

calmars frits et tartare de tomates anciennes

Mon amoureux aime beaucoup le calamar... Et j'avoue que je commence doucement à aimer ça. Du coup, l'autre soir j'avais envie de lui faire plaisir en lui préparant des calmars frits. Et pour accompagner un petit tartare de tomates anciennes variées.

Pour 2 personnes : 4 petits calmars préparés par votre poissonniers – 200g de farine bien salée et poivrée – Huile de friture – fleur de sel – 1 citron – 1 tomates coeur de boeuf – 2 petites tomates ancienne (par exemple des tomates jaunes) – 1CS d'huile d'olive – 1/2CS d'huile de truffes blanches – 1/2 CS de crème de balsamique et un peu de jus de citron.

Préparez votre tartare : Rincez vos tomates et coupez-les en petits dés. Placez dans un saladier. Salez et poivrez. Ajoutez la crème de balsamique. Mélangez. Ajoutez les huiles et le jus de citron. Mélangez bien. Rectifiez l'assaisonnement. Placez dans les verrines de votre choix.

Dans un grand sac congélation, mettez votre farine, du sel et du poivre.

Coupez vos calmars en rondelles (s'ils sont entiers) ou en lamelles. Petit peu par petit peu, farinez vos morceaux de calmars en les plaçant de le sac et en le secouant (fermé bien sur ^^).

Faites bien chauffer votre huile dans un grand fait-tout (ça limitera les projections). Faites dorer rapidement vos calmars petite quantité par petite quantité. Sortez à l'aide d'un égouttoir et placez sur une grille (pour garder le croustillant). Saupoudrez avec la fleur de sel. Servez de suite avec le tartare. Ajoutez du jus de citron sur la friture chaud, ça rehausse le goût !

On servira ce petit plat avec un AOC Mâcon Villages 2008/2009/2010

Salade d'orecchiette aux brocolis et pancetta

Quand il fait chaud, on n'a pas forcément envie de manger lourd. Mais la salade de tomates/concombre... ça va bien 5min. Je vous propose une recette qui allie gourmandise sans pour autant avoir l'impression de refaire le repas de Noël.

Pour 4 personnes : 200g d'orecchiette cru – 200g de fleurette de brocoli – 100g de pancetta – 200g de tomates cerise – 2 bouillon cube de légumes. **Pour la sauce** : 2CS de crème épaisse à 30% – 1CS d'huile de noix – 2CS de jus de citron – Sel et poivre blanc.

Dans un grand volume d'eau bouillante ajoutez vos bouillon cube. Laissez bien dissoudre en mélangeant. Faites cuire vos orecchiette al dente (le temps de cuisson est indiqué sur le paquet). Égouttez, reversez dans la casserole et ajoutez un peu d'huile neutre pour qu'elles ne collent pas. Réservez en mélangeant de temps en temps.

Si votre brocoli n'est pas déjà en petits bouquets, coupez-le, rincez-le. Faites le cuire à la vapeur pour qu'il soit encore légèrement croquant. Réservez.

Coupez votre pancetta en morceaux et faites-la revenir à la

poêle anti-adhésive sans matière grasse pour qu'elle soit croustillante. Réservez.

Rincez et coupez en deux vos tomates cerises. Réservez.

Préparez la sauce : Dans un shaker, mettez la crème, l'huile, le jus de citron, du sel et du poivre blanc et secouez bien. La sauce doit être homogène.

Dans un saladier, mélangez les tomates, le brocolis et les orecchiette. Ajoutez ensuite la pancetta. Couvez avec la sauce et mélangez à nouveau.

Présentez dans un plat de service creux et foncé pour que les couleurs de la salade ressortent bien. Chacun se sert comme il a envie.

Vous pouvez servir cette salade avec AOC Bellet (2007-2009-2101-2011)

Spaghettis à la bolognaise

Voilà un grand classique qu'on ne présente plus. Simple et assez rapide pour garantir à votre tablée d'être repus après avoir fini son assiette. Recette que j'ai refait il n'y a pas longtemps pour nourrir mon petit frère en pleine croissance !

