



Les recettes de Marion



Caisse des Ecoles Publiques de Reims

Reims.fr

Table des recettes

Entrées

08 - Tarte chèvre épinards ●

08 - Velouté de carottes ●

09 - Pomelos aux crevettes ●

10 - Croissants au jambon et à la béchamel ●

11 - Soupe de carottes et lentilles corail ●

12 - Feuille de brick au thon ●

14 - Madeleines olives jambon ●

14 - Cake 4 saisons surimi ●

15 - Porc-épic ●

15 - Tartare de melon ●

20 - Œufs cocotte au micro-onde ●

21 - Soupe de châtaignes ●

23 - Beignets de petits légumes ●

23 - Tomates farcies au taboulé ●

24 - Soupe courgettes petits pois ●

25 - Abricots farcis au thon ●

25 - Salade de riz exotique ●

26 - Tatin d'endives ●

27 - Cake au thon ●

29 - Samoussas tomates et Vache qui rit ●

30 - Soufflé de colin au fromage blanc ●

31 - Verrines radis fromage blanc ●

32 - Rouleau de concombre au thon ●

32 - Verrines carotte cumin ●

33 - Mini cake surprise brocolis ●

35 - Tapenade d'olives noires ●

36 - Velouté de poireaux ●

37 - Soupe de maïs ●

38 - Smoothie au melon ●

39 - Verrines sucrées carotte betterave rouge ●

40 - Avocat ●

40 - Tartines de guacamole ●

42 - Taboulé ●

43 - Tartare de concombre ●

44 - Endives et crevettes ●

44 - Samoussas de poireaux et lardons ●

45 - Courgettes en lamelles ●

46 - Tomates caramélisées ●

46 - Brochettes cocktail ●

47 - Millefeuille à la betterave ●

47 - Champignons farcis au thon ●

48 - Velouté de petits pois ●

Légende :

● Sucrées

● Salées



Table des recettes

Plats

- 09 - Gratin de pâtes aux épinards ●
- 10 - Quiche au thon ●
- 11 - Pâtes au poulet et curry ●
- 12 - Quiche lorraine épaisse ●
- 13 - Concombres farcis ●
- 13 - Clafoutis de tomates cerises ●
- 16 - Panais à la vapeur ●
- 16 - Flammekueche revisitée ●
- 17 - Croque-courgettes ●
- 17 - Gratin dauphinois ●
- 18 - Tarte au thon et Boursin ●
- 18 - Lasagnes forestière ●
- 19 - Galettes de carottes ●
- 19 - Flan de courgettes au Kiri ●
- 20 - Poisson en papillote ●
- 21 - Tarte à la tomate ●
- 22 - Pizza jambon emmental ●
- 22 - Salade de pâtes ●
- 24 - Gratin de pommes de terre aux lardons ●
- 26 - Quiche sans pâte ●
- 27 - Poireaux au jambon ●
- 28 - Tarte aux tomates moutarde ●
- 28 - Pommes dauphines ●
- 29 - Tarte raclette ●
- 30 - Choux fleurs rôti au four ●
- 31 - Carottes à la carbonara ●
- 33 - Spaghettis rigolos aux knackis ●
- 34 - Omelette aux champignons ●
- 34 - Lentillons ●
- 35 - Flan aux épinards ●
- 36 - Gnocchis de semoule ●
- 37 - Cordon bleu ●
- 38 - Pommes de terre suédoise ●
- 39 - Aiguillettes de poulet provençal ●
- 41 - Flans de brocolis ●
- 41 - Camembert frit ●
- 42 - Boulettes de bœuf ●
- 45 - Gratin de brocolis ●

Légende :

● Sucrées

● Salées



Table des recettes

Desserts

- 50 - Gâteau au chocolat et à la courgette ●
- 50 - Crumble aux pommes ●
- 51 - Pain perdu chocolat chamallow ●
- 51 - Gâteau au citron ●
- 52 - Tarte à la rhubarbe ●
- 53 - Bananes caramélisées ●
- 53 - Roses des sables ●
- 54 - Gâteau moelleux à la crème de marron ●
- 54 - Gâteau poire chocolat ●
- 55 - Roulés vanille chocolat ●
- 55 - Crumble aux biscuits roses ●
- 56 - Pommes surprises ●
- 56 - Deux verrines pommes ●
- 57 - Crumble aux fruits rouges ●
- 57 - Gâteau au yaourt sans œuf ●
- 58 - Crème au chocolat ●
- 59 - Mousse au chocolat ●
- 59 - Poires hérisson ●
- 60 - Mendiants au chocolat ●
- 61 - Truffes duo choco ●
- 61 - Crème caramel ●
- 62 - Lait pétillant aux fraises ●
- 62 - Cake aux pépites de chocolat ●
- 63 - Rochers coco ●
- 63 - Moelleux au chocolat ●
- 64 - Tarte à la citrouille ●
- 64 - Quatre quarts aux pépites ●
- 66 - Quatre quarts ●
- 67 - Riz au lait ●
- 67 - Gâteau de semoule au lait ●
- 68 - Fondant au chocolat ●
- 68 - Eclair au chocolat ●
- 69 - Flan ●
- 69 - Tarte poire chocolat ●
- 71 - Gâteau à l'orange ●
- 71 - Gâteau à la compote ●

Légende :

● Sucrées

● Salées



Table des recettes

Desserts

72 - Compote de pomme ●

72 - Flan à la vanille ●

73 - Crumble aux pêches ●

73 - Crumble à l'ananas ●

74 - Pêches rôties ●

74 - Gâteau poire et amande ●

75 - Gâteau au yaourt ●

75 - Salade de melon à la menthe fraîche ●

77 - Gâteau moelleux à l'ananas ●

78 - Millefeuille aux petits beurrés ●

79 - Glace au kiwi ●

79 - Pain d'épices ●

80 - Brownies ●

80 - Crumble poire choco ●

81 - Clafoutis à l'abricot ●

81 - Gâteau à la carotte ●

82 - Poires au chocolat ●

82 - Abricots au miel ●

83 - Tarte rhubarbe meringuée ●

83 - Mousse au chocolat ●

84 - Truffes en chocolat ●

84 - Bananes cuites ●

85 - Cheese cake ●

85 - Muffins à la carotte ●

86 - Millefeuille à la poire ●

87 - Verrines spéculoos aux pommes ●

Légende :

● Sucrées

● Salées



Table des recettes

Bonus

43 - Vinaigrette ●

52 - Pancakes ●

58 - Cookies express ●

60 - Galette des rois poire chocolat ●

65 - Cookies ●

66 - Sablés ●

70 - Crêpes ●

70 - Beignets mardi gras ●

76 - Nid de pâques ●

76 - Sucettes chocolat kiwi ●

77 - Chaussons aux pommes ●

78 - Galette des rois aux pommes ●

86 - Beignets de carnivals ●

87 - Gâteaux sablés ●

Légende :

● Sucrées

● Salées



Recettes salées

Velouté de carottes



Ingrédients pour 4 personnes :

- 500 g de carottes
- ½ l de bouillon de volaille
- 25 cl de lait
- 25 cl de crème fraîche
- Huile d'olive



Préparation :

- Épluchez et coupez les carottes en petits morceaux
- Faites-les revenir dans une casserole 10 min dans l'huile d'olive
- Ajoutez ½ l de bouillon et laissez cuire jusqu'à ce que les carottes soient fondantes
- Mixez le tout avec la crème et le lait
- Assaisonnez et c'est prêt !

