuisson avec 5min de plus. Retirez du feu.

Servez dans un bol. Emincez votre ciboule. Répartissez dans les bols.

Faites des pluches avec votre coriandre et répartissez de nouveau dans les bols.

PETIT PLUS : Si vous voulez apporter du croquant, placez des cacahuètes grillées à sec légèrement concassées dans les bols.

Fritatta à la patate douce et piment

C'est dimanche et il faut bien l'avouer, aujourd'hui, je préfère faire autre chose que de cuisiner. Voici donc une recette simple et rapide pour le brunch ou le déjeuner.

Fritatta pour 2 personnes : 5 petits oeufs – 1/2 grosse patate douce – 20g de beurre – 1,5cc de piment d'espelette – sel – poivre

Dans un plat allant au micro-ondes, placez la patate douce frottée mais non pelée. Fermez hermétiquement le plat avec du film alimentaire. Mettez pendant 10min à cuire à 800Watts. Si la patate est trop ferme, prolongez la cuisson quelques minutes. La patate doit être fondante.

Pendant ce temps, cassez les oeufs dans un bol. Fouettez en omelette. Assaisonnez avec le piment, le sel et une pointe de poivre. Réservez.

Dans une sauteuse. Faites fondre le beurre et faites revenir la patate douce en morceaux pour qu'elle colore. Versez par-dessus l'omelette et laissez cuire à feu doux couvert quelques minutes. (Selon la texture que vous préférez).

Servez aussitôt.

Vous pouvez ajouter de la ciboule fraîche ciselée pour apporter de la fraîcheur ou encore des zestes de citrons bio et quelques gouttes du jus.

Une salade verte bien vinaigrée est un excellent compagnon pour ce plat !

Poulet ananas câpres et riz au jasmin

Dernièrement j'avais envie d'un plat qui fasse un peu exotique. Alors j'ai pris de l'ananas, du jasmin... Je me suis inspirée des recettes de porc à l'ananas pour arriver à cette recette. J'espère qu'elle vous plaira !

Pour 4 personnes : 4 cuisses de poulet – 1/2 boîte d'ananas au sirop – 4cc de câpres au vinaigre – 8 billes de thé au jasmin – 2 CUPS de riz basmati – 1cc de fond de veau – 10g de beurre doux – 1/2CS d'huile d'olive.

Dans une poêle, faites fondre le beurre avec l'huile d'olive. Faites revenir les cuisses de poulet 3/4min de chaque côté. Ajoutez le sirop de la demie boîte d'ananas avec un 1/2 verre d'eau (10cl). Couvrez et baissez à feu moyen. Laissez cuire le temps de préparer le riz.

Préparez le riz :

Rincez le riz jusqu'à ce que l'eau soit claire. Placez le riz dans le rice cooker et couvrez avec 2,5 CUPS d'eau. Dans une boule à thé, placez les billes de thé au jasmin. Salez.

Placez le panier à vapeur sur le rice-cooker. Posez les cuisses de poulet dans le panier. Fermez le rice-cooker et lancer la cuisson.

Coupez l'ananas et faites-les revenir dans la poêle avec le jus du poulet. Ajoutez les câpres égouttées, le fond de veau et laissez réduire pour que la sauce devienne sirupeuse.

A la fin de la cuisson du poulet et du riz, remplacez les cuisses de poulet dans la poêle avec la sauce et laissez cuire

encore quelques minutes tout en versant la sauce sur les cuisses de poulet.

Dressez du riz dans une assiette chaude, placez la cuisse de poulet dessus et arrosez de sauce et de morceaux d'ananas et de câpres.

Bourguignon

Je trainais dans les rayons de mon supermarché en me demandant ce que j'allais bien pouvoir préparer... Quand j'ai vu de la viande (déjà peu chère) en promotion parce qu'arriver bientôt en date limite de consommation. Personnellement, j'achète les viandes proches des dates et je les congèle. Pas de perte et on fait des économies =) Du coup, j'ai préparé un bourguignon

Pour 6 – 8 personnes : 1,2kg de viande à bourguignon – 1 bouteille de bourgogne – 2 poireaux – 50g de beurre – 2 oignons – 3 branches de romarin frais – 60g de farine blanche – 250 de poitrine fumée – 16 petites pommes de terre – 50cl de bouillon de boeuf (avec 2 cubes bouillon) – 2 clous de girofle

La veille :

Coupez votre viande en dés assez gros et de même taille. Faites-les tremper dans le vin (la bouteille entière). Laissez mariner, couvert, au frigo toute la nuit.

