

# Bourguignon Végétalien

J'avais envie d'un bourguignon, mais la viande, c'est vraiment de moins en moins ma tasse de thé (ou de café). Du coup, avec le confinement et les quelques conserves que j'ai à la maison, je me suis dit que ce plat réconfort pouvait tout à fait se faire en version veggie !

**Ingrédients pour 4 personnes :** 400g Haricots rouges cuits – 2 carottes – 1 gros oignon jaune – 1 gousse d'ail – 2CS d'huile de pépins de raisin – 1CS de farine (ou maïzena) – 400g de champignons de Paris – 1 boîte moyenne de tomates concassées – 400ml d'eau minérale – 250ml de vin rouge doux – 500g de pommes de terre – 1 clou de girofle – 1 carré de chocolat noir (70% minimum)

Pelez les carottes et la moitié de l'oignon, les tailler en petits dés.

Piquez le clou de girofle dans la moitié restante de l'oignon.

Disposer les ingrédients avec le bouquet garni dans un bol hermétique et couvrir de vin rouge. Fermez le bol et laisser mariner toute une nuit au réfrigérateur.

Le lendemain, égouttez la viande et la garniture en conservant le vin.

Chauffez l'huile dans une cocotte et colorer les haricots rouges 2 minutes.

Ajoutez la garniture avec l'ail et cuire le tout 1 minute.

Saupoudrez de farine tout en mélangeant pour bien en enrober les aliments, puis arroser de vin rouge.

Ajoutez les champignons coupés et épluchés, les tomates concassées puis couvrir peu à peu avec l'eau. Bien mélanger le tout. Assaisonner. Faire bouillir puis laisser mijoter à couvert 1 h à feu doux en remuant de temps en temps.

Pendant ce temps, pelez et rincez les pommes de terre.

Une fois l'heure de cuisson achevée, ôter le couvercle de la cocotte et râpez le chocolat noir au-dessus de la préparation, à l'aide d'un couteau économe.

Remuez le tout pour faire fondre le chocolat dans la sauce.

Ajoutez les pommes de terre et poursuivre la cuisson à feu doux encore 45 minutes.

Dégustez le bourguignon parsemé de persil haché ou de coriandre fraîche.

---

# Salade de pâtes et jambon cru

Mes vacances au camping me donnent souvent envie de revenir à des choses simples. Ici, pas de chichis, une salade de pâtes toute en simplicité pour un midi ensoleillé (Bon ok, il était 14h ^^')

**Ingrédients pour 4 personnes :** 250g de pâtes DeCecco – 1 grosse tomate cœur de bœuf – 125g de jambon italien cru – ail – sel – poivre – huile d'olive – citron – 1 oignon ciboulette.

Faites cuire vos pâtes al dente. Égouttez-les. Ajoutez un peu d'huile d'olive et mélangez. Réservez à température ambiante.

Coupez les tomates nettoyées en quartiers fins. Réservez.

Éffilochez le jambon cru. Réservez.

Émincez l'oignon ciboulette finement.

Dans grand saladier. Placez les pâtes. Ajoutez 4CS d'huile d'olive, le jus d'un citron, du sel et du poivre. Mélangez bien.

Ajoutez les tomates, le jambon et le blanc de l'oignon. Remuez.

Versez le tout sur une grande assiette de service. Parsemez du vert de l'oignon. Servez.

---

# crème de brocolis à la polenta, veau et risotto de sarrasin

Souvent, le dimanche soir, l'inspiration n'est pas au rendez-vous... On commence à préparer à manger, et d'une erreur, on en fait quelque chose de chouette et vraiment inattendu. Au départ, ma crème de Brocolis était vraiment trop liquide... Pour éviter de perdre le plat sans manger de la soupe, j'ai cherché à l'épaissir pour avoir la consistance que je souhaitais à l'origine. Une crème.



**Ingrédients pour 4 personnes :** 1 tête de brocolis – 20g de beurre – 1/3cup de polenta – 1 gousse d'ail rose – 2cc de graines de moutarde – 2 sautés de veau (avec leur os à moelle) – du lait demi-écrémé bio – 30g de beurre – 2 sautés de veau avec l'os – 1 cup de sarrasin – herbes de Provence – huile d'olive – sel – poivre

Dans un 1er temps, il s'agit de préparer la crème de brocolis. Coupez les fleurettes du brocolis et réservez-les. Épluchez le tronçon restant du brocolis et coupez-les en petits dés.

Placez tous les morceaux de brocolis dans une casserole et couvrez à hauteur avec du lait. Salez, ajoutez 1cc d'herbes de provence, la gousse d'ail et les graines de moutarde.

Laissez cuire à petits bouillons jusqu'à ce que le brocolis soit tendre.

