Soupe de betteraves

Ingrédients pour 4 personnes : 500g de betteraves – 2 petites pommes de terre cuites (facultatif) – 75cl de bouillon de volaille chaud – 10cl de crème fraiche – sel – poivre – piment d'espelette

Découpez vos betteraves en gros morceaux et placez les dans votre blender.

Ajoutez 50cl de bouillon chaud. Mixez. Ajoutez la crème et une pointe de couteau de piment. Mixez.

Goutez et rectifiez l'assaisonnement. Si la consistance de la soupe vous convient, servez.

Si c'est trop liquide ajoutez les pommes de terre en morceaux.

Si c'est trop épais, ajoutez un peu de bouillon jusqu'à ce que l'épaisseur de la soupe vous convienne.
Servez dans des grands bols avec des tranches de pain grillés.

Rapide et délicieux pour se réchauffer !

Bagels au jambon

Pour 1 bagel : Du fromage frais (type philadelphia ou st moret) – du jambon blanc en tranche fine (ou tout autre viande/poisson en tranche fine) – des cornichons – quelques feuilles de salade – Poivre

Ouvrez votre bagel en deux et passez-les au gril pour qu'il soit chaud et croustillant. Tartinez ensuite avec votre fromage frais. Poivrez. Coupez votre cornichons en fine

tranches, disposez sur le fromage frais. Coupez des tranches de jambon et disposez sur le bagel. Déchirez la salade. Disposez par dessus le jambon. Reposez le dessus du bagel sur le tout. Faites-vous une petite salade verte assaisonnée pour accompagnée ou si vous avez envie de gourmandise des chips ou des frites !

Soupe à la tomate légère

Pour 4 personnes : 1 grosse boite de tomates pelées dans leur jus – 1 gros oignon – 1CS d'huile d'olive – 2CS de concentré de tomates – 1 gousse d'ail – 25cl d'eau – 3CS de crème épaisse 5% – Sel – Poivre

Dans une cocotte, faites chauffer votre huile et faites revenir quelques minutes votre oignon et votre ail émincés. Ajoutez ensuite le concentré de tomates. Laissez rissoler pendant 2min.

ajouter vos tomates, l'eau et la feuille de laurier. Amenez à ébullition puis baisser sur feu doux et laisser frémir à couvert pendant 25min.

Passer votre soupe au blender, ajoutez votre crème et réctifiez l'assaisonnement.

On peut ajouter des petits croutons de pain pour avoir du croustillant quand la soupe est un plat principal.

Gnocchis maison à l’italienne

Pour 4/5 Personnes : 1kg de pommes de terre à purée – 200/300g de farine – 1 œuf – 50g de parmesan râpé – 1 grand boite de tomates concassées – 1 feuille de laurier – 1 oignon – 3 gousses d’ail – 1 poignée d’olives noires – sel – poivre – huile d’olive

Pour les gnocchis :

Faites cuire vos pommes de terre épluchées pendant 25min dans un grand volume d’eau salée. Égouttez. Passez vos pommes de terre au four à 210° pendant 20min pour retirer leur humidité. Pressez-les en purée encore chaude.

Sur votre plan de travail (ou dans un robot pâtissier avec la feuille) faites un puits avec les 2/3 de votre farine. Ajoutez la purée, le parmesan et l’œuf. Pétrissez votre pâte jusqu’à ce qu’elle ne colle plus à vos mains (ou au rebords de votre robot). Divisez le pâton en trois, et faites des boudins d’environ 2cm de diamètre. Coupez ensuite vos boudins de la largeur d’une fourchette. Lorsque vous avez détaillé toute votre pâte, roulez chaque gnocchi sur le dos de votre fourchette pour les marqués. Réserver sur une plaque farinée.

Après la cuisson de la sauce, faites cuire vos gnocchis dans un grand volume d’eau salée en 2 fois. Les gnocchis sont cuits lorsqu’ils remontent à la surface. ATTENTION, récupérer vos gnocchis avec un écumoire jamais avec une passoire, cela abimerait vos gnocchis !