Tarte chèvre épinards



Ingrédients pour 4 personnes :

- 400 g d'épinards hachés
- 4 œufs
- 1 bûche de chèvre
- 1 pâte brisée
- 3 cuillères à soupe de crème fraîche
- Un peu de moutarde, de sel, de poivre, de basilic



Préparation :

- Préchauffez votre four à 180°C (th.6)
- Étalez la pâte dans un moule à tarte et recouvrez-la de moutarde
- Mettez-y les épinards puis le chèvre et le basilic
- Dans un saladier, battez les œufs avec la crème fraîche, ajoutez du sel et du poivre puis versez le mélange sur la tarte
- Enfournez 45 min et c'est prêt !

Pomelos aux crevettes



Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 pomelos
- 2 avocats
- De la mayonnaise
- 12 crevettes

Préparation :

- Coupez les pomelos en deux
- Videz les pomelos et extrayez les segments
- Mettez les segments dans un bol avec les avocats coupés en morceaux, ajoutez la mayonnaise et les crevettes coupées en trois
- Remettez le tout dans les moitiés de pomelos
- C'est prêt !



Gratin de pâtes aux épinards



Ingrédients pour 4 personnes :

- 100 g de gruyère râpé
- 400 g de pâtes
- 500 g d'épinards
- 300 g de dés de poulet
- 20 cl de crème



Préparation :

- Faites cuire les pâtes
- Faites cuire les épinards
- Mettez dans le fond de l'assiette les pâtes puis les épinards par-dessus et enfin les dés de poulet et la crème
- Parsemez de gruyère
- C'est prêt !

Quiche au thon



Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 pâte brisée
- Moutarde
- 1 grande boîte de thon au naturel (ou 2 moyennes)
- 20 cl de crème liquide
- Sel
- Poivre
- Gruyère râpé



Préparation :

- Préchauffez le four à 180°C
- Déroulez la pâte brisée dans un moule, puis étalez la moutarde dans le fond
- Dans un bol, émiettez le thon, ajoutez la crème liquide, sel, poivre
- Versez la préparation dans le moule à tarte et répartissez-la bien
- Ajoutez le gruyère râpé
- Enfournez environ 1 h

Croissants au jambon et à la béchamel



Ingrédients pour 4 personnes :

- 6 gros croissants
- 6 tranches de jambon blanc
- 50 g de gruyère râpé

Pour la béchamel :

- 50 g de farine
- 50 g de beurre
- 60 cl de lait
- Sel
- Poivre
- Muscade moulue

Préparation :

- Faites fondre le beurre dans une casserole
- Ajoutez la farine et remuez avec une cuillère en bois sans laisser colorer, la farine doit juste épaissir
- Versez le lait progressivement en continuant de remuer jusqu'à ce que la sauce épaississe et qu'il n'y ait plus de grumeaux
- Incorporez sel, poivre, muscade moulue et gruyère râpé
- Coupez en dés les 6 tranches de jambon et ajoutez-les à la préparation, remuez et laissez reposer
- Coupez les croissants de moitié dans le sens de la longueur, garnissez l'intérieur de chaque croissant avec la préparation, refermez les croissants et saupoudrez de gruyère pour gratiner
- Mettez la préparation au four à 180°C pendant 30 min



Pâtes au poulet et curry



Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 blancs de poulet
- 500 g de pâtes
- 30 cl de crème fraîche épaisse
- 2 oignons
- 2 cuillères à soupe de curry en poudre
- Sel, poivre, huile



Préparation :

- Coupez les blancs de poulet en morceaux et émincez les oignons
- Faites revenir les oignons et le poulet 10 min dans une poêle huilée à feu moyen
- Faites cuire les pâtes, égouttez-les puis mettez-les dans la poêle
- Mélangez la crème fraîche et le curry puis ajoutez le mélange dans la poêle. Remuez en laissant chauffer quelques minutes
- Assaisonnez et c'est prêt !

Soupe de carottes et lentilles corail



Ingrédients pour 4 personnes :

- 5 - 6 carottes
- 1 oignon
- 200 g de lentilles corail
- 1 cube de bouillon de volaille
- Du lait de coco

Préparation :

- Mettez l'oignon, les carottes et les lentilles corail à cuire avec le bouillon de volaille dans 1 l d'eau minimum
- Faites cuire jusqu'à ce que les carottes soient fondantes
- Ajoutez le lait de coco en fin de cuisson et mixez le tout



Quiche lorraine épaisse



Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 tranches de jambon
- 200 g de gruyère râpé
- 6 œufs
- 500 ml de lait
- 1 pâte feuilletée

Préparation :

- Placez la pâte dans un moule à gâteau
- Coupez le jambon en petits carrés
- Mélangez les œufs, le lait, le jambon et le gruyère
- Versez le tout dans la pâte feuilletée et laissez cuire pendant 45 min à 180°C (th.6)



Feuille de brick au thon



Ingrédients pour 4 personnes :

- Une boîte de thon de 140 – 150 g
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- Des feuilles de brick
- Des câpres
- 1 œuf

Préparation :

- Mélangez tous les ingrédients sauf les feuilles de brick
- Placez les feuilles de brick dans un moule à quiche puis garnissez-les de la farce
- Faites cuire pendant 20 min à 180°C (th.6)



Les concombres farcis



Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 concombres
- 2 échalotes
- De la ciboulette
- 1 pot de ricotta



Préparation :

- Coupez les concombres en deux et enlevez les pépins à l'aide d'une cuillère à café
- Mélangez la ricotta avec les échalotes et la ciboulette
- Salez, poivrez
- Ajoutez la ricotta dans le concombre
- Coupez des lamelles de concombre et piquez sur chaque tranche

Clafoutis de tomates cerise



Ingrédients pour 4 personnes :

- 500 g de tomates cerises
- 4 œufs
- 4 cl crème liquide
- 3 cuillères à soupe de ciboulette ciselée
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre
- 2 pincées de noix de muscade



Préparation :

- Lavez les tomates, enlevez le pédoncule
- Essuyez-les sur un plat pouvant aller au four
- Arrosez légèrement d'huile d'olive avec une cuillère à soupe
- Enfourez le plat pendant 30 min à 180°C th.6
- Pendant ce temps, cassez les œufs dans une terrine
- Battez les œufs en omelette avec la crème, la muscade, le sel, le poivre et la ciboulette
- Répartissez cette préparation dans un plat
- Enfourez à nouveau durant 15 min
- Sortez du four et dégustez chaud ou froid comme vous voulez

Madelines olive jambon



Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 épaisse tranche de jambon
- 20 olives dénoyautées
- 3 œufs
- 120 g de farine
- 1 cuillère à café de levure
- 4 cuillères à soupe d'huile
- 30 g d'emmental râpé

Préparation :

- Dans un saladier, mélangez la farine, les œufs, l'huile et la levure
- Ajoutez ensuite le jambon coupé en petits morceaux ainsi que les olives et le fromage râpé
- Versez dans des moules à madeleines et faites cuire à 180°C (th.6) pendant 10 min



Le cake des 4 saisons au surimi



Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 sachet de surimi en miettes (200 g)
- 3 œufs
- 200 g farine
- ½ sachet levure
- 20 cl crème liquide
- sel
- 5 baies mouluës
- 1 boîte de macédoine
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 50 g de gruyère râpé

Préparation :

- Dans un grand saladier, battez les œufs entiers, avec le sel et les 5 baies mouluës, ainsi que l'huile d'olive, la farine et la levure
- Ajoutez-y la macédoine de légumes, les miettes de surimi, puis la crème liquide et le gruyère
- Beurrez un moule à cake et versez-y la préparation
- Enfournez pour environ 30 min dans un four à 210°C (th.7)
- Laissez un peu refroidir avant de déguster