Pour 4 personnes : 300g de spaghettis au blé complet (cru) – 4 steak haché 5%MG ou 400g de viande haché à 5% – 40cl de coulis de tomate – 1 gros oignon – 1CS d'huile d'olive – 3 feuilles de laurier – quelques branches de thym citron – 1CS d'origan séché – 1cc de cannelle – 1/2cc de piment d'espelette – Sel et poivre – 3 bouillons cube de volaille – 1 gousse d'ail.

Pelez et émincez votre oignon et réservez.

Dans une grande sauteuse (poêle à grand rebords). Faites chauffer l'huile avec l'origan, le piment, la cannelle et l'ail écrasé. Faites-y revenir votre oignon. Quand l'oignon commence à caraméliser, ajoutez la viande hachée. A mi-cuisson de la viande, versez le coulis de tomates et remuez bien pour mélanger les parfums. Salez et poivrez. Ajoutez les feuilles laurier et le thym citron. Couvrez la sauteuse et laissez mijoter à feu un peu plus que doux pendant 10min.

Pendant ce temps là, dans un fait-tout, faites cuire vos spaghettis. Remplissez d'eau et ajoutez-y un 3 bouillons cube de volaille. Quand l'eau bout, faites cuire vos pâtes al dente. Égouttez-les à peine et replacez dans le fait-tout en ajoutant de l'huile d'olive et remuez.

Pour le dressage deux options :

– Versez votre sauce (en enlevant les feuilles de laurier) dans le fait-tout où il y a les pâtes et mélangez bien. Vérifiez l'assaisonnement. Servez.

– Dressez directement dans l'assiette. Placez vos spaghettis dans une assiette (pas trop plate) puis versez par dessus la sauce bolognaise (dont vous aurez vérifié l'assaisonnement).

De toute façon, terminez en mettant une petite tête de basilic sur le dessus de vos pâtes !

Hamburger Light

On est souvent tiraillé entre manger un bon burger ou garder la ligne. Et bien, il est possible de concilier les 2 avec cette version de burger plus légère que l'originale sans pour autant que ce soit sans goût. Alors à vos poêles et fours pour

déguster cette version allégée !

pour 4 burgers : 4 petits pains burger bistrot – 4 steaks hachés à 5% de MG – 2 tomates – 4 cornichons à la russe – 1 oignon – 8 feuilles de salade – 1 boule de mozzarella – 80g de fromage blanc à 0% de MG – 1 c. à soupe de moutarde à l'ancienne – quelques brins de ciboulette

Coupez les pains en 2 horizontalement. Faites-les dorer sous un grill quelques minutes. Réservez.

Lavez les tomates et coupez-les en fines rondelles. Lavez les feuilles de salade. Réservez.

Pelez l'oignon et émincez-le. Faites-les caraméliser dans un peu d'huile d'olive. Le goût sera moins fort en bouche.

Coupez la boule de mozzarella en lamelles. Coupez les cornichons en rondelles.

Dans une poêle antiadhésive, faites saisir les steaks de chaque côté. (la fin de la cuisson se fera au four)

Pendant ce temps, préparez la sauce : Lavez les brins de ciboulette et ciselez-les. Dans un bol, mélangez le fromage blanc avec la moutarde et la ciboulette.

Montez les hamburgers :

Recouvrez 4 demi-pains de sauce, puis déposez un steak, une rondelle de mozzarella, des rondelles de tomates, de cornichons et les oignons, refermez les hamburgers avec les 4 demi-pains restants.

Enfournez dans un four préchauffé à 200°C quelques minutes pour que la mozzarella soit fondante et le steak saignant. Sortez du four. Enfin, ajoutez une feuille de salade et refermez à nouveau les hamburgers avec les 4 demi-pains restants.

Servez sans attendre !

Quiche Saumon Epinards

Une quiche simple et complète pour les jours ou on n'a pas trop envie de s'embêter !

Pour une quiche : 1 rouleau de pâte brisée – 250g de filet de saumon frais – Une petite boîte d'épinards – 4 blancs d'œufs – 2 œufs entiers -1CS de crème fraîche à 15% – 1 poignée de fromage râpé – Sel – Poivre

Préchauffez votre four à 200°. Faites égoutter vos épinards.