Le jour J :

Egouttez la viande, tout en gardant le vin.

Faire fondre vos cubes de bouillon dans 50cl d'eau.

Lavez et coupez vos oignons. Réservez.

Lavez et émincez vos poireaux. Réservez.

Coupez la poitrine fumée en lardons. Réservez.

Dans une grande marmite, faites fondre le beurre. Quand il mousse, faites revenir les oignons et les lardons environ 5min. Sortez la garniture à l'aide d'un écumoire pour que le gras reste au fond de la marmite. Réservez vos oignons/lardons.

Dans la marmite chaude, faites revenir vos morceaux de viande égouttés 3/5min. Ajoutez les poireaux et faites revenir à nouveau 5min.

Singer la viande (couvrez avec votre farine). Puis remuez.

Remplacez les oignons et les lardons dans la marmite. Mélangez bien.

Ajoutez le vin de la marinade dans la marmite, ainsi que le bouillon, les branches de romarin, les clous de girofle.

Laissez mijoter à demi-couvert à petit bouillon pendant 2h30. Le jus doit épaissir et se concentrer en goût.

30min avant la fin de la cuisson, épluchez vos pommes de terre. Rincez-les à l'eau. Faites les cuire à l'eau (ou à la vapeur).

Quand tout est prêt, versez une portion dans une assiette creuse chauffée, 2 pommes de terre. Accompagnez du même vin que pour faire la marinade.

Et voilà, ça valait le coup d'attendre 2h30 ☐

La potée

Il fait froid. On cherche à faire de bons plats copieux et peu chers. Alors pourquoi ne pas piocher dans nos plats traditionnels ? Genre la potée. Complète et copieuse pour faire face aux températures frrrrroides. Alors on sort ça plus grosse cocotte et on s'y met !

Pour 6 personnes (voire un peu plus) : 6 saucisses fumées – 300g de poitrine fumée – 1,5kg de palette de porc demi-sel – 3 navets – 1 chou vert – 6 pommes de terre – 1 poireau – 1 bouquet garni – 1 oignon – 2 clous de girofle – 6 carottes

Dans une grande jatte (ou cocotte) faites dessaler 1h la palette dans l'eau. Elle doit être immergée. Changez l'eau au bout de 30min.

Lavez et épluchez vos légumes. Gardez vos pommes de terre épluchées dans de l'eau froide, cela évitera qu'elles en noircissent.

Une fois que la viande est dessalée. Placez-la dans une grande cocotte (attention elle doit pouvoir contenir l'ensemble des légumes et de la viande) avec la poitrine fumée. L'oignon piqué de clous de girofle et le bouquet garnis. Couvrez largement avec de l'eau froide. Faites ensuite cuire à petits bouillons pendant 1h en écumant la mousse régulièrement (cela permettra d'avoir un bouillon clair).

Au bout d'une heure, coupez vos légumes de taille identique (grosueur moyenne). Ajoutez-les dans la cocotte. Cuire à demi-couvert pendant 1h30. Au bout d'une heure, ajoutez les saucisses fumées et poursuivez la cuisson.

Rectifiez l'assaisonnement au besoin.

Servez directement à table la cocotte ou dans un GRAND plat de service et pensez aux assiettes creuses et au pain de campagne

pour profiter totalement du bouillon !

Bentô Tamago tomate

Ce n'est pas le premier bentô que je poste. Je trouve ça vraiment pratique de préparer son déjeuner. Au moins on sait ce qu'on a dans l'assiette et par les temps qui courent on fait des économies.

Pour 1 personne : 1 tomate mûre moyenne – 3cc de compotée ricotta/courgettes/soignons – 1 rouleau de tamagoyaki – 3 petits onigiri – sauce soja.

Sortez votre bentô ou votre lunchbox. L'idée c'est de compartimenter.

Préparez votre tamagoyaki (voir la recette [ici](#)).

Préparez la compotée de courgettes/ricotta. (La recette [ici](#)).

Préparez de petits onigiri. La taille de 3 petits valent pour 2 onigiri de taille standard.

Coupez votre tomate en 2. Videz-les pour ne garder qu'une coque de tomate. Placez dans votre Bentô. Garnissez chaque tomate avec la compotée ricotta/courgettes.