À l'aide d'un mixer plongeant (ou d'un blender), mixez le contenu de la casserole jusqu'à l'obtention d'une crème.

À ce stade, elle sera très liquide, presque comme une soupe. Ajoutez alors la polenta et le beurre. Mixez de nouveau pendant quelques minutes. Laissez épaissir.

Pendant que les brocolis cuisent, placez le sarrasin (non rincé) dans la cuve de votre ricecooker. Couvrez avec de l'eau. Salez. Sur la grille de votre ricecooker, placez la viande de veau. Versez un filet d'huile d'olive dessus. Salez, poivrez, ajoutez des herbes de Provence. Allumez votre ricecooker.

Lorsque la cuisson au ricecooker est terminée, le sarrasin aura un aspect de risotto, ou de riz gluant.

Videz les os et réservez la moelle qui était dedans.

Découpez votre veau en lamelles.

Dans 4 assiettes creuses, répartissez la crème de brocolis, une grosse quenelle de sarrasin.

Disposez ensuite des lamelles de veau par dessus. Terminez avec un peu de moelle et de fleur de sel. Servez chaud.

Bon appétit !

---

# Soupe au potimarron fumée et féta



Les soirs d'hiver bien froids, je ne sais pas si je peux trouver autre chose comme cuisine réconfort qu'une bonne soupe ! Ma cousine m'ayant apporté plusieurs potimarrons, je me suis dit que j'allais faire une grande quantité pour les mettre en conserves et en avoir d'avance...

**Pour 4 à 6 bols :** 1 beau potimarron bio – 50g de lentilles corail – 1 oignon rouge – 1 gousse d'ail – 1 bouillon cube de légumes bio – 1/2 cc de « fumée liquide » (du type *Liquid Smoke HICKORY Painmaker*) – 200g de féta de brebis – 1cc de cannelle moulue – sel – poivre – huile d'olive

Frottez le potimarron sous l'eau pour le nettoyer.

Découpez-le et retirez les graines. Si le coeur et la patience vous en dit, n'hésitez pas à les nettoyer et les faire sécher au four pour les mettre dans vos pains, ou encore vos salades.

Ensuite, coupez le potimarron en morceaux moyens et réguliers (histoire que chaque morceaux cuisent de la même façon). Réservez.

Épluchez votre oignon rouge et l'ail. Émincez-les. Réservez.

Dans une grande casserole à fond épais, versez 4CS d'huile d'olive (ou moins, selon votre goût). Faites chauffer à feu moyen.

Ajoutez la cannelle, le liquid smoke et laissez revenir 1min. Ajoutez-ensuite l'oignon et l'ail.

Faites-les rissoler plusieurs minutes, puis ajoutez les morceaux de potimarron. Laissez encore rissoler 5min en remuant régulièrement.

Ajoutez les lentilles.

Couvrez à hauteur avec de l'eau et ajoutez le bouillon cube. Menez à ébullition, puis placez un couvercle et laissez cuire 30min à petits bouillons.

Mixez au blender (ou mixer plongeant). Si votre soupe est trop épaisse, ajoutez un peu d'eau chaude (de votre bouilloire).

Salez et poivrez selon votre goût.

Répartissez la soupe dans les assiettes creuses, puis répartissez la féta coupée en morceau sur les différentes assiettes de soupe.

Il ne reste plus qu'à déguster !!

---

## Hachis Parmentier



Le Hachis Parmentier, THE plat préféré de mon chéri... Malheureusement pour lui, je n'en fais pas tellement souvent et c'est souvent sa mère qui lui en fait. Mais du coup quand j'en fais, c'est un peu la fête. Voici ma version « rapide » du Hachis Parmentier.

Vous aurez besoin d'un hachoir à viande pour faire la recette.

**Ingrédients pour 6 personnes :** 1 sachet de purée en flocon bio – 900g de bœuf à bourguignon – 2 carottes oranges – du thym – 1 oignons – 1 gousse d'ail – huile d'olive – Sel – Poivre noir.

Émincez finement les oignons et la gousse d'ail. Réservez.

Lavez, grattez les carottes et coupez-les en brunoise (ces jolis petits dés de 5mm de côté. Réservez.

Préchauffez votre four à 180°C.

Coupez le bœuf en gros morceaux pour pouvoir les passer dans un hachoir à viande. Hachez toute votre viande.

Salez et poivrez-la. Mélangez et ajoutez du thym (environ 1/2 cuillère à soupe).

Dans une poêle à fond épais, ajoutez un filet d'huile d'olive et faites revenir l'oignon et l'ail pour qu'il prennent une jolie couleur dorée.

Placez la brunoise de carotte avec les oignons et laissez cuire pendant 5min.



Ajoutez du thym et une pointe de sel. Laissez revenir 1min.

Ajoutez la viande et faites revenir 2min. Retirez du feu.

