

Boulghour à l'indienne

ingrédients pour 4 personnes :

50g de boulghour

2 oignons

1 poignée de raisins secs

1 poignée de noix de cajou

2 cuillères à soupe de curry en poudre

2 bouillons cube

progression :

Faire revenir les oignons dans de l'huile d'olive.

Ajouter les raisins secs, les noix de cajou et le curry. Saler.

Ajouter un petit peu d'eau dans la poêle et faire revenir quelques minutes.

Faire chauffer un volume d'eau égal au volume du boulghour dans une casserole.

Ajouter 2 bouillons cube.

Jeter le boulghour dans l'eau bouillante et faire cuire à petits bouillons pendant 7 minutes.

Retirer du feu, ajouter la préparation et laisser gonfler 5 minutes (le boulghour doit absorber l'eau restante).

Cake au chèvre, aux noix et aux raisins

ingrédients pour 6 personnes :

50g de raisins
200g de fromage de chèvre frais
50g de cerneaux de noix
12cl de lait
10g de beurre
150g de farine
1 sachet de levure chimique
3 œufs
10cl d'huile
100g de gruyère râpé
sel, poivre

progression :

Faire macérer les raisins dans de l'eau tiède.
Écraser le fromage de chèvre à l'aide de la fourchette
Concasser les cerneaux de noix.
Faire tiédir le lait.
Beurrer le moule à cake
Dans un saladier, mélanger la farine, la levure, le sel et le poivre.
Ajouter les œufs un après l'autre en remuant. Puis incorporer l'huile, le lait tiède, le gruyère râpé et le chèvre écrasé en mélangeant bien. Et ajouter les cerneaux de noix et les raisins égouttés.
Enfin, verser la pâte dans le moule et enfourner pendant 1h à 180°C.

Cake aux olives, noisettes, comté

Ingrédients pour 6 personnes

4 oeufs

150 g de farine

150 g de comté râpé

15 g de beurre

15 cl de lait

150 g d'olives vertes dénoyautées

80 g de noisettes décortiquées

1 sachet de levure chimique

huile

sel, poivre

Progression

Préchauffer le four th.7 (210°C).

Verser la farine dans un saladier, ajouter le sachet de levure, les œufs. Mélanger.

Ajouter progressivement 5 c. à soupe d'huile et le lait tout en mélangeant. Saler, poivrer.

Incorporer les olives, les noisettes décortiquées et le comté râpé.

Mélanger et verser cette préparation dans le moule à cake beurré.

Enfourner 10 min. Baisser la température à 150°C puis prolonger la cuisson pendant 40 min.

Clafoutis brocolis et carottes

Ingrédients pour 4 personnes

200 g de bouquets de brocoli

100 g de carottes

150 g de gruyère (ou comté)

3 oeufs

250 ml de lait

250 ml de crème liquide semi-épaisse

10 g de maïzena

muscade (facultatif)

sel, poivre

Progression

Peler et couper les carottes en rondelles. Faire cuire les bouquets de brocoli et les rondelles de carottes 15 min, à la vapeur ou dans de l'eau salée. Les égoutter dans un saladier en fin de cuisson.

Fouetter le lait avec la crème semi-épaisse, les oeufs entiers, sel, poivre et une pincée de muscade.

Ajouter la maïzena diluée dans une c. à soupe d'eau. Couper le gruyère en petits dés.

Préchauffer le four à th.8 (240°C).

Répartir les brocolis et les dés de gruyère un plat beurré. Verser l'appareil.

Enfourner et faire cuire 35 min.

Flamiche aux poireaux

Ingrédients pour 4 personnes

1 rouleau de pâte feuilletée

500 g de poireaux émincés

2 oeufs

10 cl de crème épaisse

10 cl de lait

1 pincée de noix de muscade

20 g de beurre

sel, poivre

Progression

Préchauffer le four à th.7 (210°C).

Faire chauffer le beurre dans une sauteuse et faites revenir les poireaux à feu doux, en remuant sans cesse jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'eau dans la sauteuse.

Dans une jatte. fouetter les oeufs avec la crème, le lait, la muscade, du sel et du poivre. Dérouler la pâte feuilletée dans un moule à tarte, garnir avec les poireaux, verser délicatement la préparation et enfourner pendant 20 à 25 minutes.