Porc-épic



Ingrédients pour 4 personnes :

- Sel, poivre
- 1 melon
- Jambon cru
- Quelques olives dénoyautées
- 1 dizaine de piques à brochettes en bois
- 3 cure-dents



Préparation :

- Coupez le melon en 2
- Découpez des boules dans le melon
- Tranchez le jambon en fines lanières
- Garnissez les piques à brochette en alternant melon, jambon, olives
- Plantez les « épines » sur le melon retourné
- Piquez 3 olives sur 3 cures dents pour réaliser les yeux et le museau
- Conservez au frais avant de servir

Tartare de melon



Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 melon
- 1 concombre
- 200 g de feta
- Le jus d'un citron
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 bouquet de menthe
- Sel, poivre



Préparation :

- Lavez, pelez, épépinez et découpez le concombre en petits dés
- Coupez le melon, retirez la peau et les pépins et coupez-le en petits dés également
- Coupez la feta en dés de la même taille que le concombre et le melon
- Mélangez délicatement tous les ingrédients et conservez au frais jusqu'au moment de servir
- Au dernier moment, versez le jus de citron et l'huile dans le saladier, salez, poivrez et mélangez à nouveau délicatement
- Servir bien frais avec quelques feuilles de menthe ciselées

Panais à la vapeur



Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 kg panais
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe de mélange d'herbes de Provence
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- Sel, poivre



Préparation :

- Lavez et pelez les panais. Découpez les en gros dés
- Hachez finement l'ail pelé et dégermé
- Réunissez l'ail et les dés de panais dans un grand saladier. Arrosez d'huile d'olive et du mélange d'herbes. Salez, poivrez, et mélangez
- Placez le mélange dans un ou deux paniers du cuit-vapeur. Lancez la cuisson et laissez cuire pendant 15 min
- Dégustez bien chaud

Flammekueche revisitée



Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 pâte à Flammekueche
- 1 courgette
- 1 oignon
- 100 g d'allumettes lardons
- 100 g de fromage blanc
- 30 g de gruyère râpé
- Sel, poivre



Préparation :

- Préchauffez le four à 210°C (th.7)
- Lavez et coupez la courgette en fines rondelles
- Pelez et émincez finement l'oignon
- Placez la pâte sur une plaque et étalez le fromage blanc sur la pâte
- Répartissez les rondelles de courgettes, l'oignon et les allumettes sur la pâte puis parsemez de fromage râpé
- Assaisonnez
- Enfournez 8 à 10 min à 210°C (th.7) et dégustez avec une salade

Croque-courgettes



Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 courgettes
- 8 tranches de pain de mie
- 8 portions de Vache qui rit
- Beurre
- Sel, poivre



Préparation :

- Beurrez légèrement les faces externes du pain
- Râpez les courgettes et faites-les revenir à la poêle. Salez et poivrez
- Tapissez de courgettes 4 tranches de pain de mie et ajoutez 2 portions de Vache qui rit par tranche
- Refermez le croque-monsieur et faites cuire selon votre appareil ou au four



Gratin dauphinois



Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 kg de pommes de terre
- 33 cl de lait
- 1 gousse d'ail
- 50 g de beurre
- Sel, poivre
- 1 pincée de muscade râpée
- 33 cl crème fraîche entière

Préparation :

- Lavez, pelez et découpez les pommes de terre en rondelles d'environ 5 mm d'épaisseur
- Préchauffez votre four à 180°C (th.6). Faites bouillir le lait et la gousse d'ail finement ciselée dans une grande casserole ou une cocotte
- Salez, poivrez. Dès les premiers frémissements, jetez-y les pommes de terre et cuisez environ 10 min sur feu moyen, en prenant garde que la préparation n'accroche pas au fond de la casserole
- Ajoutez la crème fraîche et la pincée de noix de muscade pendant 15 min sur feu doux en mélangeant régulièrement
- Versez toute la préparation dans un grand plat à gratin beurré
- Enfournez jusqu'à ce que le gratin obtienne la jolie couleur dorée (environ 10 min) et accompagnez d'une salade de mâche

Tarte au thon et Boursin



Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 boîte de thon nature de 140 – 150 g
- 20 cl de crème fraîche
- 2 œufs
- 1 pot de Boursin
- 1 pâte feuilletée



Préparation :

- Préchauffez le four à 180°C (th.6)
- Étalez la pâte dans un plat
- Mélangez le thon, la crème, les œufs et le Boursin émietté
- Versez sur la pâte et enfournez 30 min
- Dégustez avec une salade verte

Lasagnes forestière



Ingrédients pour 4 personnes :

- Pâtes à lasagnes
- 200 g de champignons en boîte
- 180 g fromage ail et fines herbes
- Poivre, sel
- Gruyère râpé

Préparation :

- Préchauffez le four à 180°C (th.6)
- Mélangez le fromage frais et les champignons
- Assaisonnez avec le poivre et le sel
- Dans un plat, intercalez les plaques à lasagne avec le mélange champignons/fromage frais
- Terminez par une couche du mélange champignons/fromage frais et parsemez de gruyère râpé
- Mettez au four 30 min à 180 °C (th.6)
- C'est prêt !



Galettes de carottes



Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 pommes de terre
- 2 carottes
- 1 oignon
- 1 œuf
- 65 g de farine
- Sel, poivre
- Huile d'olive



Préparation :

- Cuire les pommes de terre et les carottes à la vapeur, puis écrasez-les à la fourchette
- Ajoutez l'oignon coupé en dés, l'œuf, la farine, le sel et le poivre et mélangez bien
- Faire chauffer un filet d'huile dans une poêle et ajoutez une cuillère de pâte à dorer
- Retournez la galette et laissez à nouveau dorer
- C'est prêt !

Flan de courgettes au Kiri



Ingrédients pour 4 personnes :

- 8 portions de Kiri
- 1 kg de courgettes surgelées en rondelles
- 3 œufs
- Gruyère râpé
- Sel, poivre

Préparation :

- Préchauffez le four à 180°C
- Mélangez les Kiri avec les œufs et assaisonnez
- Étalez les courgettes dans un plat
- Versez l'appareil sur les courgettes et parsemez de gruyère râpé
- Faites cuire au four pendant 20 min



Œufs cocotte au micro-onde



Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 œufs
- Crème fraîche allégée
- Gruyère râpé
- 2 rondelles de tomate
- Sel, poivre, ciboulette



Préparation :

- Déposez dans chaque ramequin une cuillère à soupe de crème fraîche puis une rondelle de tomate
- Cassez un œuf dessus
- Assaisonnez et mettez à cuire 30 s au micro-onde puissance max (900 Watts)

Poissons en papillote



Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 pavés de poisson frais
- 1 oignon
- 1 courgette
- Jus de citron
- Huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation :

- Préchauffez le four à 180°C (th.6)
- Coupez l'oignon et la courgette finement
- Installez chaque poisson sur un morceau de papier cuisson (ou aluminium)
- Ajoutez-y les légumes avec un filet d'huile d'olive, du jus de citron puis salez poivrez
- Refermez les papillotes et enfournez pour 20 min



Soupe de châtaignes



Ingrédients pour 4 personnes :

- 500 g de châtaignes cuites
- 1 échalote
- 10 cl de crème
- 1 l d'eau



Préparation :

- Faire revenir l'échalote dans une casserole
- Ajoutez les châtaignes
- Une fois les châtaignes translucides, ajoutez l'eau et la crème et laissez cuire 15 min
- Mixez et dégustez chaud