Placez le mélange viande/oignons/carottes dans un plat (6/8 personnes) allant au four.

Préparez la purée en flocon comme indiqué sur le paquet.

Versez la purée sur la viande, et faites des trainées avec une fourchette pour donner du relief et que cela gratine au four.

Ajoutez un filet d'huile d'olive sur le dessus du hachis (ou quelques petits morceaux de beurre).

Vous pouvez aussi saupoudrer d'un peu de sésame doré pour que l'ensemble dore.

Faites cuire pendant 30 à 45min.

Sortez du four et placez de suite sur votre table avec une belle salade verte.

Bon appétit !

---

**Carbonara            au            lard            de  
colonnata**



Pâtes carbonara au lard de Colonnata et coppa, accompagnées du Neuf Vingt

Après la dégustation [Musset-Roullier](#), j'avais très envie d'apprécier le vin autour d'un bon plat. Comme je suis à la base, plutôt blanc, j'ai décidé de sortir de ma zone de confort et de prendre la bouteille de rouge (*Les Neuf Vingt*).

J'avais envie de mettre à l'épreuve l'acidité légère du vin et son petit goût de fruits noirs avec un plat rond et assez gras... Test passé haut la main !

**Pour 4 personnes** : 50g de lard de colonnata – 300g de spaghetti complètes De Cecco® – 60g de parmesan (fraîchement râpé) – 200g de pancetta – 20cl de crème liquide à 15% – 4 jaunes d'œufs bio.



Dans 3,5L d'eau salée avec 35g de gros sel. Portez à ébullition et faites cuire vos pâtes le temps recommandé pour

qu'elles soient « al dente » (les complètes, généralement sont entre 12 et 15min).

Pendant ce temps, coupez le lard de colonnata en morceaux grossiers et faites-les revenir dans une sauteuse chaude.

Coupez la pancetta en en petit morceaux (un peu comme des allumettes). Ajoutez-les au lard. Remuez et laissez revenir quelques minutes.

Baissez le feu sur une flamme doux/moyen. Ajoutez la crème et la moitié du parmesan. Mélangez bien pendant 2min. Puis réservez.

Séparez les jaunes d'œufs des blancs. Soit, vous désirez mettre chaque jaune dans l'assiette sur un nid de pâtes (auquel cas, réservez séparément les jaunes) soit, vous décidez de les incorporer tous dans la sauce. Dans ce cas, vous pouvez les réservez ensemble.

Lorsque les pâtes sont cuites, égouttez-les tout en conservant l'eau de cuisson.

Ajoutez les spaghetti dans votre sauteuse avec la sauce à la pancetta. Mélangez bien et ajoutez le restant de parmesan. Placez la sauteuse sur feu doux.

Versez une petite louche d'eau de cuisson et mélangez bien.

Vérifiez l'assaisonnement, sinon rectifiez avec un peu de poivre blanc. Si le mélange est encore trop dense, ajoutez petit à petit de l'eau de cuisson.

A ce stade, les jaunes d'œufs vont faire leur entrée. Si vous avez décidé de présenter le jaunes sur les pâtes, préchauffez vos assiettes (les pâtes ça refroidit très très vite...). Faites un nid avec les spaghettis, et déposez délicatement le jaune d'œuf dans chaque assiette. Râpez un peu de parmesan et servez de suite. Sinon, ajoutez les jaunes dans la sauteuse (hors du feu). Mélangez-bien et servez de suite dans des assiettes

chaudes.

Bon appétit !

---

## **MysteryBox party**

Il arrive que mes amis veuillent me lancer un défi en cuisine. Moi j'adore, cela permet de faire travailler mes méninges. Du coup, ils prennent une recette qu'ils aiment bien. Achète la liste des ingrédients, en pensant à en ajouter quelques uns... Et voilà comment on se retrouve avec des plats vraiment différents de la recette sur laquelle ils se sont basés.