Pour la sauce :

Dans une sauteuse, faites chauffer 1CS d’huile d’olive, et ajoutez votre oignon émincé, votre ail haché. Laissez dorer pendant 4/5min à feu moyen. Ajoutez ensuite la totalité de votre boite de tomates concassées, votre feuille de laurier. Salez, poivrez et laissez mijoter à couvert pendant 25min pour

que la sauce épaississe. Quand la sauce est prête, faites cuire vos gnocchis et réservez-les dans une jatte avec un filet d'huile d'olive pour ne pas qu'ils collent. Quand tous les gnocchis sont prêts, versez-les dans la sauteuse où se trouve la sauce. Mélangez bien. Coupez le feu et laissez reposer quelques minutes à couverts pour que les gnocchis s'imprègnent bien de la sauce.

Au moment de servir, versez une portion dans une assiette creuse, ajoutez du parmesan et quelques olives noires (vous pouvez aussi ajouter du basilic frais). A table !

Pommes de terre farcies

Pour 2 personnes :
– 2 grosses pommes de terre farineuse
– un morceau de fromage de votre choix (ici du brie du plateau de fromage du réveillon un peu trop fort)
– 3CS de crème liquide
– le zeste d'un citron
– 1CS de jus de citron
– Sel/Poivre
– Fromage râpé (facultatif)

Dans un grand volume d'eau, faites cuire les pommes de terre non épluchées jusqu'à ce qu'elles soient tendres (attention, départ de l'eau à froid).

Une fois cuite, coupez-les en deux et évidez-les (gardez la chaire) en laissant 1/2cm de chaire pour que la pomme de terre se tienne. Dans un saladier, mélanger la pomme de terre chaude, votre fromage dépourvu de croute et en morceau, du sel, du poivre, la crème, le zeste du citron et le jus.

Garnissez vos pommes de terre avec le mélange. Si vous avez du fromage râpé (je n’en avais pas en réserve), parsemez sur les pommes de terre.

Enfournez sous le grill pendant 5/10 selon la puissance de votre four. Servir avec un demi citron et si vous avez une salade verte sera la bienvenue !

Purée de chataignes à l’huile de truffes blanches

Pour 8 personnes (en accompagnement) : 500g de pommes de terre farineuses – 600g de châtaignes surgelées – 1L de lait entier – un bouillon cube de volaille – une belle pointe de noix de muscade – sel – poivre – beurre – huile de truffes blanches.

Épluchez vos pommes de terre, coupez-les dans la longueur et rincez-les.

Dans une grande cocotte placez les pommes de terre, les châtaignes, le lait, le bouillon cube, la noix de muscade. Amenez à petits bouillons et laissez cuire une bonne demie-heure. Il faut que les châtaignes soit très tendres pour pouvoir les écraser. Quand le tout est cuit, égouttez les légumes en gardant le lait de cuisson (il sera nécessaire pour lier la purée).

Dans une très grande jatte, écrasez votre purée à l’aide d’un moulin à légumes ou d’un presse purée. Pour lier le tout, ajouter du beurre et du lait de cuisson.
Attention, la purée doit être écrasée chaude, sinon se sera beaucoup plus difficile et les arômes ne se mélangeront pas.

Une fois que votre purée est bien liée, rectifiée l’assaisonnement avec le sel et le poivre. Finalisez avec une cuillère à café d’huile de truffes (c’est très fort, donc il n’est pas nécessaire d’en mettre beaucoup).

Cette purée accompagne très bien une rôti de bœuf en croute avec un vin rouge légèrement poivré.

Salade tiède du soir

C’est le soir, et on ne sait pas trop quoi faire à manger… On ouvre le frigo et il reste… Un peu de pâtes cuites natures, du lard fumé, et 4 tomates. BANKO ! Ce soir, c’est salade tiède de pâtes aux lardons et tomates. Cette recette, au vu de ce qu’il restait dans mon frigo est pour **2 personnes**.