Découpez votre tamagoyaki (si ce n'est pas déjà fait). Dans la seconde partie du bentô, intercalez tamagoyaki et onigiri.

Pensez à remplir un petit récipient hermétique pour emporter votre soja (pour tremper vos onigiri).

Voilà, votre déjeuner est prêt !

Cannelloni végétariennes

On en mange pas assez souvent, alors que c'est comme un plat de pâtes, tout aussi réconfortant. Je vous l'accorde, ça prend quand même un peu plus de temps à réaliser qu'un simple plat de pâtes, mais honnêtement cela vaut le coup. Ayant mangé pas mal de viande avec les fêtes de Noël, j'ai décidé de faire une version végétarienne, et pas trop grasse.

Pour 4 personnes : 16 tubes de cannelloni – 2 oignons – 2 gousses d'ail – 1 courgette et demi (pas trop grosse) – 250g de ricotta – 680g de purée de tomates nature (non préparée) – 10cl d'eau minérale – 1cc de fond de volaille – Huile d'olive – Sel – poivre – origan séché – Parmesan râpé.

Émincez finement vos oignons et votre ail. Réservez.

Émincez en brunoise vos courgettes et réservez.

Dans une sauteuse, faites chauffer 2CS d'huile d'olive. Quand l'huile est chaude, faites revenir vos oignons/ail pendant 3min en remuant bien.

Ajoutez les courgettes et faites revenir encore 3/4min.

Faites chauffer l'eau minérale au micro-ondes et ajoutez le fond de veau. Versez la préparation dans la sauteuse avec les courgettes et les oignons/ail. Faites compoter à feu doux pendant 10/15min voire 20min si la courgette est encore un peu ferme.

Laissez tiédir après cuisson. Une fois à la température de la pièce, ajoutez la ricotta et 2cc d'origan. Mélangez bien puis placez dans une poche sans douille.

Préchauffez votre four à 180°C.

Préparez 4 plats allant au four et qui peuvent contenir 4 tubes de cannelloni.

Garnissez vos tubes puis placez-en 4 dans chaque plat.

Dans un bol, versez la purée de tomates. Salez et poivrez. Ajoutez 1CS d'origan sec et 1CS d'huile d'olive. Répartissez ce coulis dans chaque plat pour couvrir les cannelloni. Parsemez de parmesan et enfournez pour 20min.

On sert bien chaud. Bueno appetito !

Soupe à l'oignon traditionnelle

Quoi de plus réconfortant quand le froid et l'humidité s'installe qu'un bonne soupe à l'oignon gratinée avec des croutons de pain ? Jusqu'ici, je n'ai pas encore trouvé. Du coup, j'avais une belle quantité d'oignons pour remplir le ventre de 4 personnes. Sortez les mouchoirs, on part pour l'épluchage d'une vingtaine d'oignons !

Pour 4 personnes : 20 oignons (rouges, blancs, jaunes, ... comme vous voulez) – 50g de beurre – 1CS d'huile végétale – 2 gousses d'ail – 1 cube bio de bouillon de poulet dégraissé – Sel – Poivre – 4 poignées de fromage râpé.

Epluchez tous les oignons et rincez-les.

Emincez-les finement ou moyennement en fonction de ce que vous aimez dans la soupe. (Surtout, ne vous frottez pas les yeux après avoir touché les oignons, vous allez pleurez encore plus !!).

Dans une cocotte à fond épais, faites fondre le beurre avec l'huile.

Ajoutez les oignons émincés. Laissez compoter en remuant fréquemment sur feu doux/moyen. Cela prendra 15/20min. Les oignons doivent devenir translucides sans pour autant avoir colorés.

Salez, et poivrez légèrement. Ajoutez le cube de bouillon en morceau et couvrez avec de l'eau. L'eau doit arriver à environ 1cm au dessus des oignons.

Amenez à petite ébullition et laissez cuire encore 30min.

Servez dans 4 petites soupières. Placez une poignée de fromage râpé dans chacune d'elle. Placez sous le grill pour gratiner.

Faites griller votre pain et coupez le en dés. Placez-en quelques uns dans chaque soupière et Servez !

A déguster bien bien chaud !!

Risotto d'automne

Le weekend dernier, j'ai acheté de magnifique légumes chez un producteur local. J'ai choisi son magnifique potimarron pour faire ce risotto. Mon chéri adore ça et ma belle maman n'ose pas trop en faire chez elle. Comme on fait tous un peu attention à nos artères, je l'ai fait en version plus légère qu'un risotto traditionnel. Une célébration de l'automne dans ce plat. Merveilleux.