Découverte de la liste des ingrédients



On lance la cuisson des épinards



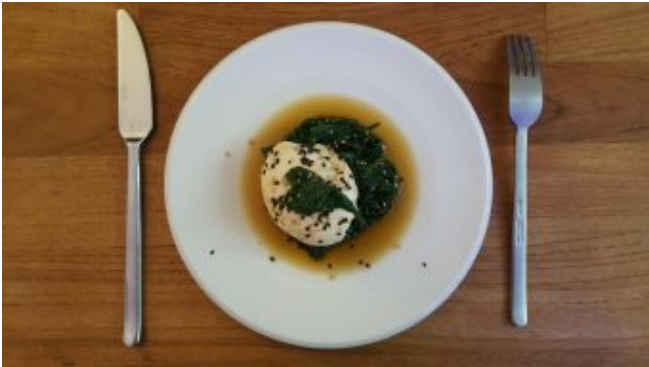
La base Ohitschi est prête



On prépare les oeufs pochés



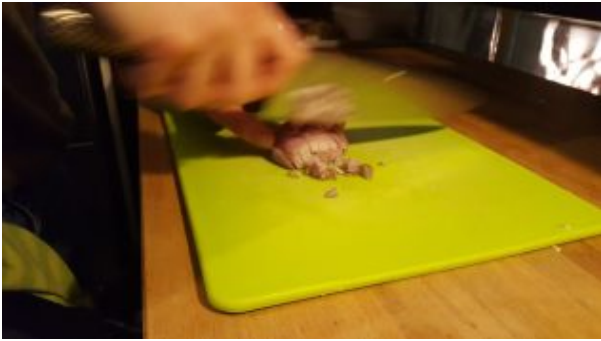
On assemble l'entrée :)



Oeuf poché soja et Ohitashi  
d'épinards



C'est beau un oeuf poché  
qui coule...



Ensuite, on se lance dans le plat avec les échalotes



dont on fait une compotée (on y ajoutera des tomates confites)

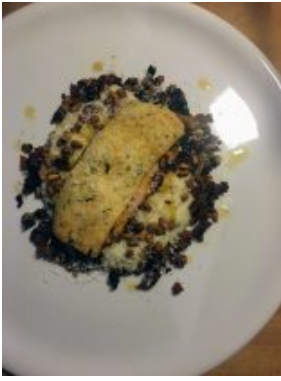


Pour le poulet qui rôti doucement avec du citron, on prépare une viennoise basilic & parmesan



Préparation de la semoule de blé comme de la polenta





Assemblage du plat



Poulet rôti,  
viennoise,  
polenta  
parmesan  
basilic,  
compotée  
échalotes  
tomates et  
pignons  
torréfiés



On passe au  
dessert avec  
un cheesecake



La base est  
faite de palet  
breton, sésame  
noir



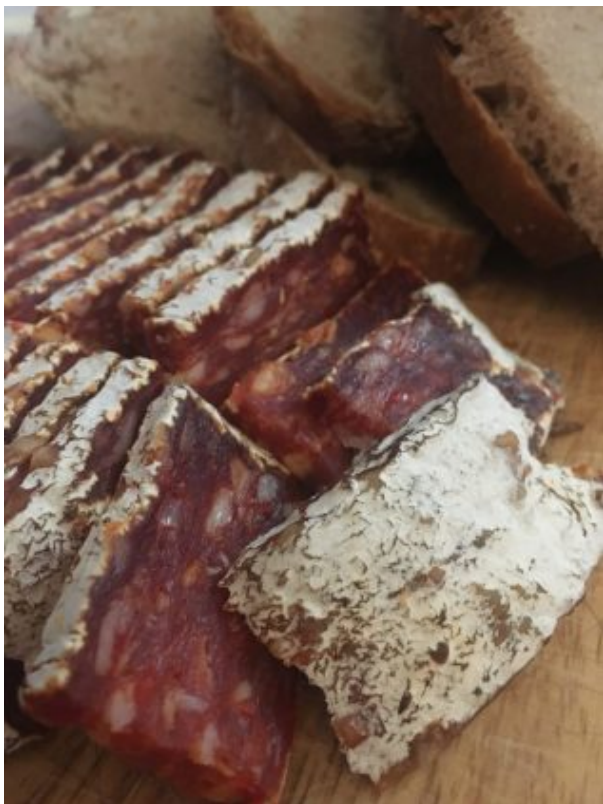
La crème est sésame  
noir, zestes yuzu et  
citron, une pointe de  
vanille



Belle tenue du cheesecake !



...Pendant ce temps là, pour les amis...



C'est l'heure de l'apéro !

---

# Poivrons farcis quinoa et légumes



On connaît bien les tomates farcies.

J'avais envie cette fois de quelque chose de plus végétal et sans viande. Je vous propose donc une recette de poivrons farcis de légumes et quinoa.

**Ingrédients pour 3 personnes** : 1 poivron jaune – 1 poivron vert – 1 poivron rouge – 1CS d'huile de sésame – 3/4 CUP de quinoa – 1 courgette – 2 petites carottes – 1CS d'huile d'olive – 10 petites feuilles de basilic – 150g de féta – 1 cube de bouillon de volaille bio – 2CS de sumac – Sel – Poivre

Faites préchauffer votre four à 140°C.

Lavez tous vos légumes et réservez-les.

Retirez le pédoncule de vos poivrons. Coupez-les en 2 dans le sens de la longueur, pour former des « coupelles ». Retirez les graines. Placez les poivrons sur une plaque allant au four, salez et poivrez. Répartissez l'huile de sésame sur l'ensemble des poivrons.

Enfournez 30min à 140°.