Dans un moule à tarte, étalez votre pâte brisée. Coupez votre filet de saumon en grosse lanières et disposez en étoile sur la pâte. Salez et poivrez.

Répartissez vos épinards bien essorez sur votre saumon. Salez et poivrez.

Dans un saladier. Faites une omelette avec les blanc et les œufs ainsi que la crème fraîche. Salez et poivrez l'omelette et répartissez-la sur le fond de pâte garni. Éparpillez le fromage râpé sur la quiche. Vous pouvez ajoutez un filet d'huile d'olive sur le dessus.

Enfournez pendant 20/30min pour que le dessus soit bien doré !
A dégustez en famille ou sur le pouce au bureau.

Spaghettis au pesto léger

L'autre jour j'avais envie de manger des pâtes au pesto. Mais avec la chaleur, le pesto peut vite devenir lourd et gras surtout si dans votre recette habituelle vous mettez de la crème fraîche épaisse... Du coup je me suis demandée comment allégée un peu ce plat délicieux et tant qu'à faire le rendre plus digeste.

Pour 4 personnes : 250g de spaghettis au blé complet crus – 150g de fromage blanc 0% – 60g de parmesan râpé – 1 poignée de pignons de pain – 1 gousse d'ail dégermée – 1 bouquet de basilic

Faites cuire vos pâtes comme vous en avez l'habitude ou comme précisé sur le paquet.

Pendant ce temps, dans un mixer (à hélice) placez le basilic équeuté avec les pignons de pain et la gousse d'ail. Faites quelques tours de mixer. Ajoutez ensuite le fromage blanc et continuez de mixer pour obtenir une belle crème verte. Elle ne doit pas forcément être lisse.

Égouttez (mais pas trop) vos pâtes et replacez-les dans la casserole. Hors du feu ajoutez le pesto et mélangez bien. Le fait que les pâtes ne soient pas trop égouttées permet au pesto de mieux se lier avec.

Sortez un plat de service que vous pouvez faire chauffer au four quelques minutes (s'il y va) pour que les pâtes ne refroidissent pas trop vite. Placez-y les pâtes et posez sur la table pour déguster !

Risotto carottes et épices

Pourquoi un risotto aux carottes ? J'avais envie de changer de l'éternel risotto aux champignons... Et puis j'avais envie de carottes râpées. Alors l'idée d'incorporer mes carottes râpées à mon risotto à commencer à faire son chemin. Une amie m'a offert récemment une bouteille d'huile olive parfumée au citron et aux gingembre. 2 choses qui vont très bien avec les carottes... Me voici donc lancée. Un risotto, recette résolument italienne, parfumé aux épices d'Asie devrait faire un bon mariage !

Pour 4 personnes : 300ml de riz rond – 1,25cl de bouillon chaud de légumes – 1 cœur de bouillon thaï – 3CS d'huile olive citron & gingembre – 1CS de gingembre moulu – 2 carottes râpées bio – 1CS de crème fraîche épaisse entière – 2CS de ciboulette émincées

Préparez votre bouillon de légumes et ajoutez-y le gingembre moulu. Maintenez très chaud (le bouillon ne doit pas refroidir le risotto à chaque louche).

Dans une sauteuse, faites chauffer votre huile citron/gingembre. Nacrez votre riz (il doit devenir transparent). Ajoutez ensuite le cœur de bouillon et laissez fondre dans le riz en remuant. Ajoutez votre première louche de bouillon et commencez à compter 19min de cuisson. Remuez souvent. Le riz ne doit pas coller au fond. Quand le bouillon a été absorbé, rajoutez une grosse louche de bouillon chaud. Répétez l'opération jusqu'à atteindre 16min de cuisson.

Nous sommes à 3min de la fin de cuisson. Ajoutez les carottes. Continuez d'ajouter du bouillon et remuez.

Si vous manquez de bouillon, et pour évitez que le risotto soit trop salé, ajoutez juste de l'eau bouillante.