Pour 6 personnes : 2 cups de riz arborrio – 1/4 de potimarron – 2L d'eau – 1 cube de bouillon de volaille dégraissé – 2CS de crème épaisse à 15% – 60g de fromage râpé – 1cc de sauge

séchée – Poivre du moulin – 2 grosses poignées de pieds de mouton (les champignons) – 1 oignon rouge – 15g de beurre doux – 3CS d'huile d'olives.

Dans une marmite, placez 2L d'eau et le cube de bouillon de volaille. Apportez à petite ébullition.

Epluchez le potimarron et coupez-le en cubes moyens. Ajoutez-les au bouillon. Attendez l'ébullition et maintenez sur feu moyen.

Emincez finement votre oignon, et réservez.

Nettoyez les champignons et coupez-les en 4 ou 5 morceaux. Réservez.

Dans une poêle, faites fondre votre beurre avec 2CS d'huile d'olives. Faites revenir l'oignon 2 ou 3 minutes puis ajoutez le riz. Faites revenir jusqu'à ce que le riz devienne nacré (transparent).

Ajoutez une grosse louche de bouillon de cuisson du potimarron. Et remuez jusqu'à absorption totale du bouillon. Recommencez l'opération pendant toute la cuisson (entre 18 et 22min).

En fin de cuisson, faire revenir les champignons dans 1CS d'huile d'olive et un peu de beurre. Attention à ne pas trop les cuire. Il doit rester de la mâche.

Goûtez pour vérifier la cuisson et l'assaisonnement, le riz doit être fondant.

Hors feu, ajoutez la crème, le fromage râpé et la sauge. Remuez bien.

Ajoutez les morceaux de potimarron dans le risotto et remuez. Servez dans une assiette creuse et ajoutez les champignons. Donnez un tour de moulin de poivre.

Servez de suite, le risotto n'attend pas ! Savourez l'automne pleinement.

Terrine de poulet au curry

Les terrines de viande c'est super. Meatloaf, en anglais. On peut le servir à tous moments : Apéro, plat de résistance, pic-nique, ... Et je suis sûre que j'en oublie. Il est vrai que c'est un petit peu tombé dans l'oubli. Mais quand on a des viandes sur le point de la limite de consommation, c'est un bon moyen de consommer les viandes. Alors sortez les plats en terre et autre terrine en céramique. On va faire un pain de viande ☐

Pour 1 grande terrine : 6 escalopes de poulet – 1CS de poudre de curry – 2 œufs – 12cl de crème liquide – 1/2 botte de coriandre – 4 ou 5 tomates séchées – 1 échalote – 1 gousse d'ail – 10g de sel – poivre – 2CS de chapelure maison (oui tout le pain rassis qu'on jette, faites en de la chapelure).

Coupez grossièrement tous les morceaux de viande et placez dans un mixer à hélices avec l'échalote grossièrement coupée et l'ail. Mixez relativement finement. Ajoutez la crème, l'œuf, le sel, le poivre, le curry et la coriandre. Mixez encore.

Placez cette pâte dans une terrine.

Préchauffez votre four à 180°C.

Enfournez la terrine dans un bain-marie pendant 20min. Baissez la température du four à 150°C et continuez la cuisson pendant 2h15 / 2h30.

Laissez refroidir à température ambiante, puis laissez au

réfrigérateur pendant 24/48h.

A déguster avec des tartines de pain de campagne grillées, une salade verte, un écrasé de pommes de terre... Avec presque tout !

Si vous voulez aller plus loin, au lieu de garnir dans une grande terrine, répartissez dans des pots en verres spéciaux pour faire des conserves. Comme ceux-ci. Même façon de cuir. Mais moins longtemps vu que c'est en plus petite quantité. Vérifiez au bout d'1h avec la pointe d'un couteau.

Ensuite faites-en des conserves avec votre cocotte-minute. Vous aurez ainsi de la terrine toute l'année. Vous pourrez en offrir. Bref, vous ne perdrez rien. (pensez juste à mettre la date de fabrication sur le pot).

cakes parmesan moutarde

La dernière fois que j'ai fait mes courses sur internet, j'ai reçu un mélange de cakes salés naturels en cadeau. Longtemps gardé dans mes tiroirs, je me demandais ce que j'allais en faire. Ce weekend, l'idée m'est enfin venue. De la moutarde à l'ancienne, du parmesan fraîchement râpé...