Pendant ce temps, réalisez une brunoise de votre courgette et de vos carottes (épluchées).

Placez-la dans la cuve de votre ricecooker. Versez ensuite le quinoa cru sur les légumes et mélangez.

Versez 1CS de sumac et mélangez.

Délayez le bouillon cube dans 3/4 cup d'eau. Versez le bouillon dans la cuve du ricecooker sur le quinoa et les légumes.

Lancez la cuisson de votre ricecooker.

Une fois que le quinoa et les légumes sont cuits, ajoutez la dernière cuillère à soupe de sumac et l'huile d'olive. Rectifiez l'assaisonnement au besoin.

Emiettez la féta. Réservez.

Sortez vos demis poivrons du four. Répartissez la garnitures dans les poivrons.

(Pensez à préchauffer vos assiettes pour que le plat reste chaud plus longtemps).

Répartissez alors la féta sur les poivrons garnis. Déposez quelques feuilles de basilic, puis versez en filet l'huile de sésame qui reste sur votre plaque de cuisson.

---

## **Porc sauce crémeuse soja, brocolis et pâtes complètes**



Le Dimanche midi, souvent on est un peu en mode rapide... On a petit déjeuné tard et on manque d'idées ou de possibilités dans le frigo. Du coup, je vous propose cette fois-ci une recette de restes du frigo.

**Ingrédients pour 2 personnes :** 2 tranches de rôti de porc – 1 tête de brocolis – 2CS d'arrow-root – 200G de pâtes complètes cuites – 3CS de sauce soja claire – 1CS d'oignons émincés (vous pouvez utiliser des oignons rouges surgelés) – 1/2cc d'ail moulu – 2cc de sumac – 2CS d'huile de sésame – 2CS de jus de citron – 1CS de fond de veau.

Dans une sauteuse, faites chauffer votre huile.

Pendant ce temps, émincez votre oignon. Ajoutez-le avec l'ail et le sumac dans l'huile chaude. Faites revenir 2 à 3min.

Coupez les fleurettes de votre brocolis. Ne jetez pas le tronc. Épluchez-le et coupez-le en brunoise (petits dés). Ajoutez les fleurettes dans la sauteuse. Remuez et faites revenir pendant 5min.

Pendant ce temps, coupez les tranches de rôti en morceaux, et ajoutez-les au brocolis. Faites revenir encore quelques minutes pour colorer la viande.

Déglacez avec la sauce soja et le jus de citron. Mélangez bien et grattez pour décoller les sucs.

Singer avec l'arrow-root et une petite passoire (pour éviter les grumeaux) et le fond de veau. Bien remuer et ajoutez 1/2

verre d'eau (environ 12cl). Remuez bien et laissez la sauce épaissir sur feu doux, et remuez de temps en temps.

A côté de ça, faites cuire vos pâtes comme indiqué sur le paquet. L'essentiel étant qu'elles soient complètes.

Répartissez dans 2 assiettes préalablement chauffées 200g de pâtes. Puis couvrez avec le porc au brocolis. La sauce doit être nappante.

Servez de suite et bon appétit !

---

## Salade carottes/betterave et concombre farci



Envie de fraîcheur et d'un repas quasiment cru, sans viande ? Cette recette est pour vous !

**Pour 2 personnes** : 2 carottes – 1 betterave rouge cuite – 1/2 concombre – 4cs de [humous maison](#) -1,5cs d'huile d'olive – fleur de sel – poivre – 1/2 cc piment espelette – 1/2 citron jaune bio – 1cs de graines de sésame doré – 2cs de feuilles de coriandre

Épluchez et rincez vos carottes et votre betterave.

Lavez et coupez le demi concombre dans le sens de la longueur.

Évidez-le, salez et placez sur un papier absorbant pour qu'il dégorge.

Coupez la betterave en dés et réservez dans un saladier.

Râpez les carottes dans des tailles différentes. Ajoutez à la betterave.

Zestez votre demi citron. Émincez-le finement. Ajoutez dans votre saladier.

Versez dans le saladier l'huile d'olive, le jus du demi citron, sel, poivre, une belle pointe de couteau de piment.

Mélangez bien afin de répartir correctement l'assaisonnement. Réservez.

Essuyez vos parts de concombre. Dans chacune des « barquettes » répartir 2cs de [humous maison](#).

Sur 2 assiettes, disposez de la salade carottes/betterave. Placez sur le dessus une part de concombre.

Ajoutez un filet d'huile d'olive sur le humous. Puis répartissez le sésame et la coriandre fraîche émincée.

Vous pouvez déguster sans attendre !

---

## **Courges rôties farcies**





Pour le repas de Noël, on s'est lancé dans un menu végétarien... La réaction des gens est souvent : « Oh mais c'est triste... Pourquoi ? » ... Surement parce qu'ils s'imaginent qu'un menu végétarien est constitué de brocolis vapeur et de tofu. ERREUR ! Je vous propose une recette de courges farcies pour remplacer votre viande.

