

# MON LIVRET DE RECETTES

Apéritif / Entrées .....	2
Courgettes farcies .....	2
Tomates cerise au lard fumé .....	2
Tomate-cerise en robe de sésame .....	2
Verrines de betterave .....	3
Rillettes à la betterave et au radis noir .....	3
Smoothie au concombre.....	3
Soupes / Plats / accompagnements.....	3
Gaspacho tomate concombre ciboulette.....	3
Soupe de carottes au curry.....	4
Soupe de courge.....	4
Soupe de concombre / coco .....	4
Potée .....	5
Lasagnes aux poireaux et au saumon .....	5
Bruschetta aux aubergines .....	6
Desserts .....	6
Gâteau de carottes.....	6
Brioche à base de potimarron.....	7
Flan sucré à la courgette.....	7

# Apéritif / Entrées

---

## Courgettes farcies

500g de petites courgettes,  
 2 chèvres frais,  
 1 belle gousse d'ail,  
 quelques branches de menthe,  
 5cl d'huile d'olive extra

Dans un bol, écraser à la fourchette le fromage, assaisonner de sel, poivre, ail pressé. Ajouter l'huile d'olive pour avoir 1 consistance homogène, puis les feuilles de menthe ciselées. Couper les courgettes en deux puis fendre les courgettes dans le sens de la longueur et les cuire 2 à 3 min à la vapeur. Elles doivent rester croquantes. Les évider puis les assaisonner. Enfin les garnir de la préparation au fromage puis les passer 5 min au four grill.

## Tomates cerise au lard fumé

- 1 barquette de tomates cerise
- 10 fines tranches de lard fumé
- Piques en bois

Couper les tranches de lard fumé en deux. Entourer la tomate d'une moitié de tranche de lard et faire tenir le tout grâce à une pique en bois. Passer les tomates 10 minutes au four à 210°C(thermostat 7).

## Tomate-cerise en robe de sésame

- 1 barquette de tomates cerise
- du caramel au vinaigre balsamique
- des graines de sésame

Planter dans chaque tomate-cerise un cure-dent. Tremper la partie inférieure de la tomate dans le caramel. Rouler la partie "caramélisée" dans les graines de sésame.

## Verrines de betterave

- 2 betteraves cuites
- ¼ concombre
- 1 yaourt à la grecque
- 1 cuillère à café d'huile d'olive

Peler le concombre. Mixer les betteraves rouges et ajouter le concombre. Mixer à nouveau, ajouter le yaourt grec, l'huile olive, le sel et le poivre. Mélanger le tout. Dresser en verrines.

## Rillettes à la betterave et au radis noir

- 2 betteraves crues
- 2 petits radis noirs
- 1 boîte de thon au naturel
- 1 pot de fromage frais
- sel et poivre

Eplucher les betteraves et les radis noir. Les couper en dés, puis les passer au hachoir à légumes. Ajouter les miettes de thon. Ajouter le fromage frais et mélanger. Servir sur des toasts.

## Smoothie au concombre

- 2 beaux concombres
- 25 cl de fromage blanc
- fromages frais
- 1 beau bouquet de feuilles de menthe fraîche
- 1 cuillère à soupe de piment d'Espelette
- 2 gousses d'ail

Laver les concombres et les peler. Couper les concombres en petits morceaux. Mixez les concombres en morceaux avec le fromage blanc, les fromages frais, l'ail pressé, les feuilles de menthe ciselées. de façon à obtenir une préparation liquide et homogène. Ajouter du sel, le piment d'Espelette

# Soupes / Plats / accompagnements

---

## Gaspacho tomate concombre ciboulette

- 3 tomates
- 1 concombre

- 1 botte de ciboulette
- sel, poivre

Peler et épépiner les tomates et le concombre. Mixer les légumes avec du sel, du poivre et plus ou moins de ciboulette selon le goût. Décorer d'un brin de ciboulette.

## Soupe de carottes au curry

- 1 kg de carottes
- 2 oignons
- 1 litre d'eau ou de bouillon de légumes
- 1 cuillère à café de curry en poudre

Emincer carottes et oignons. Mettre les carottes, les oignons, le bouillon et un peu de poivre dans une casserole. Porter à ébullition, couvrir et laisser mijoter 20 mn, jusqu'à ce que les carottes soient très tendres. Retirer du feu et laisser légèrement refroidir. Passer la soupe au mixer ou au moulin à légumes. Ajouter le curry et mélanger.