Pour 6 cakes individuels : 1 mélange cake mousseline – 2 oeufs – 330ml de lait – 4cc de moutarde de dijon – 2CS de moutarde à l'ancienne – 1/2 jus de citron – 60g de parmesan râpé (par vos soins).

Préchauffez votre four à 230°C.

Dans une jatte, battez les oeufs en omelette. Ajoutez le lait

et mélangez.

Ajoutez en pluie le sachet de cake et fouettez pour que le mélange épaississe.

Ajoutez la moutarde de dijon, la moutarde à l'ancienne et le jus de citron.

Terminez par ajouter le parmesan râpé et mélangez.

Garnissez un moule à muffins de 6 (le mien est en silicone, donc pas besoin de le chemiser) avec la pâte. Enfournez pendant 20min.

Laissez tiédir dans le moule avant de démoulez.

Servir avec une bonne salade verte et sa vinaigrette.

Tarte Italienne

J'adore la cuisine italienne, ses parfums, ses textures. J'avais envie depuis longtemps de faire une tarte salée qui me faisait penser à l'Italie. Alors des ingrédients allaient de soi : Ricotta, Tomates, basilic... Alors voici une tarte salée pour l'apéritif pour en plat accompagné d'une salade verte bien vinaigrée.

Pour une tarte : 1 pâton de pâte brisée (non sucrée) – 1 petite boîte de tomates cerises (type coeur de pigeon) – 3CS de Ricotta – 3CS de mascarpone – 10 feuilles de basilic – 1 citron jaune bio – 1CS de vinaigre balsamique que bonne qualité – 1 à 2 grappes de groseilles – Sel – Poivre

Préparez votre pâte brisée (voir recette en lien) et laissez-la reposer au frais enroulée dans un film alimentaire.

Dans un bol, mélangez le mascarpone et la ricotta. Quand le mélange est bien homogène, salez et poivrez.

Zestez la moitié de votre citron (rincé et séché), récupérer la moitié de son jus. Ajoutez le zeste et le jus dans le mélange de fromage et mélangez.

Rectifiez l'assaisonnement. Emincez finement 7 feuilles de basilic (gardez le reste pour la déco de la tarte). Mélangez au fromage citronné. Réservez ensuite au frais couvert avec un film.

Etalez votre pâton dans un plat à tarte chemisé. Faites cuir à blanc 15/20min à 180°C. Laissez ensuite refroidir sur une grille. La pâte doit être complètement cuite, la tarte ne retourne pas au four ensuite.

Lavez vos tomates cerises, puis coupez-les en 2. Réservez dans une assiette.

Lavez vos groseilles et le basilic restant.

Quand la pâte est froide, nappez le fond avec le mélange de fromage. Lissez.

Placez l'ensemble des demies tomates sur le fond de fromage. Salez et poivrez légèrement.

Versez un filet de vinaigre balsamique (ou de crème de balsamique) sur les tomates. Placez les feuilles de basilic et les grappes de groseilles.

Mangez de suite pour garder une pâte croustillante.

A déguster avec un Prosecco légèrement sucré pour équilibrer l'acidité de la tarte. Attention l'abus d'alcool n'est pas bon pour la santé, rappelez-vous.

Bar Tandoori

Le poisson, on n'en mange pas assez de manière générale. Et pour changer du poisson au court bouillon, cru ou en papillote ; je vous propose une recette aux parfums de l'Inde avec la gourmande épice Tandoori. Simple et rapide, il faut juste faire attention à la fraîcheur du poisson et à la cuisson.

Pour 2 personnes : 2 bars entiers (nettoyés et vidés par votre poissonnier préféré) – 2 citrons jaunes bio – 5cl d'huile d'olive – 2cc de tandoori – 1/2 yaourt à la grecque – Sel – poivre.

Préchauffez votre four à 160°C.

Préparez l'ensemble de vos ingrédients dans de petits récipients posés devant votre planche.

Posez un bar sur la planche, et à l'aide d'un couteau, entaillez délicatement le poisson le long de chaque filet.

Salez, poivrez (légèrement), chaque côté.

Mélangez l'huile d'olive et le tandoori. A l'aide d'un pinceau, étalez l'huile sur chaque côté du poisson, en pensant à passer dans les entailles.