**Pour 3 courges farcies** : 3 courges butternut entières – 1 grosse boîte de marrons – 1 grosse poignée de pistaches – 1 sachet de cranberries – 2 oignons – 1 gousse d'ail – 1CUP de pois cassés crus – huile d'olives – thym frais – herbes de Provence – 1CS de sumac – 1 citron jaune bio – Sel – Poivre.

Faites chauffer votre four à 180°C.

Coupez vos courges en 2 dans le sens de la longueur. Évidez-les de leurs graines et un peu de chair pour y placer la garniture.

Sur des plaques, placez les demies courges, à l'aide d'un pinceau, badigeonnez les courges d'huile d'olive. Salez, poivrez. Parsemez de thym et d'herbes de Provence.

Enfournez pendant 30min au milieu du four.

Mettre les pois cassés dans un grand volume d'eau (4 à 5 fois) non salée (ou avec une algue de kombu). À partir des premiers petits bouillons, compter un temps de cuisson de 20 à 30min. L'idée est d'avoir un pois cassé pas encore tout à fait cuit puisqu'ils seront recuits au four ensuite.

Une fois la cuisson terminée, égouttez les pois cassés et réservez.

Émincez finement vos oignons, ainsi que la gousse d'ail et réservez-les.

Faites chauffer dans une sauteuse 2CS d'huile d'olive. Quand l'huile est chaude, placez-y l'ail, les oignons, le sumac. Faites revenir 3 à 4min pour qu'il y ait une petite coloration.

Concassez vos pistaches. Réservez.

Ajoutez ensuite les cranberries, les pois cassés, les marrons ainsi que les pistaches. Faites revenir 5/6min pour que les parfums se mélangent bien. Rectifiez l'assaisonnement au besoin.

Déglacez avec le jus de citron et laissez évaporer l'humidité. Réservez.

Quand vos courges sont cuites, sortez-les du four, mais ne l'éteignez pas.

Dans 3 moitiés des courges, répartissez la garniture préalablement préparée. Couvrez ensuite chaque courge avec la partie vide et tassez légèrement. Au besoin, ficelez les courges pour éviter qu'elles ne bougent.

Enfournez 10 à 15min à 160°C.

Sortez les courges rôties et servez de suite.

Vous pouvez accompagner d'une tourte aux pommes de terre, ou d'une salade verte. Ou encore de légumes poêlés.

J'ai servi ces courges rôties avec un Syrah 2015 – Terre de Mandrins

---

# Salade de boeuf thaï

Que faire d'un reste de viande de bœuf cuit ? Alors on peut faire dans le traditionnel, et faire un hachis Parmentier, voire des boulettes. Mais si on voyageait un peu et qu'on allait en Asie avec une salade de bœuf Thaï ?

**Ingrédients pour 2 personnes (plat) :** 200g de bœuf cuit – 1/2 concombre – 2 carottes – 2 citron vert – 1CS de sésame doré – 1/2 botte de coriandre fraîche – 4CS d'huile de sésame – 2CS de sauce soja – 1CS de nuoc mam – 4 gouttes d'huiles thaï (chez Natures&Découvertes) – 1CS de cacahuètes grillées à sec – 1cc de gingembre moulu – 1 petit piment rouge (si vous n'aimez pas la force du piment, utilisez des piments végétariens).

Coupez votre bœuf en tranches fines et réservez au frais.

Lavez vos légumes. Râpez-les, mais ne les mélangez pas. Réservez-les séparément.

Faites votre sauce : Mélangez dans un bol les huiles, les sauces (nuoc mam et soja) et le gingembre moulu. Zestez les citrons verts. Ajoutez le jus (roulez-les bien avant pour qu'ils sortent le maximum de jus).

Retirez les graines de votre piment et coupez le en petites rondelles ou en fine brunoise. Ajoutez à la sauce.

Ajoutez 1CS de sauce dans chacun de vos légumes râpés et mélangés.

Concassez vos cacahuètes.

Dans un plat, répartissez vos légumes. Sur le dessus ajoutez votre viande. Versez le restant de sauce. répartissez vos graines de sésames et les cacahuètes concassées.

Émincez la coriandre et parsemez-la sur votre plat. Servez !

---

# Moussaka

Ce que j'aime bien chez mes amis, c'est qu'ils ont toujours un plat qu'ils n'ont jamais goûté et qui me donne l'occasion de faire des recettes qui sortent un peu des recettes à la mode ou en vogue. Dernièrement, une amie m'a dit : « Je n'ai jamais manger de moussaka... » Qu'à cela ne tienne, je vais en faire une !