Coupez votre lard en lardons et faites les dorer dans une poêle chaude avec un peu d’huile. Une fois qu’ils sont bien dorés, ajoutez les pâtes et mélangez bien. Pendant que les pâtes réchauffent doucement, lavez et coupez vos tomates en quartiers. Ajoutez les dans votre poêle. Assaisonnez. Ajoutez du basilic émincé. Sur feu très doux faites revenir 1min. Puis à feu vif ajoutez un peu de vinaigre pour déglacer. Coupez le feu, et remuez bien dans la poêle. Il ne reste plus qu’à servir. Vite fait, bien fait

Mijoté de légumes anciens

Pour 7/8 personnes

Ingrédients : 4 panais – 4 carottes fanes – 500g de châtaignes – 2 courgettes – 2 oignons rouges – 4 tomates – 3 CS d'huile d'olive – 20cl d'eau

Épluchez, rincez et coupez vos légumes en morceaux moyens. Dans une cocotte en fonte, faites chauffer l'huile d'olive. Faites revenir vos légumes pendant quelques minutes qu'ils colorent un peu. Couvrir avec votre eau. Salez, poivrez.

Laissez mijotez au minimum 2h à feu moyen.

Si vos morceaux sont un peu gros, augmentez votre temps de cuisson. Vos légumes doivent être tendres et fondant.
Servir bien chaud avec une viande rôtie (ici du poulet) et un morceau de pain de campagne.

Bonne dégustation !

Croquettes de camembert et salade persil & fèves

Pour 2 personnes (plat principal) – 4 personnes (entrée ou apéritif) : 1/3 de bouquet de persil plat – 250g de fèves surgelées – 1 bon camembert – de la chapelure – de la farine – 1 œuf

Dans de l'eau bouillante salée, faites cuire vos fèves pendant 6min (après reprise de l'ébullition). Egouttez-les et réservez. Effeuillez le persil et réservez.

Dans 3 petites assiettes, disposez votre oeuf battu, dans une autre la chapelure et dans la dernière la farine.

Ne sortez votre camembert qu'au dernier moment. Il doit être bien froid. Coupez-le en huit. Chaque morceau doit être successivement trempé dans la farine, puis l'œuf battu et enfin la chapelure. Faites chauffer une poêle antiadhésive avec un fond d'huile (type pépins de raisins). Faites dorer vos morceaux de camembert sur chaque face.

Pendant ce temps, préparez assaisonnement de votre salade. Préférez une huile/vinaigre en adéquation avec le fromage. Par exemple une huile pas trop forte en gout et un vinaigre de noix pour rehaussez. Vous pouvez aussi ajouter des graines (type sésame) pour donner du croquant à votre salade.

Pour la présentation : Dans chaque assiette, placez un peu de salade et placez vos croquettes de camembert. Servez de suite pour que les croquettes soit bien chaude et coulante.

Petit plus : Dans votre salade, vous pouvez ajouter des petits morceau de granny smith pour apporter de l'acidité et éviter d'avoir quelque chose de trop gras en bouche.

Clafouti de tomates au thon et sardines

Avant hier soir, je ne savais pas quoi faire… Une boîte de thon au naturel ouverte… Une boîte de sardines à l'huile d'olive ouverte aussi…. Des tomates…. C'est donc une recette pour accommoder vos restes !

Pour un moule à cake standard : 1/2 boîte de thon au naturel

(un moyenne) – 2 sardines à l’huile d’olive – 2 tomates (ou 250g de tomates cerises) – 100g de farine – 4 œufs – 20cl de lait 1/2 écrémé – Sel – Poivre – 70g d’emmenthal râpé – herbes fraîches (ou de Provence).

Préchauffez votre four à 220°C.

Dans une jatte, versez votre farine, votre sel , poivre et vos herbes (émincées) ; puis votre lait et vos oeufs. Une fois bien mélangé, ajoutez le thon, les sardines et le fromage râpé. Bien mélanger. Chemisez votre moule à cake (cela n’est pas nécessaire si c’est une moule soupe en silicone). Tapissez de vos tomates coupées en morceaux et ajoutez votre mélange dessus.