Coupez l'un des citrons en rondelles, mettre dans le poisson 2 rondelles de citron, salez et poivrez.

Faites de même avec le 2e poisson.

Dans une poêle anti-adhésive chaude, placez chacun des bars. Laissez cuire 3min de chaque côté.

Mettre les poissons dans un plat allant au four, et enfournez

couvert avec de l'aluminium pendant 3 à 5min. Le bar ne doit pas être trop cuit. Il doit rester moelleux.

Préparez votre sauce d'accompagnement : Dans un bol, mettre le yaourt, le jus d'un demi citron, sel et poivre.

Pour accompagner le poisson, vous pouvez utiliser du riz basmati ou complet, ou encore des pâtes.

disposez sur l'assiette, le bar entier, la garniture et un quartier de citron. Sur la table, mettre le bol de sauce au yaourt.

Et voilà une autre façon de manger du poisson !

Salade de pâtes au pesto et citrons confits

Je n'aime pas jeter. Alors je m'efforce de toujours transformer les restes en un nouveau plat qui évitera à tout le monde de se lasser et d'avoir l'impression de manger la même chose. Les pâtes au pesto, vous connaissez, je n'en doute pas. Mais on ne les mange pas que chaudes. Froid aussi, elles se dégustent accompagnée d'un brin d'acidité pour contre balancer le côté gras du pesto.

Pour 4 personnes : 200g de pâtes au pesto (déjà cuites) – 1 citron confit – 4 oeufs – 1 tomate coeur de boeuf (ou 2 plus petites) – 2CS de jus de citron.

Faites cuire vos oeufs pour obtenir des oeufs dur 10 à 12 min à partir de l'ébullition (départ à l'eau froide).

Pendant ce temps, lavez et coupez votre tomate en dés pas trop gros. Réservez.

Dans un saladier, mettre les pâtes au pesto et la tomate. Mélangez.

Coupez le citron confit en petits morceaux et ajoutez au mélange de pâtes. Mélangez.

Versez le jus de citron par dessus les pâtes et mélangez bien. Pas la peine de mettre de l'huile, les pâtes en contiennent déjà assez.

Quand les oeufs sont cuits, passez-les sous l'eau froide, puis égalez-les. Disposez les oeufs sur la salade de pâtes.

Donnez quelques tours de moulin à poivre et passez à table !

Salade du placard

Etant donné que les portions de ma petite cafèt' sont énormes, je garde souvent une partie de mon repas de midi pour le transformer le soir pour un nouveau déjeuner le lendemain midi. Par exemple, il me restait des pâtes parfumées à l'aneth et crème (avant il y avait aussi du saumon fumé). J'en ai fait une salade rapide et simple.

Pour 2 personnes : 1 tomate coeur de boeuf – 100g de féta – 1 portion de pâtes cuites (entre 100g et 150g) – 4 coeur d'artichaut en conserve – 8 feuilles de basilic frais – jus de citron jaune – huile d'olive – sel – poivre – 2 grandes feuilles de batavia*

Dans un saladier, versez les pâtes déjà cuites. Réservez.

Lavez et coupez en dés votre tomate. Ajoutez aux pâtes et mélangez. Réservez.

Egouttez 4 coeurs d'artichaut. Coupez les en deux et ajoutez-les aux pâtes. Mélangez et réservez.

Coupez la féta en dés. Ajoutez-la au reste de la salade et mélangez. Réservez.

Dans un pot hermétique, faites votre sauce : 3 volumes d'huile d'olive et 1 volume de jus de citron (j'en mets un peu plus, parce que j'aime les sauces plus acides que grasses en bouche), du sel et du poivre. Fermez et secouez bien. Versez la quantité de mélange souhaité sur votre salade et mélangez bien.

Servez dans une feuille de salade batavia lavée bien croquante. Et hop c'est parti. On ne gâche rien, on transforme !

Lunchbox #5 – Bagel

En été, une lunchbox sur l'herbe c'est toujours agréable. Surtout quand c'est fait maison et qu'on n'a pas dépensé une fortune pour manger quelque chose de fade hors de prix... Cette lunchbox a été préparée spécialement pour mon mari, grand fan de parfums anisés (moi je déteste ça). Sortez vos plus beaux fenouils et du pain à bagel et on s'y met !

