

Champignons farcis aux herbes fraîches

Ingrédients pour 4 personnes :

8 beaux champignons de Paris.
1/2 bouquet de ciboulette.
2 brins de thym.
4 brins de romarin.
3 tiges de persil.
3 gousses d'ail.
100 grammes de beurre.
Sel.
Poivre.

Progression

Laver et effeuiller les herbes fraîches et le persil.
Placer votre morceau de beurre dans un bol et l'écraser à la fourchette pour obtenir un beurre pommade.
Peler, écraser l'ail et le mélanger au beurre pommade.
Rincer et retirer les pieds des champignons.
Hacher, persil, ciboulette et les herbes, ajouter les pieds des champignons, hacher de nouveau.
Préchauffer le four à 180°.
Ajouter le mélange haché au beurre pommade et ail, saler, poivrer, bien mélanger.
Disposer les têtes de champignons sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé, saler et poivrer l'intérieure.
Garnir chaque champignons de cette farce, posez sur chaque champignons un petit brin de thym.
Enfourner pour 15 à 20 minutes.

Chili végétal

Ingrédients pour 6 personnes

1 oignon rouge
1 gousse d'ail
1 carotte
1 petite branche de céleri
1 poivron rouge
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à café de cumin moulu
1 pincée de piment de Cayenne
10 cl de vin rouge
1 boîte de tomates pelées (400 g : poids net égoutté)
500 g de tomates bien mures
2 cuillères à soupe bombée de concentré de tomates
2 boîtes de haricots rouges (800 g : poids net égoutté)
Sel et poivre du moulin

Progression :

Peler puis émincer ail et oignon. Couper la carotte en petit dés et la branche de céleri en très petits dés. Couper le poivron en lanière.

Faire chauffer l'huile d'olive dans une cocotte.

Ajouter l'oignon, l'ail, les dés de carotte et de céleri puis faire revenir l'ensemble à feu doux pendant 8 minutes.

Ajouter les lanières de poivron puis cuire 2 minutes.

Pendant ces 10 minutes de cuisson, peler les tomates fraîches, les coupez en gros morceaux.

Couper également les tomates en boîte.

Une fois la garniture aromatique bien fondante (oignon, ail, carotte et céleri), ajouter les épices et mélanger.

Ajouter le vin rouge, porter à ébullition et laisser cuire pendant 30 secondes.

Ajouter les tomates fraîches, les tomates en boîte avec leur jus, le concentré de tomates, les haricots rouges puis mélanger.

Porter à ébullition, baisser le feu à feu doux, puis laisser mijoter pendant au moins 1 h 30, en couvrant votre cocotte.

Mélanger de temps en temps.

Saler, poivrer

Gratin de gnocchi aux légumes

ingrédients pour 4 personnes :

500g de gnocchi

2 poivrons

2 courgettes

4 tomates

2 oignons

thym

romarin

sel

poivre

fromage râpé

progression :

faire revenir les oignons dans une poêle puis ajouter les poivrons coupés en dés et faire revenir pendant 10 minutes.

Ajouter les courgettes en cubes puis ensuite les tomates, le thym et le romarin.

Assaisonner selon votre goût.

Laisser mijoter pendant 15 minutes.

Dans une casserole, plonger les gnocchis dans l'eau frémissante pour les faire cuire.

Dans un plat à gratin, mettre les gnocchi et les légumes mélangés.

Parsemer de fromage râpé.

Enfourner à 180°C pour faire gratiner.

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.

Poêlée de quinoa

Ingrédients pour 4 personnes :

2 verres de quinoa

4 verres d'eau

2 oignons

2 courgettes

2 tomates

fromage râpé

huile d'olive

curry

Progression :

Cuire la quinoa dans une casserole (1 verre de quinoa pour 2 verres d'eau).

Faire revenir l'oignon émincé dans une poêle avec l'huile d'olive.

Ajouter dans la poêle la courgette coupée en lamelle, et la tomate en morceaux.

Saupoudrer la poêlée de curry.

Couvrir et laisser mijoter 10 min.

Ajouter la quinoa aux légumes et le fromage râpé. Bien mélanger.

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.

Tarte épinard, chèvre

Ingrédient (pour 6 personnes) :

1 pâte feuilletée
400 g d'épinards frais
1 fromage de chèvre (bûche)
70 g de fromage râpé (type emmental)
4 œufs
3 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse
sel et poivre

Progression :

Préchauffer le four à 200°C.
étaler la pâte feuilletée dans un moule à tarte et réserver.
Faire cuire vos épinards dans une casserole d'eau bouillante salée.
En même temps, dans un saladier, mélanger les œufs, le fromage râpé, les 3 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse, le sel et le poivre.
Ensuite, bien égoutter les épinards. Puis les verser, dans le fond à tarte.
Recouvrir les épinards de la préparation.
Couper des rondelles de 1 cm d'épaisseur de la bûche de chèvre puis les répartir tout autour de la tarte et placez-en quelques-unes au centre.
Vous pouvez décorer de quelques rondelles de tomates cerises.
Mettre au four pendant environ 30 minutes en surveillant la cuisson