Quand la cuisson est terminée (goûter pour vérifier si le riz

est bien cuit, sinon poursuivez la cuisson quelques minutes), hors feu, ajoutez la crème fraîche. Goûtez pour vérifiez l'assaisonnement. Ajoutez un peu de poivre blanc si besoin.

Ajoutez maintenant la ciboulette. Mélangez bien.

Servez de suite dans des assiettes creuses (ou bols) bien chauds et laissez-vous emporter loin entre l'Italie et l'Asie !

Tarte oignons poireaux

Pour une grande tarte : 1 rouleau de pâte feuilletée (230g) – 3oeufs bio – 1,5CS de crème fraîche épaisse entière – 70g de fromage râpé – 2 ou 3 petits oignons – 1 poireau frais (ou surgelés) – 1CS d'huile d'olive citron et gingembre

Déroulez la pâte dans votre plat à tarte préféré. Préchauffez votre four à 200°C.

Faites revenir dans une poêle légèrement huilée votre poireau coupé en morceau pour qu'il rissole (et si c'est du surgelé, qu'il ne se vide pas d'eau dans votre tarte). Réservez.

Coupez vos oignons en lamelles. Répartissez les morceaux d'oignons sur la pâte déroulée. Ajoutez le poireau rissolé. Salez et poivrez.

Dans un grand bol, fouettez les œufs en omelette avec la crème. Salez et poivrez. Couvrez avec le fromage râpé. Ajoutez le filet d'huile d'olive.

Enfournez pour 30min dans un four chaud. A manger chaud ou tiède avec une belle salade verte assaisonnée.

Salade de boeuf thaï

Pour 3 personnes : 2 filets de boeufs – 1 piment frais – 1 bouquet de coriandre – 1CS de piment de cayenne – 4CS de sauce soja salée – 2CS d’huile de sésame – 1CS de citron – 1 concombre – 2 tomates – Du riz blanc pour accompagner

Dans un premier temps, préparez la marinade : mélangez l’huile, la sauce soja, le piment de cayenne, la coriandre émincée, le piment haché (sans les graines) et le jus de citron.

Coupez les filets dans le sens de la viande en lamelles et mélangez-les à la marinade. Rincez les légumes et coupez-les en julienne. Ajoutez à la marinade. Remuez bien. Couvrez et laissez prendre au moins 1h.

Faites chauffer un wok à feu vif. Faites revenir le boeuf (seulement) avec un peu de la marinade. Attention la cuisson va très vite !

Dans un saladier, versez le reste de la marinade et les légumes. Ajoutez la viande cuite et remuez. Laissez reposer 5min.

Préparez du riz blanc pour accompagner si c’est pour un plat de résistance.

Dans un bol, versez du riz blanc. Couvrez avec la salade de boeuf et ajoutez un peu de sésame sur le dessus.

Pita Fraicheur

Pour 4 sandwiches : 4 pains pita – 1 tomate – au moins 4 lamelles de concombre – 100g de pita – 4 feuilles de salade – Huile d'olive – Crème de balsamique – Sel – poivre

Ouvrez vos pitas de façon à faire une poche avec.

A l'aide d'un pinceau alimentaire, badigeonnez l'intérieur d'huile d'olive (comme vous feriez avec du beurre pour un jambon/beurre). Salez et poivrez.

Ajoutez la salade, des rondelles de tomates selon la place et le concombre.

coupez la féta dans le sens de la longueur. Ajoutez la dans la pita.

Faites couler un filet de balsamique et vous n'avez plus qu'à dévorer ces petits pains pour un pique-nique ou au bureau pour un déjeuner sur le pouce !

Salade crétoise

Pour 2 personnes : 100g de féta – 10 feuilles de salade (type laitue) – 2 tomates – 1/2 concombre – 1/4 d'oignon rouge – 2CS de sésame – 4CS d'huile d'olive – 1CS de jus de citron – 1/2 de vinaigre de xérès – Sel/Poivre – 2 tortillas de blé (facultatif)

Commencez par laver vos légumes.

Préparez l'assaisonnement : Salez et poivrez le jus de citron et le vinaigre mélangés. Ajoutez l'huile d'olive et mélangez

bien. Mettez de côté.