## Soupe de courge

- 1 kg de courge
- 1 gousse d'ail
- 2 oignons
- 2 pommes granny
- gingembre, curry

Dans un autocuiseur, versez une cuillère à soupe d'huile d'olive, faites y revenir les oignons émincés. Ajoutez successivement les pommes épluchées et coupées en gros dés, le gingembre râpé, la gousse d'ail, le curry. Faites revenir 2 mn. Ajouter la courge épluchée et coupée, remuez, ajoutez 1 l à 1 l 1/4 d'eau et deux cubes de bouillon de volaille.

Fermez l'autocuiseur, laissez cuire 30 mn dès que la soupape tourne. Ouvrez, mixez, rectifiez l'assaisonnement (sel et poivre) et servez avec crème fraîche et croûtons.

## Soupe de concombre / coco

- 1 concombre
- 1 petit piment rouge ou crème de piment
- 1 gros oignon jaune
- ¼ litre de lait de noix de coco (briquette)
- 3 cuill à soupe de crème fraîche liquide
- 20 g de beurre
- Sel, poivre

Eplucher le concombre et l'oignon. Les couper en petits cubes.

Dans une casserole, mettre le beurre, les légumes, le piment. Saler, poivrer et porter à ébullition. Après 10 minutes, passer cette préparation au mixer, y ajouter le lait de coco et porter à ébullition de nouveau. Hors feu, ajouter la crème fraîche.

Servir chaude ou froide avec des croutons.

## Potée

- 1 jarret de porc
- 400 g de poitrine demi-sel
- 1 gros chou vert
- 300 g de navets
- 300 g de carottes
- 6 pommes de terre
- 2 poireaux
- 1 bouquet garni
- 1 oignon piqué d'1 clou de girofle
- poivre noir en grains

Faire blanchir 3 min les feuilles de chou dans de l'eau bouillante salée. Passer sous l'eau froide et égoutter. Peler et laver les carottes, les pommes de terre et les navets. Nettoyer et laver les poireaux.

Mettre toutes les viandes dans un grand faitout, les porter à ébullition puis ajouter le bouquet garni, l'oignon, l'ail et quelques grains de poivre. Laisser cuire lentement pendant 1 heure sans saler.

Ajouter ensuite tous les légumes, à l'exception des pommes de terre, et laisser mijoter encore 1h. Vérifier et rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Ajouter les pommes de terre et poursuivre la cuisson 30 minutes à frémissement.

En fin de cuisson, prélever les viandes et les trancher. Dresser les légumes au fond d'un grand plat creux, disposer les viandes dessus et servir chaud.

## Lasagnes aux poireaux et au saumon

- plaques de lasagnes
- 6 blancs de poireaux
- 2 darnes ou filets de saumon
- 3 tranches de saumon fumé
- béchamel
- gruyère rapé
- beurre

Emincer les blancs de poireaux et les faire revenir longtemps dans du beurre jusqu'à ce qu'il roussissent. Pendant ce temps, passer les darnes de saumon au micro-ondes moins d'une minute de sorte à pouvoir l'émietter facilement. Beurrer un plat et y poser successivement une plaque de lasagne puis par dessus tout le saumon fumé et à

nouveau une plaque de lasagne. Arrêter la cuisson des poireaux et les disposer sur la dernière couche de lasagne et recouvrir de lasagne. Recouvrir la couche de lasagne par le saumon émietté, le napper de béchamel et d'une dernière plaque de lasagnes. Sur la dernière couche de lasagne, verser le restant de béchamel, parsemer de gruyère râpé et cuire 30 mn à four moyen / chaud (thermostat 6/7).

## Bruschetta aux aubergines

- 4 grosses tranches de pain de campagne
- 1 gousse d'ail
- 2 tomates bien mûre
- 2 aubergines
- huile d'olive
- mozzarella
- parmesan fraîchement râpé

Laver l'aubergine et la détailler en tranches épaisses d'1 cm environ (sans l'éplucher). Saler les tranches d'aubergine (recto/verso) et les laisser dégorger. Les "sécher" ensuite avec du papier absorbant. Chauffer un peu d'huile d'olive dans un poêle, et y faire revenir les tranches d'aubergine. D'abord à feu vif, puis à feu doux pour que ça compote. Pendant ce temps, découper les tomates en petits dés.