Pour 1 personne : 2 tranches de saumon fumé – 1 pain bagel (sésame ou pavot) – 2 carré frais 0% aux herbes – 1 beau fenouil – huile d'olive – du jus de citron – sel – poivre – aneth* (facultatif).

Prévoir une lunchbox (ou bentô) assez grand pour mettre entier

le bagel.

Coupez le bagel en 2 (horizontalement, de manière à avoir 2 disques égaux). Faites-le griller au grille-pain. Puis réservez sur une grille pour qu'il refroidisse.

Pendant ce temps, lavez et épluchez votre fenouil (en général, ce sont les feuilles les plus coriaces). Coupez la partie haute (la partie verte feuillue) et réservez les plus jolies pousses. Coupez le fenouil en petits dés. Réservez dans un bol.

Préparez une vinaigrette : 3 volumes d'huile pour 1 volume de jus de citron. Ajoutez du sel et du poivre. Versez par cuillère à soupe la vinaigrette sur le fenouil coupé. Mélangez au fur et à mesure pour vérifier qu'il y ait assez de vinaigrette, sans en mettre trop. Réservez.

Étalez le carré frais sur chaque face du bagel grillé. Sur la face basse, placez le saumon fumé coupé en lamelles. Ajoutez quelques pluches de fenouil et poivrez légèrement. Couvrir avec l'autre morceau du bagel.

Pour éviter que la vinaigrette détrempe le bagel, placez-le dans une coupelle d'aluminium. Puis mettez dans votre lunchbox. Ensuite placez votre salade de fenouil. Parsemez de pluches de fenouil pour le côté coloré et renforcer ce goût d'anis.

Maintenant, je vous souhaite bon appétit !

Gaspacho Express

En ce moment il fait fait et franchement, on n'a pas envie de manger des choses lourdes et grasses. Donc j'ai fouillé un peu

dans ma corbeille à légumes et mes placards et je me suis dit que j'allais faire un petit gaspacho rapide pour le dîner de ce soir. Se sera Parfait !

Pour 4 personnes : 2,5 tomates – 1/2 concombre – 3 cornichons – 1 échalote – 1 gousse d'ail – 3 CS de vinaigre de tomates – 1CS de jus de citron vert – 30g de pain raci – Huile d'olive – eau – sel – poivre

Munissez-vous de votre blender.

Lavez et coupez l'ensemble de vos légumes et réservez.

Coupez le pain en morceau de la même taille (à peu près) que les légumes.

Épluchez et dégermez l'ail.

Placez l'ensemble dans le blender. Ajouter le vinaigre et le jus de citron. Ajoutez 4CS d'huile d'olive et un 1/2 verre d'eau. Mixez. Si le gaspacho est encore trop épais ajoutez de l'eau. Une fois que c'est la bonne consistance, assaisonnez.

Placez au froid pendant 30min à 1h pour le servir bien frais.

Soupe de courgettes et chèvre frais

La température a bien baissé. Et le temps des soupes est revenu !

Alors quoi de mieux qu'une soupe réconfortante aux courgettes, avec du chèvre frais pour la douceur ?

Pour 5/6 personnes : 4 belles courgettes – 1 oignons – 1 tomate coeur de boeuf – 1 bouillon cube – 3CS de crème fraîche épaisse – 4CS de chèvre frais (type petit billy) – 1CS d'huile d'olive – Sel/poivre

Dans une marmitte, faites chauffer l'huile d'olive.

Pendant ce temps, lavez, taillez l'ensemble de vos légumes.

Détaillez-les en cubes de taille équivalente. Faites-les revenir dans l'huile chaude pendant 5/6min.

Faites chauffer de l'eau dans une bouilloire.

Versez l'eau bouillante sur les légumes. Couvrez à +1cm environ. Ajoutez le bouillon cube et mélangez pour le dissoudre.

Ramenez à ébullition, puis baissez à feu moyen et laissez mijoter environ 30min.

A l'aide d'un blender, mixez votre soupe en ajoutant la crème et le chèvre. La texture doit être onctueuse et pas trop liquide.

Servir bien chaud, avec des croutons par exemple ☐

Œuf bénédicte

Avant de partir en vacances un ami ma donné un petit défi... En fait 2, mais il me faut une cocotte minute pour faire l'autre... Du coup voilà comment est arrivé l'œuf bénédicte dans ma vie.

Je comprends pourquoi aux states on en mange tant !