Réalisez une brunoise avec le concombre, les tomates et l'oignon (coupé en petits dés). Réservez dans la sauce après avoir bien remué.

Coupez en gros cubes votre féta. Réservez.

Dans des assiettes creuses, tapissez le fond avec votre salade. Ajoutez le mélange de légumes. Répartissez également la féta. Terminez en saupoudrant le sésame.

Si vous avez pris des tortillas, coupez-les en 4 et disposez-les pointes vers le bas dans chaque assiette.

Côte de bœuf et patates de noirmoutier

Pour 2 personnes affamées : 1,1kg de côte de bœuf crue – 500g de pommes de terre de noirmoutier – 50g de beurre demi-sel – Huile d'olive – Sel – Poivre

Préchauffez votre four à 260°C (ici le four est à gaz, donc pour un four tradi, passez à 240/220°)

Dans un grand plat en fer allant au four, placez le beurre coupé en morceaux et 3CS d'huile d'olive. Lavez vos patates sans les éplucher. Mettez-les dans le plat et remuez bien pour qu'elles deviennent brillantes d'huile. Enfournez pour 45min.

Pendant ce temps là, coupez votre côte de bœuf crue en 2 et badigeonnez-la d'huile d'olive, salez et poivrez. Recommencez de l'autre côté. Laissez mariner pendant 40min de cuisson des pommes de terre.

Faites chauffer une poêle avec un peu d'huile d'olive dedans. Saisissez votre viande de tous les côtés (bords inclus) pour que pendant la cuisson au four, la viande garde son jus et sa tendresse.

Sortez les patates du four, et dans le même plat placez la viande. Enfournez pour 10/15min pour une viande saignante/à point (voire un peu plus longtemps si vous l'aimez bien cuite).

Faites chauffer des assiettes avant de servir pour que la viande ne refroidisse pas trop vite au contact d'une assiette froide. N'hésitez pas à joindre une sauce à l'échalote à ce plat très masculin !



Tartinoburger

Pour 4 personnes : 4 grandes tranches épaisses de pain de campagne – 4 steak hachés (d'environ 100-120g) – 3 gousses d'ail – du fromage (cheddar, roquefort, parmesan, ... ce qui vous fait envie) – 4cc de mayonnaise (maison de préférence) – Sel – Poivre – 1 oignon – Huile d'olive

Coupez en rondelles fines votre oignon. Faites chauffer de l'huile dans une poêle et faites-y caraméliser les oignons. Une fois caramélisés, réservez.

Pendant ce temps, faites croustiller vos tranches de pain au grill. Attention elles en doivent pas foncer, le but c'est de les rendre croustillantes. Frottez les ensuite avec l'ail et réservez.

Faites chauffer un peu d'huile dans une poêle et commencez la cuisson de vos steaks (variables en fonction de vos goûts). Et réservez (hors feu).

Coupez chaque tranche de pain en 2 parts égales. Etalez 1cc de mayonnaise, posez votre fromage dessus. Ajoutez la viande puis les oignons. Vous pouvez ajouter un peu de mayonnaise (ou de ketchup). Et reposez la 2e partie de la tranche sur le dessus.

Terminez la cuisson 2/3min au grill pour que le fromage soit fondant et le steak cuit comme vous l'aimez.

Ce plat est à accompagner de potatoes maison ou de frites maison !

Risotto au citron et dinde vapeur

Pour 4 personnes : 4 verres de riz arborio – 4 filets de dinde – 1 gros citron non traité – 1 oignon – de l’huile d’olive – 1,5L de bouillon de volaille très chaud – 10cl de vin blanc sec.

Commencez par le risotto :

Émincez l’oignon. Zestez le citron et récupérez le jus. Faites chauffer 3CS d’huile d’olive dans une sauteuse. Faites-le rissoler 1 à 2 min puis faites nacrer le riz (il doit devenir transparent). Ajoutez le vin blanc et le jus de citron. Laissez s’évaporer.