Tarte à la tomate



Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 pâte feuilletée
- Des tomates cerise
- Huile d'olive
- Herbes de Provence



Préparation :

- Préchauffez le four à 180°C (th.6)
- Précuire la pâte à tarte pendant 10 min
- Coupez les tomates en rondelles et les faire mariner dans l'huile avec les herbes de Provence
- Disposez les rondelles de tomates sur la pâte et enfournez 15 min

Pizza jambon emmental



Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 pâte à pizza
- 1 boîte de concentré de tomates de 70 g
- 4 tranches de jambon blanc
- 1 petit paquet de gruyère de 125 g
- Olives noires
- Herbes de Provence



Préparation :

- Étalez la pâte à pizza
- Ajoutez le concentré de tomates puis les tranches de jambon coupé en cubes
- Déposez les olives noires, le gruyère et les herbes de Provence
- Enfournez 10 à 15 min à 180°C (th.6)
- Régalez-vous

Salade de pâtes



Ingrédients pour 4 personnes :

- 150 g de pâte crue
- 2 tomates
- 1 boîte de thon de 140 – 150 g
- 1 boîte de tomates séchées de 270 g
- Huile d'olive
- Vinaigre balsamique

Préparation :

- Faites cuire les pâtes dans l'eau bouillante
- Une fois cuites, passez-les sous l'eau froide pour stopper la cuisson
- Coupez les tomates et les tomates séchées en petits morceaux
- Ajoutez le thon et la vinaigrette, salez et poivrez l'assaisonnement et mélangez



Beignets de petits légumes



Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 petites courgettes bien fermes
- 2 carottes
- 3 œufs
- 1 bouquet de ciboulette
- 150 g de farine
- 2 cuillères à soupe de parmesan râpé
- Sel, poivre

Préparation :

- Lavez et râpez les courgettes
- Pelez et râpez les carottes. Dans un saladier, mélangez les courgettes râpées, les carottes râpées, les œufs, la farine et le parmesan
- Terminez par la ciboulette hachée, le sel et le poivre
- La préparation doit être assez épaisse, ajoutez de la farine si nécessaire
- Faites chauffer de l'huile (1 cm) dans une poêle
- Lorsqu'elle est chaude, déposez des petits tas de pâte et faites ainsi cuire les galettes 2 à 3 minutes sur chaque face



Tomates farcies au taboulé



Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 belles tomates mûres
- 200 g de boulghour ou semoule
- 2 oignons nouveaux
- 1 petit concombre
- 6 tomates séchées
- Sel, poivre
- Huile d'olive
- 2 citrons verts
- ½ bouquet de menthe
- ½ bouquet de persil

Préparation :

- Faites cuire le boulghour ou la semoule selon les indications du paquet, laissez refroidir
- Ciselez les oignons nouveaux, pelez et épépinez le concombre puis détaillez-le en petits dés
- Coupez les tomates séchées en petits dés
- Rincez le persil et la menthe et hachez-les
- Mélangez tous les ingrédients à la semoule refroidie
- Ajoutez le jus de citron, de l'huile d'olive, du sel et du poivre
- Lavez les tomates
- Coupez-leur un chapeau au 2/3 de leur hauteur et à l'aide d'une petite cuillère, évidez-les. Remplissez les tomates avec le taboulé, décorez de quelques feuilles de persil et de menthe et servez

Soupe de courgettes et petits pois



Ingrédients pour 4 personnes :

- 400 g de petits pois
- 3 courgettes
- 100 g de fromage ail et fines herbes



Préparation :

- Épluchez les courgettes et coupez-les en petits cubes
- Plongez dans une casserole d'eau les petits pois et les courgettes
- Faites cuire pendant 20 à 25 min
- Mixer le tout avec le fromage
- Ajustez l'eau en fonction de vos préférences

Gratin de pommes de terre aux lardons



Ingrédients pour 4 personnes :

- 8 pommes de terre
- 1 boîte de lardons
- 100 g d'emmental
- 15 cl de crème liquide
- ¼ l de lait
- 1 cuillère de farine



Préparation :

- Épluchez les pommes de terre et coupez-les en rondelles
- Faites-les rissoler à la poêle avec un fond d'huile au moins 30 min puis disposez-les dans un plat à gratin
- Faites rissoler les lardons dans une poêle puis ajoutez-les aux pommes de terre
- Mélangez le lait avec la farine et versez le tout sur les pommes de terre
- Ajoutez l'emmental
- Enfournez au four 30 min à 210°C (th.7)
- Sortir du four, ajoutez la crème puis remettre au four 10 min

Abricots farcis au thon



Ingrédients pour 4 personnes :

- Une boîte d'abricots au sirop de 400 g
- Une boîte de thon de 140 – 150 g
- 2 cuillères à soupe d'huile
- Un yaourt nature de 125 g

Préparation :

- Mélangez dans un bol le thon avec le yaourt nature, l'huile d'olive, le sel et le poivre
- Égouttez les abricots
- À l'aide d'une petite cuillère, garnir chaque moitié d'abricot avec la préparation de thon



Salade de riz exotique



Ingrédients pour 4 personnes :

- Un verre de riz
- Une brique de crème de coco
- 4 tranches de saumon fumé
- 3 courgettes



Préparation :

- Faites cuire le riz dans de l'eau bouillante pendant 10 à 15 min
- Coupez les courgettes en petits cubes et faites les cuire à la poêle durant 10 min
- Laissez refroidir
- Coupez le saumon en morceaux
- Mélangez le riz, les courgettes, le saumon et la crème de coco
- Assaisonnez et régalez-vous

La quiche sans pâte



Ingrédients pour 4 personnes :

- 3 œufs
- 1/4 de litre de lait
- 10 cl de crème fraîche
- 2 grosses cuillères à soupe de farine
- 100 g de gruyère râpé
- 4 tranches de jambon (peuvent être remplacées par des lardons ou encore des branches d'épinards)



Préparation :

- Mixez tous les ingrédients sauf le jambon afin d'obtenir une pâte lisse
- Coupez le jambon en cubes
- Ajoutez-les à la pâte et mélangez bien
- Salez et poivrez
- Enfournez 30 min à 180°C (th.6)

Tatin d'endives



Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 pâte feuilletée
- 1/2 citron
- 2 cuillères à soupe de sucre en poudre
- 60 g de beurre
- 12 endives moyennes



Préparation :

- Disposez les endives, bien serrées, dans une sauteuse avec le beurre fondu
- Faites cuire à couvert à feu doux pendant 45 min en les retournant de temps en temps
- Éparpillez le sucre dessus
- Déposez les endives coupées en deux
- Posez le moule 1 min sur le feu pour que le fond prenne une couleur caramel clair
- Laissez refroidir 30 min
- Préchauffez le four à 210°C (th.7)
- Recouvrir le moule de la pâte feuilletée en la faisant descendre un peu sur les parois
- Enfournez pendant 15 min
- Renversez la tarte sur un plat pour que les endives soient dessus

Cake au thon



Ingrédients pour 4 personnes :

- 150 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 3 œufs
- 1 grosse boîte de thon (300 g)
- 100 g de gruyère râpé
- 10 cl de lait
- 10 cl d'huile

Préparation :

- Mélangez la farine et la levure dans un saladier
- Ajoutez les œufs et battez-les sans faire de grumeaux avec le lait, l'huile, le sel le poivre
- Mélangez bien
- Incorporez le thon en morceaux et le fromage râpé
- Versez dans un moule à cake garni de papier sulfurisé et faites cuire au four à 180°C (th.6)



Poireaux au jambon



Ingrédients pour 4 personnes :