Frotter les tranches de pain avec l'ail, et y verser quelques gouttes d'huile d'olive. Retirer la peau des aubergines, et écraser grossièrement la chair sur les tranches de pain.

Répartir les dés de tomates dessus. Disposer ensuite de fines lamelles de mozzarella et râper du parmesan sur le tout. Enfourner à 180°C (th 6), une dizaine de minutes, jusqu'à ce que les fromages soient fondus

## Desserts

---

### Gâteau de carottes

- 4 œufs
- 200 g de sucre en poudre
- 2 cuillères à soupe d'eau chaude
- 1 pincée de cannelle
- 1/2 citron (jus et zeste)
- 250 g de noisettes moulues
- 250 g de carottes
- 1 pincée de sel
- 3 cuillères à soupe de farine
- 1 cuillère à café de levure chimique

Pour la décoration :

- 200 g de sucre glace
- 1 blanc d'œuf

- 1 cuillère à soupe de kirsch ou de citron
- gelée d'abricot

Séparez les œufs et battez les jaunes avec le sucre, 2 cuillères d'eau chaude, la cannelle, le zeste de citron et son jus. Incorporez ensuite les noisettes et les carottes râpées, puis mélangez bien. Battez les blancs en neige en ajoutant le sel. Les incorporez délicatement, en alternant avec le mélange de farine et de levure. Mettez le tout dans une tourtière beurrée et mettez au four froid, au bas du four. Faites cuire 50 mn à 180°C.

Pour la décoration, mélangez le sucre le blanc d'œuf et le kirsch de manière à obtenir un mélange bien lisse, ce glaçage de sucre doit être épais.

Démoulez le gâteau encore chaud. Recouvrez la surface de gelée d'abricot et de glace.

## Brioche à base de potimarron

- 300 g de potimarron
- 200 g de beurre
- 2 œufs
- 30 g de levure fraîche de boulanger
- 2 cuillères à soupe de lait
- 120 g de sucre en poudre
- 500 g de farine
- 1 pincée de sel

Préparation de la recette :

Eplucher le potimarron, le couper en morceaux et le cuire à la vapeur de préférence (à l'eau l'égoutter soigneusement) puis le réduire en purée. Ajouter 2 œufs à la purée de potimarron, le sucre et le beurre fondu. Mélanger. Délayer la levure dans 2 cuillères de lait tiédi, puis ajouter au mélange. (idem si la levure est déshydratée mais il faut adapter la quantité (2 sachets en principe cf emballage du produit). Incorporer la farine progressivement à l'ensemble.

Beurrer un moule et y déposer la pâte obtenue. La laisser reposer dans un endroit tempéré pendant environ 2 heures – on peut mettre le tout au four à 40°C pour accélérer le processus. Dès que la pâte est bien montée faire cuire à 160°C, soit thermostat 5/6 pendant 40 à 45 minutes.

## Flan sucré à la courgette

- 1 grosse courgette ou 4 petites
- 3 œufs
- 2 verres de sucre
- 2 verres de farine
- 1 verre de lait
- 75 g de beurre
- 2 paquets de sucre vanillé

- 1 pincée de sel

La veille :

- Éplucher, vider, couper en morceau une grosse courgette.
- La faire cuire à la vapeur pendant 5 à 8 minutes.
- Laissez la égoutter toute la nuit.
- Le lendemain :
- Passer la courgette au moulin à légumes pour en faire une purée.
- Mélanger la purée de courgette avec 2 verres de sucre puis ajouter successivement les autres ingrédients en continuant de mélanger ( 4 œufs, 1 verre et demi de farine, 1 verre et demi de lait et 2 sachets de sucre vanillé).
- Versez le mélange dans un plat bien beurré.
- Mettre au four thermostat 6 pendant 40 à 45 minutes (Lorsque c'est bien doré, c'est cuit).
- Démouler à la sortie du four et verser dessus un coulis de framboise ou de la gelée de framboise, ou encore de la confiture de fraise à votre guise.
- Mettre au réfrigérateur lorsque le flan a refroidi