Gratins de gnocchi aux 3 fromages

ingrédients pour 6 personnes :

300 g de gnocchis
1 pot de crème fraîche entière
2 mozzarellas
1 bûche de chèvre
1 paquet de gruyère râpé
sel, poivre

Progression :

Préchauffer le four th.6 (180°C).
Dans une casserole, faire cuire les gnocchis dans de l'eau salée.
Dans un plat allant au four, mettre les gnocchis
Recouvrir de crème fraîche.
Découper la mozzarella et le chèvre en tranches et les disposer par dessus les gnocchis.
Parsemer de gruyère râpé et enfourner pendant 10 minutes.

Œufs cocotte épinards

ingrédients pour 4 personnes :

1 boîte d'épinard en conserve
4 œufs
40g de crème fraîche
sel poivre

progression :

préchauffer le four à 200°C
mélanger les pinards avec la crème fraîche, saler et poivrer la préparation.
Verser la préparation dans 4 ramequins puis casser un œuf sur chaque ramequin. Assaisonner.
Enfourner pendant 8 à 10 minutes.

Idée supplémentaire :

on peut ajouter quelques lardons. Les faire revenir dans une poêle puis les mettre dans la préparation épinard crème.

Penne à la forestière

Ingrédients pour 4 personnes :

400g de penne
250g de champignons de Paris frais
250g de tomate cerise
25cl de lait
4 oignons jaunes
3 branches de persil
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
4 cuillères à soupe de mayonnaise
poivre
sel

progression :

Cuire les penne dans un grand volume d'eau salée en suivant les indications notées sur le paquet. Pendant que les pâtes cuisent, émincer finement les oignons et préparer les champignons de Paris (les peler et les trancher finement).

Quand les pâtes sont cuites, les égoutter et les réserver.

Laver les tomates cerises et les couper en deux.

Dans une sauteuse, chauffer un peu d'huile d'olive et y faire suer les oignons émincés. Lorsqu'ils sont transparents, ajouter les champignons de Paris et laisser cuire 7 minutes en mélangeant quelques fois.

Dans un bol, mélanger la mayonnaise avec le lait et verser ce mélange dans la sauteuse. Ajouter les tomates cerises et remuer.

Enfin, ajouter les pâtes et les laisser s'imprégner de la sauce pendant quelques minutes à feu doux.

Au moment de servir, ajouter le persil ciselé, assaisonner et déguster.

Piperade

Ingrédients (pour 4 personnes) :

3 poivrons
1 petite boîte de tomate pelée
2 oignons
2 gousses de ail pelées et écrasées
2 feuilles de laurier
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
sel, poivre
1 branche de thym
1 cuillère à soupe de sucre en poudre (facultatif)
un demi verre d'eau

Progression :

Laver, épépiner les poivrons, et les couper en lamelle.
Dans une cocotte, faire chauffer l'huile et faire dorer les oignons émincés.
Ajouter ensuite les poivrons aux oignons. Mélanger.
Ajouter les tomates pelées, l'eau, l'ail, le sel, le poivre, le thym et le laurier. Mélanger à nouveau.
Cuire à feu doux 20 minutes, puis adoucir avec 1 cuillère à soupe de sucre si besoin.

Poêlée de blé aux petits légumes

Ingrédients (3 personnes) :

1 grand verre de blé
1 carotte
1 courgette
1 blanc de poireaux
1 poignée de jeunes pousses d'épinards
1 échalote
2 cuillères à soupe de persil ciselé
1 coupelle de bouillon de volaille ou de légume
Noix de muscade
Poivre

Progression :

Nettoyer les légumes, peler la carotte, les couper en petits dés. Faire la même chose au couteau avec le blanc de poireaux. Peler et hacher l'échalote.

Faire chauffer un filet d'huile dans une sauteuse et faire revenir les échalotes. Ajouter le blé mélanger puis verser deux verres d'eau dans la sauteuse.

Faire cuire le tout pendant 6 minutes, puis ajouter les dés de légumes et les feuilles d'épinards.

Poursuivre la cuisson pendant 4 minutes, en mélangeant régulièrement et en ajoutant un peu d'eau si besoin en cours de cuisson.

Quand le blé est cuit, ajouter la coupelle de bouillon (ne pas saler), mélanger pour la faire fondre, puis ajouter une pincée de noix de muscade râpée et de poivre.