- 6 tranches de jambon
- 3 poireaux moyens
- 50 g de beurre
- Fromage râpé
- 500 ml de lait
- 60 g de farine

Préparation :

- Faites cuire les blancs de poireaux à la vapeur, à l'eau ou au micro-ondes jusqu'à ce qu'ils soient tendres
- Coupez les poireaux en 2 cylindres égaux, roulez une tranche de jambon autour de chaque morceau
- Disposez-les dans un plat carré, étalez la béchamel sur les roulés et saupoudrez enfin de fromage râpé

Préparez la béchamel :

- Dans une casserole, faites fondre le beurre puis ajoutez la farine
- Mélangez vigoureusement avec un fouet
- Laissez cuire 2 min puis versez petit à petit le lait tout en fouettant
- Laissez cuire jusqu'à ce que le mélange épaississe et soit onctueux
- Versez la béchamel sur la préparation et laissez cuire au four (180°C) jusqu'à ce que le fromage soit bien gratiné



Pommes dauphines



Ingrédients pour 4 personnes :

- 500 g de pommes de terre
- 125 g de farine
- 75 g de beurre
- 100 g ou 10 cl d'eau
- 4 œufs
- Sel
- Huile de friture



Préparation :

- Faites cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée environ 30 min
- Pendant ce temps, préparez la pâte à choux : portez à ébullition 10 cl d'eau avec le beurre
- Salez et versez d'un coup la farine, remuez énergiquement à la cuillère en bois jusqu'à ce que la pâte se détache des bords de la casserole
- Laissez tiédir puis ajoutez les œufs un à un, en mélangeant bien à chaque fois
- Égouttez et pelez les pommes de terre, écrasez-les en purée fine et ajoutez-les à la pâte à choux
- Salez et poivrez. Formez ensuite des petites boules de la taille d'une noix avec vos mains farinées
- Jetez-les dans l'huile de friture bien chaude par petites quantités et laissez dorer 1 min environ

Tarte tomate moutarde



Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 pâte brisée
- 4/5 tomates bien mûres
- Herbes de Provence
- Moutarde de Dijon
- Huile d'olive
- Sel



Préparation :

- Étalez la pâte dans un moule
- Faites précuire la pâte dans la tourtière à 210°C (th.7)
- Pendant ce temps, coupez les tomates en rondelle
- Sortez la pâte précuite du four. Badigeonnez le fond de moutarde, mettez-en suffisamment pour que le fond en pâte ne se voit plus
- Disposez les tranches de tomates
- Saupoudrez d'herbes de Provence et 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Enfournez 30 min

Samoussas tomate et Vache qui rit



Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 feuilles de brick
- 8-9 portions « Vache qui rit »
- 2 tomates
- Basilic
- Sel, poivre



Préparation :

- Coupez les tomates en petits morceaux
- Écrasez les portions de Vaches qui rit, ajoutez le basilic, salez et poivrez
- Mélangez le tout avec la tomate
- Coupez les feuilles de bricks en 2, pliez le coté arrondi vers l'intérieur
- Disposez un peu de farce sur une des extrémités de la feuille de brick puis pliez votre samossa
- Enfourez pour 15 min à 180°C (th.6)
- Dégustez chaud avec de la salade

Tarte raclette



Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 pâte brisée
- Herbes de Provence
- Moutarde
- 200 g de jambon
- 8 tranches de fromage à raclette
- 1 tomate

Préparation :

- Préchauffez le four à 180°C (th.6)
- Déroulez la pâte dans un plat à tarte
- Piquez la pâte avec une fourchette
- Étalez une fine couche de moutarde sur toute la surface
- Coupez des tranches de jambon et disposez-les dans le fond
- Recouvrez le jambon de tranches de raclette
- Coupez la tomate en petits morceaux et ajoutez-les dessus
- Parsemez d'herbes de Provence
- Enfourez 40 min



Soufflé de colin au fromage blanc



Ingrédients pour 4 personnes :

- 400 g de filet de colin
- 30 g de beurre
- 200 g de fromage blanc
- Sel, poivre
- 4 œufs



Préparation :

- Passez le poisson au mixeur, incorporez le beurre fondu, le fromage blanc, le sel, le poivre, les jaunes d'œufs et les blancs battus en neige
- Versez le mélange dans un moule à soufflé beurré
- Enfournez le mélange pendant 30 min à 210°C (th.7)
- Servez aussitôt accompagné d'une salade

Chou-fleur rôti au four



Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 chou-fleur
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de miel
- 2 cuillères à soupe de mélange d'épices (cumin, curry)
- 2 pincées de fleur de sel
- Poivre du moulin



Préparation :

- Enduisez le chou-fleur avec les épices mélangés avec l'huile d'olive et le miel, massez le bien (attention ça tache un peu les mains, si besoin portez des gants jetables)
- Salez et poivrez à votre convenance
- Mettez-le dans le four chaud à 180°C (th.6) pendant environ 45 min de cuisson
- Surveillez la cuisson
- Se déguste aussi bien froid que chaud avec une crème ciboulette et fines herbes

Verrines de radis et fromage blanc



Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 botte de radis
- 400 g de fromage blanc
- Ciboulette

Préparation :

- Râpez finement les radis
- Les mélanger au fromage blanc et ajouter la ciboulette
- Salez, poivrez
- Remplissez les verrines et décorez avec des rondelles de radis ou de radis entiers



Carottes à la carbonara



Ingrédients pour 4 personnes :

- 6 carottes
- 2 jaunes d'œufs
- 4 cs de crème fraîche
- 100 g de dés de volaille
- Sel, poivre



Préparation :

- Épluchez, lavez et coupez les carottes en rondelles
- Faites bouillir de l'eau, plongez-y les carottes et laissez cuire 15 min
- Quand les carottes sont cuites, égouttez-les et faites-les revenir à la poêle 5 min avec les dés de volaille
- Ajoutez la crème fraîche et laissez-la fondre 5 min
- Ôtez la poêle du feu et ajoutez les 2 jaunes d'œufs
- Bien remuer et servir

Rouleaux de concombre au thon



Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 concombres
- 1 boîte de thon de 140 – 150 g
- Un fromage frais



Préparation :

- Mélangez le fromage frais et le thon
- À l'aide de l'économe, réalisez les fines lamelles de concombres
- Étalez la préparation sur deux lamelles de concombres
- Montez ensuite vos rouleaux comme sur la photo ci-dessus

Verrines carotte cumin



Ingrédients pour 4 personnes :

- 5 carottes
- Une pincée de cumin
- 10 cuillères à soupe de crème fraîche
- Paprika pour le décor

Préparation :

- Épluchez, coupez et plongez les carottes dans de l'eau bouillante pendant 15 min
- Mixez-les avec un petit peu de jus de cuisson et le cumin dosé selon vos goûts
- Remplissez les verrines puis ajoutez la crème et le paprika



Spaghettis rigolos aux knackis



Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 paquet de spaghettis de 500 g
- 1 paquet de 6 knackis

Préparation pour 4 personnes :

- Plantez vos spaghettis crus dans un morceau de knacki
- Faites cuire dans l'eau comme des pâtes normales, selon le temps indiqué sur le paquet



Mini cakes surprises aux brocolis



Ingrédients pour 4 personnes :

- 100 g de farine
- 1/2 sachet de levure
- 2 œufs
- 3 cl d'huile
- 7 cl de lait
- 50 g d'emmental râpé
- Brocolis précuits



Préparation pour 4 personnes :

- Mélangez tous les ingrédients sauf les brocolis
- Dans les moules à muffins, versez une cuillère à café de pâte
- Insérez le brocoli à l'envers puis recouvrir de pâte
- Faites cuire au four à 180°C (th.6) durant 20 min