Enfournez votre moule à cake pendant 40min. Laissez tiédir dans le moule et laissez refroidir sur une grille. Vous pouvez aussi le manger chaud ou tiède avec une salade verte bien assaisonnée.

Bonne appétit !

Ambroisine de poulet aux pruneaux et crème de cerises

Pour le poulet : Un poulet fermier, 2 gros oignons, 80g de lard gras, 2 verres de vin blanc, 10 pruneaux, 10 dattes, 2 tranches de pain de campagne, un bol de bouillon, 1 pincée de cannelle en poudre, 1 clou de girofle, 1 pincée de noix de muscade,1 verre de lait d’amande ou de vache, sel et poivre.

Coupez le poulet en morceaux. Faites revenir les oignons émincés dans le lard fondu sans les faire brûler. Ôtez les

oignons et réservez-les. Toujours dans le lard fondu, faites revenir le poulet et ajoutez les oignons quand le poulet est légèrement doré.

Dans un récipient, verser le bol de bouillon, un verre de vin blanc, et le verre de lait choisi. Ajoutez la cannelle, le clou de girofle et la noix de muscade. Versez le tout sur les morceaux de poulet et laissez cuire à feu doux pendant 30min.

Après les 30min, ajoutez la mie de pain délayée avec le vin restant. Ajoutez aussi les dattes dénoyautées et les pruneaux. Quand la sauce est réduite, vérifiez et rectifiez l'assaisonnement si besoin.

Pour la crème de cerises : 500g de cerises, 3 tranches de pain de campagne, 1 petit verre de vin rouge, 75g de beurre.

Dénoyautez les cerises et mixez-les. Passez les cerises au chinois pour extraire le jus. Mélangez la mie de pain avec le jus de cerises, le beurre et le vin. Cuisez doucement dans une casserole pendant 15min tout en remuant (avec une cuillère en bois).

Dans un compotier, laissez refroidir la préparation et mettez ensuite au frais.

Accompagnez votre poulet avec cette crème. Bonne dégustation. Vous pouvez accompagner ce repas d'un bon verre d'hypocras (vin aromatisé médiéval).

Crème de choux-fleurs et

saumon mariné rôti

Pour 2 personnes : Un gros pavé de saumon frais – 3CS de vinaigre de riz – le jus d'un gros citron jaune – 3CS d'huile d'olive – 4 petites pommes de terre – 400g de choux-fleurs – 1 gros oignon blanc – noix de muscade – sel – poivre

Dans un plat faites mariner le saumon avec le vinaigre de riz, le jus du citron et l'huile d'olive. Salez, poivrez et réservez pendant 20/30min.

Pendant ce temps, faites revenir votre oignon émincé dans un peu d'huile olive. Avant qu'il colore de trop, ajoutez vos bouquets de choux-fleurs et vos pommes de terre coupées en petits dés. Laissez revenir pendant 1 ou 2 minutes. Ajoutez ensuite à hauteur de l'eau et laissez cuire 30min à feu presque vif (attention, quand il n'y a plus d'eau avant la fin de la cuisson, ajoutez-en juste à hauteur de légumes). Une fois que les légumes sont cuits, vérifiez qu'il n'y ait pas trop de jus de cuisson. Puis avec un mixeur plongeant faites-en une purée avec quelques morceaux (le mixeur sera utilisé par acoup, non pas en continu). Salez, poivrez à votre convenance et ajoutez un peu de noix de muscade. Réservez.

Revenons au poisson. Dans un plat à papillote en silicone, placez le saumon, salez, poivrez et ajoutez la marinade. Fermez la papillote et passez-la 4min au micro-onde (selon votre goût de cuisson, diminuez ou augmentez le temps de cuisson).

Disposez votre poisson et votre crème (chaude) de choux-fleurs sur une assiette préchauffée et dégustez avec un bon riesling. Bon appétit !

Croque monsieur minute

On rentre du travail et franchement on n’a pas très envie de se lancer dans quelque chose de long avec plein de préparation… Donc, on regarde ce qu’on a dans les placards, dans le frigo et aussi au congélateur. Tiens, il me reste des tranches de fromage à raclette dans le congélateur, du jambon au frais et des tranches de pain de mie aux céréales. Parfait ! Il suffit d’ajouter à cela une belle salade verte et vous avez votre repas complet pour le soir.