Pendant 18/20min Ajoutez louche par louche le bouillon chaud au riz et remuez sans arrêt. Attendez que le riz ait absorbé le bouillon avant d’en ajouter. 2min avant la fin de la cuisson, ajoutez le zeste du citron. Goûtez et rectifiez l’assaisonnement si besoin. ATTENTION, le bouillon est déjà salé et la cuisson du risotto fait que la concentration de sel augmente.

Faites cuire vos filets de dinde à la vapeur. Dans cette recette, j’ai utilisé un cuit-vapeur allant au micro-ondes. La cuisson dure 4/5min selon l’épaisseur de vos filets.

Dans des assiettes creuse, répartissez le risotto. Coupez chaque filet en lamelles et disposez-les sur le risotto. A manger de suite !

Farfalles au thon à la sauce légère

Pour 3 personnes : 500g de farfalles cuites – 2 yaourts 0% – 1 citron (zeste et jus) – 280g de thon au naturel égoutté – 2CS de ciboulette congelée – Sel – Poivre.

Faites cuire vos pâtes comme vous avez l'habitude.

Pendant ce temps, égoutté le thon et émiettez-le.

Dans un saladier : videz les 2 yaourts, ajoutez la ciboulette, salez et poivrez légèrement. Zestez le citron et récupérez le jus. Ajoutez-les dans le mélange yaourt.

Une fois vos pâtes cuites et égouttées, ajoutez-les à la sauce. Mélangez. Ajoutez ensuite le thon. Mélangez. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement.

Si vous trouvez les pâtes trop tièdes, passez les couvertes 1min au micro-ondes. Et n'oubliez pas de chauffer vos assiettes avant de servir, vos pâtes resteront chaudes plus longtemps !

0Eufs cocotte pesto

Pour 4 personnes : 4 grosses pommes de terre rondes (suffisamment rondes pour être creusées) – du pesto maison – 4 œufs – sel/poivre

Épluchez et rincez vos pommes de terre. A l'aide d'une cuillère à parisienne, creusez votre pomme de terre (attention à ce que les « parois » ne soient pas trop fines, sinon ça

casse). Et coupez un peu le dessous pour qu'elles soient stables. Dans un grand volume d'eau salée froide, précuisez vos pommes de terre (5min après le début de l'ébullition).

Égouttez-les délicatement. Placez-les dans des ramequins allant au four.

Au fond, placez 1 à 2 cc de pesto selon la taille de votre pomme de terre.

Déposez-y l'œuf délicatement. Salez le blanc (évitez le sel directement sur le jaune, ça le cuirait trop vite).

préparez un bain-marie. Placez-y les ramequins et enfournez à 180° pendant 15min.

N'hésitez pas à vous faire de bonnes mouillettes avec un pain de campagne grillé pour plonger dans votre cocotte.

Tarte salée à la patate douce

Pour une tarte : 1 fond de tarte – 4 petites patates douces – 4 oeufs – 10cl de crème liquide – 2Cs crème épaisse à 15% – 150g de lardons – 50g de parmesan râpé – 2cc huile d'olive 2 pointes de piments de cayenne.

Épluchez et lavez vos patates. Coupez-les en dés.

Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile et faites revenir vos lardons 2/3min. Ajoutez les cubes de patates douces. Couvrez et laissez cuire sur feu doux pendant 10min.

Pendant ce temps, garnissez votre plat à tarte d'un fond de tarte brisée. Piquez votre fond de tarte.

Battez les oeufs en omelette, ajoutez les crèmes. Assaisonnez à votre goût (Sel/Poivre/1 ou 2 pointe de piment). Mélangez.

Ajoutez au fond de tarte, les patates et les lardons. Versez l'appareil à tarte dessus. Dans un four à 180°. Laissez cuire pendant 35min.

A déguster chaud ou tiède avec une salade de pousses d'épinards.

Röstis pommes de terre/courgettes

Pour 4 personnes : 4 pommes de terre moyennes – 1 petite courgettes – 2 oeufs – 100g de farine blanche.

Râpez au robot (ou manuellement) les pdt épluchées et la courgette lavée. Réservez.