**Ingrédients pour 5-6 personnes** : 650g de rôti de bœuf à hacher (ou directement de viande hachée) – 5 belles aubergines tigrées – 40cl de coulis de tomates – 80g de maïzena – 50cl de lait demi-écrémé – 1cc de cannelle moulue – 2 oignons – 1 gousse d'ail – 2CS d'huile d'olive et de l'huile d'olive pour les aubergines.

Lavez et coupez en lamelles vos aubergines.

Sur un grill chaud avec un filet d'huile d'olive, faites revenir vos aubergines de chaque côté (jusqu'à ce qu'elles ramollissent un peu. Placez sur un essuie-tout, salez et réservez.

Émincez vos oignons et ail pelés et lavés. Faites chauffer les 2CS d'huile d'olive dans un fait-tout.

Pendant ce temps, hachez votre viande si vous n'avez pas pris directement de la viande hachée. Réservez au frais, couvert.

Faites revenir vos oignons et l'ail dans l'huile d'olive avec une légère coloration (environ 5min).

Ajoutez la viande, la cannelle et le coulis de tomates. Mélangez bien et laissez cuire 1 à 2min. Réservez.

Avec un peu de lait froid, délayez votre maïzena. Faites

chauffer le restant du lait et ajoutez la maïzena délayée. Fouettez sans trop incorporer d'air jusqu'à ce que le mélange épaisse (vous obtenez une consistance de béchamel). Salez, poivrez et ajoutez une pointe de noix de muscade moulue.

Dans un plat à gratin ailé, faites une couche de tranches d'aubergines. Faites une couche de viandes tomatée puis terminez par la béchamel. Recommencez les couches jusqu'à épuisement des ingrédients.

Terminez par une couche de béchamel et couvrez avec le fromage râpé.

Enfournez dans un four chaud (180°) pendant 20min

Servir chaud.

---

## CroqueMonsieur Cake

Une copine vient dîner à la maison. Naturellement je demande : « tu veux manger quoi ? » « Oooh j'ai envie de croque monsieur... Non attends, je veux ça ! » Et elle me montre un cake composé de croques-monsieur empilés qui forment un cake. Ce cake a eu un franc succès, voilà comment j'ai fait ☐

**Ingrédients pour 5-6 personnes** : 6 grandes tranches de pain de mie complet (voire un peu plus) – 1 paquet de fromage à raclette – du beurre demi-sel – 2 tranches de jambon blanc – 2 tranches de jambon fumé – 2 oeufs bio + 2 jaunes – 3CS de crème liquide à 12% – 1/2cc de noix de muscade – poivre noir – 1/2 de piment d'Espelette – 25cl de lait demi-écrémé.

Sortez votre moule à cake (taille standard) et préchauffez votre four à 190°C.

Préparez votre appareil à cake/quiche : Dans une jatte, fouettez les oeufs et les jaunes avec la muscade, le piment et le poivre et un peu de sel.

Puis ajoutez la crème liquide et re-mélangez. Ajoutez enfin le lait et fouettez de nouveau. Réservez.

Beurrez vos tranches de pain de mie et coupez-les en moitié. Mettez une première couche de pain au fond de votre moule. Ajoutez des lamelles de jambon blanc et fumé. Poivrez.

Ajoutez les tranches de fromage à raclette. Terminez la 1<sup>re</sup> couche par du pain. Répartissez un peu d'appareil à quiche.

Recommencez l'opération jusqu'à remplir le moule à cake (personnellement j'ai fait 3 couches). Terminez le dessus du cake avec des lamelles de fromage à raclette.

Enfournez environ 30-40min dans votre four chaud. Et terminez au grill pour faire gratiner le fromage.

Servez avec une salade verte bien relevée en acidité (pour casser un peu le côté trop lourd du fromage).

Accompagnez avec un vin rouge de type bordeaux.

---

## Quiche Chèvre Figues

Septembre, Octobre, c'est la saison des figues. Alors on en profite pour faire autre chose que du chutney ou de la confiture. Par exemple une quiche.

**Pour 1 quiche** : 5 figues fraîches – 1 bûche de chèvre – 1 sachet de magret de canard fumé – 5 oeufs bio – 25cl de crème épaisse 15% – Sel – Poivre – Noix de muscade – 3 ou 4 feuilles

de basilic frais – [1 pâte brisée](#) – 2cc de miel toutes fleurs.

Préparez votre pâte brisée. Etalez-la dans votre plat à tarte. Piquez-la. Garnissez le fond de tarte pour une cuisson à blanc.

Faites chauffer votre four à 200°C.

Enfournez votre fond de tarte 15min.

Dans une jatte, préparez l'appareil à quiche. Fouettez les oeufs avec la crème. Salez, poivrez et ajoutez un peu de noix de muscade. Réservez.

Coupez le chèvre en rondelle. Réservez.

