

Recettes 6

Tatin de tomate

Ingrédients: 6 cc de sucre, 6 moules à tartelette, 36 tomates cerises, 3cc de tapenade noire, 120 g de fromage de chèvre frais, Herbes de Provence, 180 g de pâte brisée, sel, poivre.

Pour 6 personnes

Préparation 15 Min / Cuisson: 20 min / Repos 1 Heures

Mettre le sucre dans une casserole avec très peu d'eau. Faire un caramel léger. Le verser au centre de chaque moule à tartelette. Couper les tomates cerises en deux après les avoir lavées et séchées. Les presser puis les mettre côté bombé sur le fond de chaque tartelette. Répartir ½ cuillerée à café par personne de tapenade dans chacun des moules ainsi que 20 g de chèvres frais, coupé en morceaux. Saler et poivrer. Saupoudrer un peu d'herbes de provences.

Dérouler la pâte brisée puis découper 6 disques de taille légèrement supérieure au diamètre des moules à tartelette. Recouvrir chacune des tartelettes avec un disque de pâte brisée en prenant soin de passer le bord sous la préparation. Piquer la pâte avec une fourchette. Mettre les moules sur une plaque de four puis réserver au frais au moins une heure.

Avant le repas, préchauffer le four à 180°C (TH 6). Faire cuire les tartelettes pendant environ 20 min. Les retourner sur une assiette et servir chaud ou tiède.

Osso-Bucco de dinde

Pour 4 personnes

Ingrédients: 2 échalotes, 1 poivron vert, 1cc d'huile d'olive 800 g d'osso bucco de dinde, 1cc de fond de veau, & cc d'herbes de Provence, 1 boîte de tomate entière pelées 425 ml, 10 cl de vin blanc, sel, poivre.

Peler et Hacher les échalotes. Couper le poivron en lanières. Faire chauffer un plat brunisseur au four à micro-ondes, pendant 5 min avec l'huile d'olive (800 W). Disposer les morceaux de viande et faire cuire 2 min, sans couvrir (800 W).

Retourner les morceaux de viandes. Les saupoudrer de fond de veau et d'herbes de Provence. Ajouter l'échalote, les poivrons et les tomates avec leur jus. Poivrer et arroser de vin blanc. Couvrir et faire cuire 13 min (800 W), remuer à mi-cuisson. Au moment de servir rectifier l'assaisonnement.

Potage Méditerranéen

Pour 4 personnes

Ingrédients:

300 g de carottes

300 g de tomates fraîche (ou pelée au jus)

300 g d'oignons

3 bulbes de fenouil
1 gousse d'ail
1 poivron rouge
1,5 l d'eau
Persil
3 CS de crème fraîche à 4%
Sel, poivre

Eplucher les légumes puis les couper en morceaux. Les mettre dans un autocuiseur, ajouter l'eau et assaisonner. Faire cuire environ 10 minutes à partir du début du chuchotement de l'autocuiseur.

Ouvrir la cocotte, mixer le potage. Ajouter le persil et la crème juste avant de servir.

Lentilles à la Dijonnaise

Pour 4 personnes:

Ingrédients:

250 g de lentilles crues, 1,5 l d'eau, 1 branche de thym 3 feuilles de laurier, 1 oignon, 3 clous de girofle, 1 cube de bouillon de boeuf dégraissé, 2 Cs de moutarde forte, 1cc de maïzena, sel.

Verser les lentilles dans un autocuiseur. Les couvrir d'1l et demi d'eau. Ajouter le thym, le laurier, l'oignon pelé piqué des clous de girofles et le bouillon de boeuf. Fermer et cuire 10 min à partir de la mise en rotation de la soupape. Egoutter les lentilles. Prélever un bol de jus.

Dans un autre bol, mélanger la moutarde et la Maïzena. Délayer avec le jus et remettre le tout dans la cocotte. Tourner jusqu'à épaississement avec une cuillère en bois. Vérifier l'assaisonnement en sel . Servir Chaud.