Battez les oeufs en omelette. Assaisonnez votre farine avec du sel et du poivre.

Dans un saladier, mélangez ensemble les légumes râpés, la farine et les oeufs. Si vous trouvez votre mélange trop « baveux », ajoutez un peu plus de farine.

Faites des boules plates avec un peu de votre mélange.

Pour la cuisson, au choix :

- sur papier cuisson : 45min dans un four à 200°
 - frit : dans une sauteuse avec de l'huile à friture jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
-

Spaghettis à la betterave

Pour une personne : 1 grosse betterave cuite – 250g de spaghettis complet cuits – 10cl de crème liquide – Sel/Poivre

Faites cuire vos spaghettis comme vous avez l'habitude. Huilez légèrement et réservez.

Dans une sauteuse, huilez légèrement et faites revenir votre betterave coupez en batonnets.

Ajoutez la crème. Salez, poivrez.

Ajoutez les spaghettis et bien mélangez. Laissez infusé à couvert sur feu très doux pendant 5min.

Servir aussitôt dans une assiette chaude.

Soufflés de pommes de terre

Pour 4 personnes : 350g de pommes de terre à purée – 2CS de farine – 60g de beurre doux – 180ml de lait entier (ou demi-écrémé) – 3 œufs – 90g d'emmental râpé – 1CS de ciboulette ciselée

Faites de vos pommes de terre, pelées et coupées, une purée et réservez dans un saladier.

Préchauffez votre four à 200°C (ou 220° pour un four à gaz).

Séparez les jaunes des blancs d'œufs et réservez chacun.

Graissez à l'aide de beurre fondu vos moules (environ 180ml) avec un pinceau (toujours du bas vers le haut sans y laisser des traces de doigts). Chemisez avec la farine en tapant pour

retirer l'excédent de farine. Placez sur une plaque de cuisson au frais pendant le reste de la recette.

Faites fondre votre beurre dans une casserole et ajoutez la farine d'un coup tout en remuant. Laissez cuire jusqu'à épaississement. Versez doucement le lait sans arrêter de remuer et amenez à ébullition pour que le mélange épaississe. Hors du feu, ajoutez les jaunes, le fromage, la purée et la ciboulette. Mélangez bien pour avoir quelque chose d'homogène. Réservez.

Montez les blancs d'œufs en neige ferme. Incorporez en plusieurs fois le mélange purée.

Avec une cuillère, répartissez le mélange dans les moules froids. Faites cuire pendant 20min (voire 22min pour un four à gaz) au milieu du four jusqu'à ce que le mélange ait bien monté et doré. Attention, évitez d'ouvrir le four pendant la cuisson.

Servez aussitôt avec une belle salade verte assaisonnée ou encore une pièce de viande rouge. Un petit Merlot de 2007 sera parfait pour accompagner le tout, surtout si vous servez de la viande. Attention avec modération le vin ☐

Velouté de champignons de Paris, mascarpone et safran

L'hiver bat son plein avec des températures en dessous de 0°C, Alors quoi de mieux que de se glisser sous un plaid dans son canapé avec un bol de soupe ?

Pour 4 bols généreux : 200g de champignons de paris – 4

petites pommes de terre – 2CS d’huile d’olive – 1 échalotte – 1 gousse d’ail – 1 pincée de safran – 75cl de bouillon de légumes – 2CS de mascarpone

Frottez, épluchez et coupez vos champignons. Réservez. Épluchez et coupez vos pommes de terre. Réservez dans de l’eau froide.

Dans un fait-tout, faites chauffer l’huile d’olive. Faites-y revenir votre échalotte et votre ail pendant 2/3 min.

Ajoutez les champignons, laissez rissoler pendant 1 à 2min et ajoutez les pommes de terre égouttées.

Couvrez avec 75cl de bouillon de légumes. Ajoutez le safran et apportez à ébullition. Baissez le feu et laissez frémir pendant 30min.

Passez le velouté au blender avec le mascarpone pour obtenir une crème lisse. Rectifiez l’assaisonnement si besoin.

Servez dans de jolis bols avec des croutons à l’huile d’olive !

Bye, bye la déprime du froid !