Comment on fait ? **Pour 2 personnes** : 8 tranches de pain de mie aux céréales – 2 grandes tranches de jambon pas trop fines – 8 tranches de fromage à raclette – du beurre – et un peu d’huile d’olive.

Beurrez chaque tranche de pain de mie (que d’un seul côté). Dessus, posez une tranche de fromage à raclette. Coupez vos tranches de jambon en deux et placez les demies tranches sur le pain de mie (il doit vous rester tranches avec juste du fromage). Fermez vos croques avec les tranches qui n’ont pas de jambon. Ajoutez un tout petit filet d’huile d’olive sur le dessus de chaque croque.

Passez les croques dans un appareil ou dans un four à 180°C jusqu’à ce que le fromage comme à bien fondre et que le pain soit doré.

Assaisonnez votre salade verte comme vous aimez. Placez-la dans 2 assiettes et couvrez avec vos croques monsieur tout chaud ! Bon appétit !

Poêlée de pommes de terre rôties et haricots verts aillés

Pour 4 personnes : 6 petites pommes de terre – 1 grosse boite de haricots verts bio – 10g de beurre – 1CS d'huile d'olive – 1 gousse d'ail – Sel – Poivre

Épluchez vos pommes de terre, rincez-les et coupez-les en dés. Réservez.

Dans une sauteuse chaude, faites fondre le beurre avec l'huile d'olive. Ajoutez les pommes de terre à feu moyen, faites-les revenir 1 minute en remuant. Salez, poivrez. Baissez légèrement le feu, couvrez et laissez rôtir environ 10 minutes. Remontez le feu et ajoutez votre ail émincer et les haricots verts. Faire revenir quelques minutes (le temps de faire sauter les haricots verts) en remuant fréquemment. A servir en accompagnement d'une viande rouge ou blanche.

Salade de tout

Pour 2 Personnes : 3 grosses poignées de salades vertes de type laitue – 1 botte d'asperges vertes (fraiches) – 3 belles tomates mures – 30g de copeaux de parmesan – des cacahuètes grillées à sec

Dans un saladier, mélangez tous les éléments sauf les cacahuètes. Préparez votre vinaigrette avec 2CS d'huile d'olive et 1CS de vinaigre balsamique. Salez, poivrez. Mélangez bien. Servez dans les assiettes et finalisez avec les

cacahuètes !

Une tranche de pain aux céréales grillé pour accompagner et le tour est joué !

Salade de poulet épicé à la mangue

Ingrédients pour 2 personnes (plat) ou 4 personnes (en entrée) : 1 mangue bien mure – 2 escalopes de poulet – 2 grosses poignées de mâche – 1/2 oignon rouge – 1/2 concombre – 1 yaourt 0% (type fromage blanc) – 3 cc de pâte de curry rouge – 3CS de jus de citron – Sel – Poivre

Coupez votre poulet en petits morceaux et badigeonnez les du mélange 2cc de pâte de curry/ 2CS de jus de citron et faites les cuire à la vapeur.

Dans un saladier, mélangez la mâche, le concombre, l'oignon et la mangue préalablement coupés en petits morceaux. Dans un bol, mélangez 1cc de pâte de curry, le yaourt, 1CS de jus de citron. Salez, poivrez. Mélangez cette sauce aux légumes coupés.

Répartissez dans vos assiettes la salade et ajoutez les morceaux de poulet de façon égale dans chaque assiette.

Pour ajouter du croquant, disposez des morceaux de pain grillé dans l'assiette. Bon appétit !

Gratin dauphinois

Pour un gratin de 10 personnes : 2,5Kg de pommes de terre – 1L de crème fraiche liquide – Sel – Poivre – Noix de muscade – beurre doux

Préchauffez votre four à 180°

Épluchez vos pommes de terre, rincez-les et coupez-les en fines lamelles (à la mandoline, c'est pratique, mais attention les doigts). Beurre le fond du plat. Faites une première couche avec de la pomme de terre. Ajoutez de la crème sur toute la surface. Salez, poivrez et ajoutez un peu de noix de muscade (sur toute la surface aussi).