Coupez les figues lavées en quartier et réservez.

Sur le fond de tarte, disposez régulièrement les rondelles de chèvres et les lamelles de magret.

Versez l'appareil à quiche. Dans les espaces vident, répartissez les quartiers de figues, puis répartissez le miel sur l'ensemble de la quiche.

Enfournez à 200°C pendant 20/30min (en fonction de votre four).

Servez avec le basilic émincé.

---

## Velouté de Maïs pimenté

Vous n'y aviez jamais pensé ? Et pourtant, une boîte de maïs ne sert pas qu'à faire des salades pendant l'été mais on peut





# Lorraine

Pas le temps ! Pas le temps ! Pas le temps ! Quand on travaille, qu'on a des enfants, des activités... Il faut trouver du temps pour faire à manger. Voilà une recette rapide, ancestrale qui se prête à de multiples situations =)

**Pour 1 quiche (4 à 6 parts) :** 1 rouleau de pâte brisée – 6 oeufs – 6CS de crème épaisse – 50g d'emmenthal râpé – 100g de poitrine demie-sel – 50g de poitrine fumée – 1/2cc de noix de muscade – Sel – Poivre.

Faites chauffer votre four à 200°C

Déroulez votre pâte ou abaissez-la (si elle est maison) dans votre plat à tarte. Piquez le fond de tarte.

Garnissez d'un papier cuisson, puis de graines sèches (type pois chiche, haricots blancs, ...) et faites cuire à blanc pendant 10/15min.

Dans une jatte, fouettez les oeufs en omelette. Ajoutez la crème épaisse. Fouettez de nouveau. Salez, poivrez et la noix de muscade. Mélangez et réservez.

Coupez en gros lardons la poitrine demie-sel et en lardons plus fins la poitrine fumée.

Etalez sur la pâte pré-cuite. Ajoutez l'emmenthal râpé en le répartissant sur le fond de tarte (retirez le papier cuisson et les graines avant ^^'). Ajoutez l'appareil à quiche.

Enfournez 25 à 35min dans le four (toujours chaud).

Une quiche qui se mange chaude, tiède ou froide. A la maison, au bureau, en pique-nique. Bref, plat modulable pour personne active !

La salade verte est souvent sa meilleure amie avec une vinaigrette un brin acide.

Bon appétit

---

## Bobun xpress

On pense souvent (à tort) que la cuisine asiatique est compliquée à faire. Il est temps de mettre un terme à cette idée ! Voici une recette simple : le bobun. Il existe autant de versions de bobun que de versions de gâteaux au yaourt. Voici la mienne.

**Pour 2 bobuns** : 1/2 concombre – 1 petite carotte – 200g de nouilles chinoises – Vinaigre de riz – 2 poignées de pousses de soja crues – 4 nems -1 poignée de cacahuètes grillées à sec concassées – Sauce soja – Quelques feuilles de menthe – 2CS de ciboule émincée – 200g de steak de boeuf – Nuoc Mam – 1/2 gousse d'ail – 1/2 bouquet de coriandre

Sortez le steak au moins 30min avant de commencer.

Lavez vos légumes et épluchez la carotte. A l'aide d'une mandoline (avec la lame à crans) coupez des lanières de concombre et de carottes. Réservez chaque légume dans un bol arrosés généreusement de vinaigre de riz, une pincée de sel et de poivre. Laissez mariner.

Faites cuire vos nouilles chinoises comme le précise votre emballage. Un bobun se mange chaud ou froid. Donc n'hésitez pas à faire réchauffer vos nouilles avant de dresser.

Faites chauffer un wok à feu vif avec 1CS d'huile végétale.

Coupez le boeuf en lanière dans le sens de la viande. Faites la revenir 1min dans le wok vif. Ajoutez 2CS de sauce soja pour laquer et faites revenir 1min de plus. Attention à ne pas sur-cuire la viande étant donné que les morceaux ne sont pas gros.

Pendant ce temps, faites chauffer vos nems dans un four chaud (180°C) sur une feuille de papier cuisson pendant 5 à 7min. Laissez dans le four éteint fermé.

**Faites la sauce :** Mélangez 6CS de nuoc mam avec 2CS de sucre roux et un jus de citron frais. Passez quelques seconde au mirco-ondes pour que le sucre se dissolve bien. Ajoutez l'ail émincé très finement. Mélangez bien.

**Dressage :**

Dans de grands bols, répartissez le concombre, les pousses de soja et la carotte. Disposez ensuite (chaud ou froid) les nouilles.

Ajoutez ensuite la viande laquée au soja et les nems.

Concassez les cacahuètes. Répartissez-les sur les bols avec la ciboule émincée.

Placez sur un côté la menthe et la coriandre.

Servez la sauce à part, chacun se servant comme il l'entend.

---

## 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 !