Veau à la Provençale

Pour 6 pers:

Ingrédients:

2 oignons, 3 gousses d'ail, 1 petit bol de poivron surgelés (rouge et vert), 1 morceau de veau (escalope 700 g), 1 verre de vin blanc sec, 1 petite boîte de concentré de tomate, 1 grand verre de bouillon de légumes, 1 bouquet garni, 1 pincé de piment, 3 tomates pelées, épépinées, Persil, 1 pincée de sel, poivre.

Peler les oignons et l'ail. Les râper à la râpe (à fromage).Les faire suer sur une feuille de cuisson dans un autocuiseur avec les poivrons et la viande coupée en cubes. Dès qu'ils ont pris couleur, ajouter le vin blanc et le concentré de tomate dilué dans le bouillon.

Retirer la feuille de cuisson et ajouter le bouquet garni, le sel, le poivre et la piment puis les tomates coupées en cubes. Fermer l'autocuiseur et compter 40 min de cuisson après la mise en rotation de la soupape. Ôter le bouquet garni avant de servir, et parsemer de persil.

Tian au chèvre

Pour 4 personnes,

Ingrédients: 2 courgettes, 1 aubergine, 2 tomates, 1 oignon, 4 cc d'huile d'olive, 5 brins de thym, 120 g de chèvre frais allégé, 2cs de parmesan râpé, 2 brins de basilic, sel, poivre.

Préchauffer le four à 200°C (TH 6/7). Laver les légumes, les couper en fines rondelles. Peler l'oignon, l'émincer et le faire dorer avec 2 cuil à café d'huile sur une feuille de cuisson à feu vif.

Ensuite dans la même poêle, cuire les rondelles de courgette et d'aubergine avec la moitié du thym effeuillé sur feu moyen et en remuant régulièrement.

Dans un plat à gratin, mettre les rondelles de légumes en les intercalant. Saler, poivrer, déposer le fromage de chèvre après l'avoir écrasé à la fourchette, saupoudrer de parmesan et de thym effeuillé.

Cuire 20 à 25 min au four . Saupoudrer de basilic juste avant de servir.

Curry de poulet minute

Pour 4 pers

Ingrédients:

4 blancs de poulet (600 g), 1 petit oignon, 100 ml de pulpe de tomates, 2cc de curry, 100 ml de lait de coco, sel, poivre.

Dans une poêle antiadhésive recouverte d'une feuille de cuisson, faire revenir les blancs de poulet coupés en morceaux. Les faire dorer avec l'oignon émincé pendant 3 à 4 minutes.

Ajouter la pulpe de tomates en décollant les sucs de cuisson. Retirer la feuille de cuisson et ajouter le curry et le lait de coco. Saler, poivrer et laisser mijoter 20 minutes sur feu très doux, à couvert tout en remuant de temps en temps.

Caponata Sicilienne

Pour 4 personnes

Ingrédients: 4cc d'huile d'olive, 2 branches de céleri coupées en dés, 2 oignons émincés, 2 gousses d'ail hachées, 1 grosse aubergine émincée avec la peau, 4 grosses tomates bien mûres pelées et coupées en dés, 10 olives vertes et 6 noires hachées, 3cs de vinaigre de vin, 1cc de sucre en poudre.

Faire chauffer 2 cuillère à café d'huile d'olive dans une sauteuse antiadhésive, y faire blondir le céleri, l'oignon et l'ail pendant 3 à 4 minutes. Réserver dans un récipient.

Verser 2 cuillères à café d'huile dans la sauteuse, y faire dorer l'aubergine pendant 5 à 6 minutes. Ajouter la préparation réservée, les dés de tomate et les olives hachées. Asperger de vinaigre et

saupoudrer de sucre. Saler et poivrer.

Mélanger et couvrir. Laisser mijoter sur feu doux 20 minutes tout en remuant de temps en temps: si nécessaire, rajouter un peu d'eau en cours de cuisson. Servir à température ambiante.

Clafoutis de saumon aux légumes

Pour 4 personnes:

Ingrédients:

2 pavés de saumon sans arêtes (200 g), 300 g de blancs de poireau, 2cc de margarine à 60 %, 300 g de chou fleur, 2 oeufs moyens, 30 g de gruyère râpé allégé, 15 cl de lait écrémé, sel, poivre.