Répétez l'opération jusqu'à épuisement des pommes de terre (et on espère être arrivé en haut du plat). Terminé par la crème/sel/poivre/noix de muscade. Ajoutez des petits morceaux de beurre par-ci par-là. Enfournez et laissez cuire pendant 1h.

A table !

Tartines de tomates express !

Pour 2 personnes : 4 grosses tomates cocktail – Du parmesan (en block) – De la baguette (ou encore mieux, du pain poilane) – de l'huile d'olive – une gousse d'ail – de l'origan frais (ou basilic frais) – Sel – Poivre.

Préchauffez votre four à 180°C

Faites 4 grandes tartines avec votre pain (si c'est la baguette, l'équivalent de 2/3 de baguette coupée en 2, puis

chaque part ouverte en 2). Frottez votre pain avec l'ai et ajoutez un filet d'huile d'olive. Coupez vos tomates en lamelles et disposez-les sur vos tartines. Parsemez généreusement de votre parmesan fraichement râpé. Encore un filet d'huile d'olive, du sel, du poivre, l'aromate de votre choix (ici de l'origan frais).

Enfournez pendant 10min et puis passez vos tartines 5 minutes au gril.

Si c'est pour un plat complet, ajoutez une belle salade verte avec une vinaigrette maison et des copeaux de parmesan…

Bon appétit !

Flan de courgettes et tomates cerises

Pour 4 ramequins : 8 œufs – 30cl de crème semi-épaisse à 3% – 4 belles courgettes – 24 tomates cerises – Sel – Poivre – Huile d'olive – Parmesan râpé.

Dans chaque ramequin : coupez une courgette en rondelles et ajoutez 6 tomates.

Dans une jatte, battez en omelette tous vos œufs, la crème et assaisonnez. Ajoutez 2CS d'huile d'olive et remuez. Garnissez vos ramequins de l'appareil.

Préchauffez votre four à 180° et faites cuire les flans 35min. Ajoutez du parmesan sur le dessus à la sortie du four… ça fond de bonheur ! A table !

Risotto au poulet

Pour 5 personnes : 300g de riz arborio – 1,25L de bouillon de volaille – 3 filets de poulet fermier – une poignée de parmesan râpé – 5CS Huile d'olive.

Coupez vos filets de poulet en morceaux moyens et faites-les revenir dans une poêle. Une fois cuits, réservez.

Dans une sauteuse versez 5CS d'huile d'olive et faites-la chauffer à feu vif. Ajoutez le riz et laissez le devenir transparent en remuant. Baissez le feu à moyen. Ajoutez 1 louche de bouillon (Attention il doit être toujours chaud pour ne pas arrêter la cuisson) dans le riz tout en remuant. Une fois que le riz a tout absorbé, recommencez l'opération jusqu'à épuisement du bouillon. La cuisson dure environ 18/20min pour que le riz soit tendre. Hors du feu ajoutez le parmesan et remuez. Ajoutez vos morceaux de poulet, remuez une dernière fois et servez de suite.

Bon appétit !

Astuce : *si votre risotto est un peu dense, ajoutez de la crème semi-épaisse pour détendre l'ensemble et rectifiez l'assaisonnement.*

La quiche au thon et aux tomates confites

Ingrédients :

– une pâte brisée

– une boite moyenne de thon au naturel

– 10/12 tomates confites

– une poignée d’olives noires

– 6 œufs

– 6CS de crème fraîche épaisse à 15%

– Sel/Poivre – Origan et romarin

Préchauffez votre four à 180°. Étalez votre fond de pâte dans un moule à tarte. Répartissez le thon, les tomates et les olives. Saupoudrez de romarin et d’origan. Faites votre appareil à quiche avec les œufs battus avec la crème. Ajoutez l’appareil à quiche sur votre pâte. Enfournez pendant 20/30min. A déguster chaud, tiède, même froid avec une bonne salade verte !