Pour 2 personnes : 2 beaux œufs frais – 6 tranches de bacon fines (ou de poitrine fumée) – 2 tranches épaisses de pain au céréales (ou un muffin anglais complet) – sauce hollandaise – estragon émincé – 2CS vinaigre blanc.

Gardez votre sauce hollandaise tiède (ex. : au bain-marie).

Dans une casserole profonde, faites chauffer de l'eau avec 2CS de vinaigre blanc.

Pendant ce temps et à l'aide d'un emporte pièce rond, découpez 2 ronds dans les tranches de pain. Faites-les ensuite grillées.

Faites revenir vos tranches de bacon dans une poêle avec un filet d'huile.

Dans une assiette, placez votre pain (ou muffin), posez le bacon dessus. Réservez au chaud.

L'eau doit maintenant bouillir, réalisez alors des œufs pochés (2min30 pour des œufs moyens). La petite technique, c'est de faire tourbillonnée l'eau avec une cuillère avant de faire glisser l'œuf cru dedans. Le mouvement de l'eau permettra au blanc de rester (plus ou moins sur lui-même). Le vinaigre quant à lui, permet de faire coaguler plus vite le blanc. Sortez l'œuf à l'aide d'un écumoir, posez sur un papier absorbant.

Terminez le dressage : Posez l'œuf poché sur le bacon, ajoutez une bonne dose de sauce hollandaise. Parsemez d'estragon ciselé.

Servez de suite !

Vous pouvez accompagner d'un salade de roquette ou d'un cœur de bœuf bien assaisonnée.

Coulant de pommes de terre au coeur de reblochon, crème de lardons et chip de lard fumé

Il m'arrive de temps en temps d'être en panne d'inspiration. Mais j'ai la chance d'avoir des amis qui me lancent des défis pour retrouver cette inspiration perdue. Cette semaine, UN grand fan de reblochon (et ami proche), m'a dit : « Je t'ai trouvé un défi ! Avec les ingrédients d'une tartiflette (un de ses plats préférés) fait un autre plat ! ». En voilà une bonne idée =) Les idées se bousculent dans ma tête : soufflé au reblochon, soupe de pommes de terre et tartines fondante au reblochon, ... Ah bon, juste les ingrédients de la tartiflette... Rien de plus... Bon OK. Alors alors... Ah bon bah on va essayer ça ☐

Pour 3 personnes : 600g de belle de Fontenay – 100g de lardons – 6 tranches fines de poitrine fumée – 1/4 reblochon – 20cl de crème liquide

Préchauffez le four à 180°C.

Épluchez vos pommes de terre, rincez-les et coupez-les en gros dés. Plongez les pommes de terre dans de l'eau froide légèrement salée. Montez à ébullition et laissez cuire 30min. Les pommes de terre doivent être fondante pour en faire une purée.

Pendant ce temps, faites revenir les lardons dans une casserole. Quand ils sont quasiment cuits, versez la crème liquide par dessus, mélangez et baissez le feu au minimum. Faites infuser pendant 10/15min.

Sur une plaque garnie d'une feuille de papier cuisson, placez les tranches de lard. Faites cuire pendant 5min, et laissez refroidir à froid.

Quand, les pommes de terre sont cuites, égouttez-les et laissez-les avoir la surface pelucheuse. Dans un plat peu profond, écrasez vos pommes de terre pour en faire une purée fine.

Sur une plaque garnie de papier cuisson, placez 3 petits cercles métalliques. Garnissez à moitié avec la purée. Placez 1/3 du reblochon et recouvrez de purée. Lissez avec une spatule. enfournez pendant 10min (pour que le fromage fonde).

Égouttez les lardons en gardant la crème. Réservez les lardons et la crème.

Sortez les cercles du four. Placez-les chacun dans une assiette. A l'aide d'une spatule en métal (ou un couteau fin) raclez le cercle en métal pour que la purée n'accroche plus au bord. Poussez délicatement pour libérer la purée du cercle en métal.

Placez quelques lardons sur le dessus. A l'aide d'un couteau, faites une entaille pour placer les chips de poitrine fumée (sans affaisser la purée). Terminez par verser délicatement la crème de lardons chaude autour de la purée. Terminez par un coup de moulin à poivre et quelques brins de romarin.

Servez tant que c'est chaud !

Un bon vin blanc sec pour accompagner serait pas mal, du type Pouilly Fuissé 2009 ou 2010. Évitez le 2011 qui est plus à garder que boire. Et toujours avec modération !