Purée de pois cassés

Ingrédients (pour 6 personnes) :

800 g de pois cassés

1 oignon

1 bouquet garni

sel, poivre

3 cuillères à soupe de crème fraîche

Progression :

Cuire les pois cassés avec l'oignon, le bouquet garni, sel et poivre dans une grande casserole d'eau pendant 1 h 30.

Égoutter le tout.

Passer à la moulinette et mettre sur feu doux pour éliminer l'excédent d'eau (si la purée est trop liquide).

Incorporer la crème fraîche.

Quiche au thon

Ingrédients (pour 4 personnes)

1 pâte feuilletée

100 g de farine

3 œufs

1 pot moyen de crème fraîche

100 g de gruyère râpé

2 boîtes de thon au naturel

1/4 de litre de lait

Sel, poivre

Progression

Étaler la pâte feuilletée

Préchauffer le four à th.7 (210°C)

Égoutter les boîtes de thon

Mélanger le lait, les œufs, la crème fraîche et le thon dans un saladier

Verser le mélange sur la pâte

Napper la quiche de gruyère râpé

Enfourner 35 à 40 minutes à th.7

Quinoa au potiron

Ingrédients pour 4 personnes

2 verres de quinoa

1 verre d'eau bouillante

400 g de potiron

1 oignon

2 c. à soupe d'huile d'olive

1 c. à soupe de persil haché

sel, poivre

Progression

Peler et émincer finement l'oignon.

Eplucher et couper la chair du potiron en petits dés.

Cuire le quinoa.

Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle, faire suer l'oignon.

Ajouter les dés de potiron et laisser cuire 10 minutes en mélangeant bien.

Ajouter le verre d'eau bouillante puis saler et poivrer. Laisser mijoter jusqu'à ce que les dés de potiron soient tendres.

En fin de cuisson, ajouter le persil haché et le quinoa égoutté.

Riz cantonnais

Ingrédients pour 4 personnes :

240 g de riz long
200 g de crevettes
2 tranches de jambon blanc
4 œufs
100 g de petits pois cuits
4 branches de persil plat
1 cuillère à soupe d'huile de sésame
2 cuillères à soupe d'huile de tournesol

Progression :

Faire cuire le riz dans une casserole d'eau bouillante.

Pendant ce temps, battre les œufs en omelette dans un bol, avec l'huile de sésame, une pincée de sel et de poivre puis faire une omelette et la couper en petit dés.

A la fin de la cuisson, égoutter le riz.

Faire chauffer l'huile de tournesol dans un wok puis y ajouter le riz, le jambon blanc coupé en dés, les crevettes, les petits pois et les dés d'omelette. Faire rissoler le tout pendant 5 minutes en mélangeant bien.

Assaisonner selon votre goût et parsemer de persil.

Soupe de lentilles

Ingrédients (pour 6 personnes) :

250 g de lentilles vertes

2 carottes

1 branche de céleri

1 boîte de tomates pelées

1 oignon

2 gousses d'ail

2 l d'eau

150 ml d'huile d'olive

2 c. à café de thym

sel, poivre

Progression

Mettre les lentilles dans une casserole, couvrir d'eau et porter à ébullition. Faire cuire les lentilles 3 minutes et égoutter

Peler et émincer l'oignon. Hacher les gousses d'ail.

Laver, éplucher et couper les carottes en rondelles puis trancher le céleri.

Dans une cocotte ou une casserole profonde, chauffer un peu d'huile d'olive et faire revenir l'oignon et l'ail pendant 5 min.

Ajouter le reste d'huile d'olive avec les carottes, la branche de céleri, les tomates, le thym, les lentilles et l'eau. Assaisonner à votre convenance.

Couvrir et laisser cuire environ 35 min, les lentilles doivent être tendres.

Tarte aux légumes

Ingrédient (pour 4 personnes)

1 pâte feuilletée
2 tomates
1 petite courgette
3 œufs
15 cl de crème fraîche allégée, semi épaisse
10 cl de lait
moutarde
basilic
échalote
persil
fromage
sel, poivre

progression :

préchauffer le four à 180°C.

Étaler la pâte feuilletée, la badigeonner de moutarde.

Couper des tranches de tomate et les disposer sur la pâte.

Faire revenir les courgettes en tranche et les disposer sur la pâte également.

Battre les œufs, la crème, le lait, le basilic, l'échalote, le persil, le sel et le poivre.

Mettre l'appareil sur la tarte.

Parsemer de fromage et faire cuire au four pendant 20 minutes.