Omelette aux champignons



Ingrédients pour 4 personnes :

- 8 œufs
- 300 g de champignons au choix (cèpes, girolles, champignons de Paris)
- 2 gousses d'ail
- Quelques brins de ciboulettes
- Quelques branches de persil
- Beurre
- Sel et poivre



Préparation :

- Lavez et taillez les champignons en gros morceaux
- Faites fondre une noix de beurre et faites-y revenir la gousse d'ail émincée pendant 2 minutes
- Ajoutez les champignons et laissez-les cuire environ 3 minutes en ajoutant le persil lavé et ciselé à la fin
- Battez les œufs à la fourchette pendant quelques secondes
- Ajoutez la ciboulette détaillée, salez et poivrez
- Mettez les champignons et les œufs dans une poêle et cuire environ 3 min en remuant

Les lentillons de Champagne



Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 tranches de Morbier
- 200 g de lentillons de champagne
- 2 échalotes
- 1 petit bouquet de persil
- 1 gousse d'ail
- 1 feuille de laurier
- 1 cuillère à café de moutarde forte
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive



Préparation :

- Épluchez l'ail et l'échalote. Dans une casserole, versez les lentillons, l'ail, l'échalote et la feuille de laurier. Couvrez d'eau. Portez à ébullition et laissez cuire 20 min à feu moyen. Égouttez les lentillons, rafraîchissez-les sous un filet d'eau
- Laissez bien refroidir
Préparez une vinaigrette moutardée : mélangez la moutarde, le sel, le poivre et le vinaigre. Montez la vinaigrette avec l'huile d'olive et assaisonnez les lentillons
- Ciselez le persil. Épluchez et émincez l'échalote restante. Ôtez les croûtes du Morbier et coupez-les en bâtonnets. Mélangez délicatement le tout aux lentillons, servez aussitôt

Tapenade d'olives noires



Ingrédients pour 4 personnes :

- 250 g d'olives noires dénoyautées
- 6 filets d'anchois à l'huile
- 3 cuillères à café de câpres au vinaigre
- 1 gousse d'ail
- 10 cl d'huile d'olive



Préparation :

- Hachez au couteau les olives, puis pelez la gousse d'ail
- Égouttez les filets d'anchois et séchez-les sur du papier absorbant
- Émiettez les filets d'anchois
- Égouttez les câpres
- Mélangez les olives, les anchois et les câpres dans le bol du robot mixeur
- Mixez et ajoutez l'huile d'olive en filet pour obtenir une pâte souple

Flans d'épinards



Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 œufs
- 200 g de ricotta
- 450 g d'épinards frais
- 60 g de parmesan
- Sel, poivre



Préparation :

- Préchauffez le four à 210°C (th.7)
- Faites revenir les épinards dans un peu d'huile d'olive, puis essorez-les et hachez-les finement
- Dans un saladier, fouettez les œufs et la Ricotta, ajoutez le parmesan fraîchement râpé puis les épinards et assaisonnez
- Huilez les ramequins, puis remplissez-les au 3/4
- Enfournez pendant 25 min

Gnocchis de semoule



Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 l de lait
- 200 g de semoule
- 100 g de beurre
- 1 cuillère à café de sel fin
- Muscade râpée
- 2 jaunes d'œufs



Préparation :

- Cuisez le lait avec la moitié du beurre et le sel
- Ajoutez la semoule en pluie fine
- Remuez jusqu'à l'obtention d'une bouillie épaisse
- Hors du feu, ajoutez les œufs et muscade
- Étalez cette préparation sur une planche en bois et laissez reposer 1 h
- Découpez ensuite des losanges ou des rectangles
- Faites dorer les 2 côtés dans le restant de beurre

Velouté de poireaux



Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 pomme de terre
- 2 verts de poireaux (vous pouvez garder les blancs pour faire en vinaigrette)
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- 400 ml de lait
- Sel, poivre

Préparation :

- Lavez et coupez les poireaux
- Lavez et épluchez la pomme de terre
- Faites cuire dans l'eau ou à la vapeur les verts de poireaux avec la pomme de terre pendant 30 min
- Incorporez les légumes dans un blender avec la crème et le lait
- Mixez et assaisonnez



Soupe de maïs



Ingrédients pour 4 personnes :

- 300 g de maïs doux en grains
- 2 blancs d'œufs
- 2 cuillères à soupe de lait frais
- 250 g de chair de crabe



Préparation :

- Dans un mixeur, réduisez en bouillie le maïs avec 1 verre d'eau et le lait
- Dans un petit bol, battez les blancs d'œufs jusqu'à obtention d'une mousse
- Ajoutez le sel et le crabe
- Versez les blancs d'œufs et l'huile de sésame dans la soupe et remuez

Le cordon bleu



Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 tranches de blanc de poulet
- 8 tranches de bacon
- 4 tranches d'emmental
- 4 cuillères à soupe de farine
- 4 cuillères à soupe de chapelure
- 1 œuf
- 20 g de beurre



Préparation :

- Sur chaque tranche de poulet déposez deux tranches de bacon l'une à côté de l'autre et posez dessus une tranche de fromage
- Refermez le tout en pliant la tranche de poulet en deux
- Préparez 3 assiettes ; l'une avec de la farine, la seconde avec l'œuf puis la troisième avec la chapelure
- Trempez chaque escalope d'abord dans la farine, puis dans l'œuf puis dans la chapelure
- Faites cuire quelques minutes de chaque côté dans une poêle avec un peu de beurre
- Dégustez immédiatement

Smoothie au melon



Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 melon
- 2 yaourts naturels
- 2 cuillères à soupe de sucre de canne liquide
- 3 feuilles de menthe



Préparation :

- Coupez des cubes de melon en enlevant bien les pépins
- Mélangez tous les ingrédients dans un mixeur et mixez durant 1 min
- Ajoutez de l'eau selon la texture que vous souhaitez
- Mixer et c'est prêt !

Pommes de terre suédoises à la raclette



Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 pommes de terre
- 8 tranches de fromage à raclette
- Sel, poivre

Préparation :

- Dans un premier temps, lavez correctement vos pommes de terre
- Coupez de fines lamelles sans aller jusqu'au bout
- Insérez le fromage coupé en carrés dans les fentes
- Mettre au four pendant 45 min à 180°C (th.6)



Aiguillettes de poulet provençal



Ingrédients pour 4 personnes :

- Huile d'olive
- 4 tomates
- 4 escalopes de poulet
- 1 oignon
- 1 poivron rouge



Préparation :

- Découpez les escalopes de poulet en fines lanières
- Épluchez les carottes et faites-les revenir dans un peu d'huile
- Émincez l'oignon et le poivron et coupez les tomates en cube
- Incorporez le tout à la viande et faites mijoter environ 10 min
- Salez et poivrez
- Servez chaud ou froid accompagné de riz et de tomates provençales

Verrines sucrées carottes betteraves rouges



Ingrédients pour 4 personnes :

- 500 g de carottes
- 500 g de betteraves
- 2 cuillères à soupe sucre glace
- 2 cuillères à soupe vanille liquide



Préparation :

- Faites-les cuire dans l'eau bouillante 10 min puis laissez-les refroidir
- Dans un mixeur, incorporez les carottes, le sucre glace, la vanille et ½ verre d'eau
- À part, mixez les betteraves avec le sucre et la vanille
- Disposez les verrines en couches carottes puis betteraves en alternant puis décorez si vous le souhaitez avec quelques feuilles de menthe

Gratinés d'avocats



Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 avocats
- 1 oignon moyen émincé
- 2 cuillères à soupe de persil haché
- 30 g de comté râpé
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 citron



Préparation :

- Mélangez l'oignon finement émincé, le persil haché, l'huile et le comté râpé
- Coupez les avocats en deux, enlevez le noyau, arrosez avec le jus d'un citron
- Remplissez chaque moitié d'avocat avec la préparation
- Saupoudrez de comté râpé
- Placez les avocats dans un plat allant au four et faites gratiner environ 5 min
- Présentez sur une assiette et décorez à votre goût (rondelles de citron, brins de persil, tomates...)