Mettre le saumon dans un plat en verre culinaire avec 2 cuillère à soupe d'eau, couvrir et faire cuire 3 minutes au four à micro-ondes (800W). Egoutter et émiettez. Préchauffer le four à 210°C (TH6).

Détailler les blancs de poireaux en fine rondelles, les faire suer 10 min dans une poêle anti-adhésive avec une c à café de margarine: si nécessaire, rajouter un peu d'eau en cours de cuisson.

Faire cuire le chou-fleur 5 minutes en autocuiseur. Egoutter et détacher les petits bouquets de choux fleurs.

Graisser un plat à gratin d'une contenance d'un litre avec le reste de margarine. Y répartir le saumon, le poireau et le chou-fleur. Battre les oeufs et le gruyère, ajouter le lait, saler et poivrer. Verser sur la préparation. Enfourner pour 25 min. Laisser tiédir un peu dans le four éteint avant de servir.

Courgettes farcies aux champignons

Pour 4 personnes:

Ingrédients: 4 courgettes, 90 g de Boulgour, 20 cl de lait écrémé, 2cc de margarine, 2 échalotes, 4 tranches de bacon, 250 g de champignons de Paris, 1cc de persil, 1cc de paprika, 1 pincée de cannelle en poudre, sel, poivre.

Préchauffer le four à 200°C (th 6/7). Faire cuire à la vapeur les courgettes coupées en deux dans la longueur. Les creuser une fois qu'elles sont cuites. Garder la chair. Cuire le boulgour dans le lait bouillant salé pendant 10 min.

Faire revenir les échalotes à la poêle, dans la margarine. Couper le bacon en morceaux et l'ajouter. Mettre ensuite les champignons émincés dans la poêle jusqu'à ce qu'ils rendent leur eau.

Dans un saladier, mélanger la chair des courgettes, le contenu de la poêle, le boulgour, persil, paprika, cannelle, sel et poivre. Farcir les demi-courgettes et passer au four quelques minutes.

Brochettes de Noix de Saint-Jacques et billes de tomates cerise

Pour 8 personnes:

Ingrédients: 32 noix de St Jacques sans corailb (480g), 24 tomates cerise, 4cc d'huile d'olive, 1 grand sachet de mâche, 80 g de dés de saumon fumé, 4 cc de vinaigre balsamique réduit, sel, poivre.

Pincer et éponger les noix de St Jacques, les saler légèrement et les poivrer. Rincer et essuyer les tomates cerise. Sur 8 brochettes en bois de 25 cm, enfiler 4 noix de St Jacques et 3 tomates cerise en les intercalant.

Faire chauffer 2 cuillerées à café d'huile d'olive dans une grande poêle anti-adhésive, y faire saisir 4 brochettes pendant 4 minutes en les retournants de toutes parts. Faire cuire les 4 brochettes restantes de la même manière avec 2 cuillères à café d'huile.

Disposer les brochettes sur des assiettes de service, décorer de quelques bouquets de mâche, de dés de saumon fumé et de quelques trait dé vinaigre balsamique.

Samossas de pomme aux épices

Pour 8 samossas:

Ingrédients:

2 pommes, 2 cs de jus de citron, 2 cs d'édulcorant en poudre, 1 sachet de sucre vanillé, ¼ cc d'anis vert en poudre, ¼ cc de cannelle en poudre, 4 feuilles de bricks, 8 cs de crème épaisse à 4%, 2 cc de margarine à 60 %

Préchauffer le four à 200°C (Th 6/7). Peler les pommes, les râper avec une grille à gros trous. Mettre le râpé dans un récipient, asperger de jus de citron, saupoudrer d'édulcorant, de sucre vanillé et d'épices. Bien mélanger.

Couper les feuilles de brick en deux puis rabattre le bord arrondi des demi-feuilles sur le bord découpé. Déposer une cuillerées de râpé à l'extrémité de la bande de pâte. Napper d'une cuillerées de crème.

Rabattre un des coins de l'extrémité sur la farce pour former un triangle, puis rabattre le triangle autant de fois que nécessaire. Rentrer l'extrémité de la feuille de brick pour maintenir le triangle fermé.

A l'aide d'un pinceau, badigeonner les de margarine fondue. Les étaler sur une plaque antiadhésive et enfourner pour 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Servir chaud ou tiède.