Tartines de guacamole



Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 grandes tranches de pain (campagne par exemple)
- 2 avocats bien mûrs
- Jus d'un demi citron
- Sel
- Cumin, paprika et piment de Cayenne selon les goûts
- Ail
- Tabasco



Préparation :

- Coupez les avocats en 2, enlevez le noyau, videz la chair dans un saladier et écrasez en purée
- Assaisonnez avec les différentes épices (pensez à goûter pour ajuster)
- Réservez le guacamole au frais quelques temps
- Passez les tranches de pain au grille-pain pour plus de croquant
- Tartinez de guacamole et dégustez en apéritif ou en entrée

Flan de brocolis



Ingrédients pour 4 personnes :

- 3 œufs
- 45 g de farine
- 400 g de brocolis
- Sel, poivre
- 200 g de lait



Préparation :

- Faites cuire les brocolis dans l'eau bouillante
- Dans un bol, mélangez le lait avec la farine et les œufs
- Salez et poivrez
- Ajoutez les brocolis et versez le tout dans un moule
- Enfournez pendant 30 min à 180°C (th.6)

Camembert frit



Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 camembert jeune entier
- 1 œuf
- Chapelure
- Sel, poivre



Préparation :

- Coupez le camembert en quatre
- Battez l'œuf dans une assiette creuse
- Dans une seconde assiette, mettez la chapelure
- Prenez les morceaux de camembert et plongez-les un par un dans l'œuf puis dans la chapelure
- Recommencez l'opération pour obtenir une double panure afin que le camembert ne coule pas dans l'huile
- Renouvelez l'opération pour chaque morceau
- Conservez au réfrigérateur environ 10 min
- Pendant ce temps, faites chauffer environ 2 cm d'huile dans une poêle assez profonde ou faites chauffer la friteuse
- Plongez les morceaux de fromage panés et retournez-les au bout de 2 à 3 min de cuisson sur chaque face

Taboulé



Ingrédients pour 4 personnes :

- 200 g de couscous moyen
- 400 g de tomates roma ou cœur de bœuf
- 150 g d'oignons nouveaux
- 1/2 concombre
- le jus d'un citron
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 petit bouquet de persil plat
- De la coriandre fraîche, de la menthe
- Sel, poivre



Préparation :

- Versez le couscous dans un saladier, couvrez-le d'eau froide
- Laissez ainsi une demi-heure en soulevant de temps en temps les graines à la fourchette pour aérer le couscous
- Lorsque l'eau a été complètement absorbée par le couscous, arrosez-le de jus de citron, salez et poivrez, mélangez à la fourchette
- Lavez les tomates, épépinez-les et épluchez le concombre. Coupez-les en petits dés. Épluchez les oignons et émincez-les finement. Ajoutez le tout au couscous, arrosez d'huile d'olive, mélangez
- Pour finir hachez finement les herbes au couteau et ajoutez-les à la salade, mélangez bien. Rectifiez l'assaisonnement si c'est nécessaire et placez le tout au frais au moins 2 h

Boulettes de bœuf



Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 steaks hachés
- 1 œuf
- 1 cuillère à café de cumin
- 1 oignon
- 1 carotte
- Persil
- 2 cuillères à soupe d'huile



Préparation :

- Dans un saladier, malaxez la viande hachée avec le cumin et l'œuf
- Hachez finement l'oignon, le persil et la carotte et faites-les cuire 5 min à la poêle dans une cuillère à soupe d'huile
- Mélangez le tout
- Formez les boulettes puis faites les cuire dans une poêle avec une cuillère à soupe d'huile

Vinaigrette de la Caisse des Écoles



Ingrédients pour 4 personnes :

- 85 ml d'huile
- 22 ml de vinaigre
- 15 g de moutarde
- 20 ml d'eau
- Persil
- 1 échalote
- Sel



Préparation :

- Dans un bol, mélangez la moutarde avec le vinaigre puis l'eau
- Ajoutez le persil, l'échalote et le sel
- Mixez le tout puis ajouter l'huile

Tartare de concombre



Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 concombre
- 200 g de feta
- 1 fromage blanc en pot de 125 g
- De la coriandre
- 2 tomates



Préparation :

- Épluchez le concombre et les tomates en petits cubes
- Mélangez avec le fromage blanc et la feta
- Présentez à l'aide d'un emporte-pièce

Endives et crevettes



Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 endive
- 1 boîte de crevettes de 90 g
- 2 cuillères à soupe de mayonnaise

Préparation :

- Mélangez les crevettes avec la mayonnaise
- Épluchez l'endive feuille par feuille
- Garnissez chaque feuille avec des crevettes et dressez sur un plat



Samoussas de poireaux et lardons



Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 paquet de 8 feuilles de brick
- 2 poireaux
- 1 paquet de lardons de 100 g
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche



Préparation :

- Coupez les poireaux en petits morceaux
- Faites-les cuire à la poêle avec un fond d'eau
- Ajoutez les lardons lorsque les poireaux sont cuits
- Versez la crème fraîche : la farce est prête
- Coupez la feuille de brick en 3
- Placez sur la pointe la farce en bout et plier en suivant le dessin
- Faites cuire au four pendant 10 min à 180°C (th.6)

Courgettes en lamelles



Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 courgettes
- De la mayonnaise

Préparation :

- Lavez les courgettes
- Râpez les avec un économe jusqu'à atteindre les pépins
- Mélangez la préparation dans un saladier avec la mayonnaise
- Dégustez, le plat est prêt



Gratin de brocolis



Ingrédients pour 4 personnes :

- 300 ml de lait
- 30 g de farine
- 30 g de beurre
- 400 g de brocolis
- 40 g de gruyère râpé



Préparation :

- Faites cuire les brocolis 20 min dans de l'eau bouillante

Réaliser la béchamel :

- Faites chauffer le beurre avec la farine
- Ajoutez-y le lait
- Mélangez jusqu'à épaississement
- Mélangez les brocolis et la béchamel
- Versez dans un plat à gratin et recouvrir de gruyère
- Faites cuire au four à 180°C (th.6) pendant 20 min

Tomates caramélisées à la noix de coco



Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 barquette de tomates cerise de 250 g
- 125 g de noix de coco râpée
- 6 morceaux de sucre



Préparation :

- Faites fondre les morceaux de sucre dans une casserole à feu doux jusqu'à ce que le caramel roussisse
- Pendant ce temps, piquez un cure-dent dans chaque tomate
- Trempez ensuite la tomate dans le caramel puis dans la noix de coco râpée

Brochettes cocktail



Ingrédients pour 4 personnes :

- ¼ de chou-fleur
- 8 tomates cerise
- 8 dés d'emmental
- 8 piques

Préparation :

- Sur chaque pique, enfiler un morceau de chou-fleur, une tomate et un dé d'emmental
- Si vous le souhaitez, réalisez une sauce à base de la crème fraîche, de ciboulette et du citron afin de les tremper dedans



Champignons farcis au thon



Ingrédients pour 4 personnes :

- 8 champignons de Paris
- 1 gousse d'ail
- Huile d'olive
- Sel, poivre
- 1 boîte de thon de 140 – 150 g

Préparation :

- Lavez les légumes et les champignons
- Mixez le thon, l'huile et l'ail
- Garnissez les champignons de farce



Mille feuilles à la betterave



Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 betteraves rouges
- 1 gros Boursin de 150 g

Préparation :

- Lavez les betteraves, puis coupez-les en rondelles (8 rondelles dans chaque betterave)
- Dans chaque assiette, disposez une rondelle de betterave au fond, recouvrez de Boursin, reposez une rondelle. N'oubliez pas que vous n'avez que 4 rondelles de betterave pour une personne. Pensez à réserver le reste pour les autres assiettes
- Décorez le dessus selon votre envie



Prochainement
dans le Tome II



Velouté de petits pois



Ingrédients pour 4 personnes :

- 500 g de petits pois
- 1 grosse pomme de terre
- 1 petite salade
- 2 oignons
- 60 g croûtons
- 100 g crème fraîche
- 30 g de beurre

Préparation :

- Pelez et émincez les oignons
- Épluchez et coupez la pomme de terre en dés, ciselez la laitue
- Faites suer les oignons dans le beurre dans une cocotte
- Ajoutez les petits pois, la laitue, couvrez et laissez cuire 5 min
- Versez 1,5 l d'eau, salez, poivrez et ajoutez la pomme de terre
- Couvrez et laissez cuire 30 min à feu moyen
- Mixez la soupe avec un peu de crème fraîche, servez-la garnie de croûtons grillés



Gâteau au chocolat et à la courgette



Ingrédients pour 4 personnes :

- 200 g de chocolat noir à pâtisser
- 3 œufs
- 100 g de sucre en poudre
- 1 petite courgette (environ 200 g épluchée)
- 70 g de farine
- ½ sachet de levure chimique
- Sel



Préparation :

- Préchauffez le four à 180°C (th.6)
- Faites fondre le chocolat au bain-marie
- Mélangez les œufs et le sucre dans un saladier
- Lavez, épluchez et râpez la courgette puis ajoutez là au mélange œuf + sucre
- Versez le chocolat dans le saladier
- Ajoutez la farine, la levure et le sel
- Enfournez 25 min et c'est prêt !

Crumble aux pommes



Ingrédients pour 4 personnes :

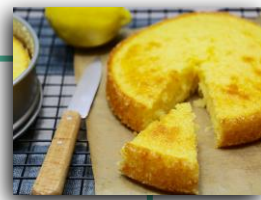
- 5 pommes
- 125 g de beurre mou
- 10 cs de farine
- 10 cs de sucre roux
- 1 grosse cs de cannelle



Préparation :

- Préchauffez votre four à 180°C (th.6)
- Épluchez les pommes et coupez-les en dés
- Disposez les pommes dans le fond d'un moule ou d'un ramequin
- Dans un saladier, malaxez la farine, le beurre, le sucre et la cannelle jusqu'à l'obtention d'un mélange sableux
- Répartissez le mélange sur les pommes sans appuyer
- Enfournez 30 min et c'est prêt !

Gâteau au citron



Ingrédients pour 4 personnes :

- 125 g de farine
- 200 g de sucre
- 1 sachet de levure chimique
- 3 œufs
- 10 cl d'huile
- 1 citron



Préparation :

- Mélangez la farine, le sucre, la levure et le sel
- Ajoutez les œufs et l'huile. Mélangez rapidement jusqu'à obtention d'une pâte à peu près homogène
- Avec une rappe ou un zesteur, récupérez le zeste du citron, à ajouter à la pâte
- Pressez le citron et versez le jus dans le mélange (Si possible, ajoutez la pulpe)
- Mélangez jusqu'à obtention d'une pâte onctueuse et homogène
- Beurrez un plat à gâteau et versez-y la pâte
- Laissez cuire au four pendant 25 min environ à 200°C (th. 6-7)

Pain perdu chocolat et chamallows



Ingrédients pour 4 personnes :

- 8 tranches de pain de mie sans croûte
- 80 g de chocolat
- 2 œufs
- ½ cc de vanille
- 1 cs de cacao en poudre
- 30 g de chamallow
- 25 g de beurre
- 5 cl de lait
- 60 g de sucre



Préparation :

- Battez les œufs avec le lait, la vanille et le cacao en poudre
- Mélangez le sucre et le cacao
- A l'aide d'un rouleau à pâtisserie, aplatissez les tranches de pain de mie
- Disposez des marshmallows et des pépites de chocolat au bord de chaque tranche de pain de mie
- Roulez chaque tranche sur elle-même en serrant bien
- Trempez les roulés dans la préparation aux œufs, ils doivent être complètement recouverts
- Dans une poêle avec du beurre, faites revenir les roulés sur toutes leurs faces
- Passez les roulés dans la préparation au cacao de sorte à ce que les roulés soient bien recouverts

Tarte à la rhubarbe



Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 pâte feuilletée
- 4 branches de rhubarbe
- 3 œufs
- 20 cuillères à soupe de crème fraîche
- 100 g de sucre

Préparation :

- Mettez le fond de tarte dans le moule
- Disposez la rhubarbe coupée en cubes dans sur le fond de la pâte
- Mélangez la crème, le sucre et les œufs et versez sur les morceaux de rhubarbe
- Faites cuire à 180°C (th.6) pendant 20 min



Pancakes



Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 cuillère à soupe de sucre
- 250 g de farine
- ½ sachet de levure
- 1 sachet de sucre vanillé
- 2 œufs
- 37,5 cl de lait
- 50 g de beurre fondu



Préparation :

- Dans un saladier, mélangez la farine, le sucre, le sucre vanillé, la levure et le sel
- Dans un autre récipient, mélangez les jaunes d'œufs et le lait
- Versez ce mélange dans le premier saladier petit à petit afin d'éviter les grumeaux
- Ajoutez le beurre fondu et mélangez bien
- Battez les blancs en neige ferme avec 1 pincée de sel
- Incorporez-les à la préparation délicatement afin de ne pas les casser
- Pour la cuisson, à feu très doux : huilez une petite poêle, versez 1 louche de préparation puis patientez pour que toute la surface soit couverte de trous et qu'elle paraisse « sèche » et retournez – la pour qu'elle cuise de l'autre côté environ 1 min

Bananes caramélisées



Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 bananes
- 20 g de beurre
- 40 g de sucre



Préparation :

- Épluchez les bananes et coupez-les en deux dans le sens de la longueur
- Dans une poêle, faites fondre le beurre
- Une fois le beurre chaud, ajoutez les bananes et laissez-les dorer
- Ajoutez ensuite le sucre jusqu'à ce que cela caramélise
- Versez les bananes dans deux assiettes et dégustez

Les roses des sables



Ingrédients pour 4 personnes :

- 100 g de végétaline
- 200 g de chocolat à croquer en morceaux
- 200 g de sucre glace
- 275 g de corn flakes



Préparation :

- Dans une casserole, faites fondre doucement la végétaline et le chocolat
- Laissez refroidir pendant 3 min puis ajoutez le sucre glace et les corn flakes
- Faites des petits tas sur une feuille de plastique alimentaire
- Laissez refroidir

Gâteau poire chocolat



Ingrédients pour 4 personnes :

- 200 g de chocolat
- 150 g de beurre
- 120 g de sucre en poudre
- 3 œufs
- 130 g de farine
- 1 cuillère à café de levure
- 1 boîte de poires au sirop

Préparation :

- Faites fondre le chocolat et le beurre
- Versez dans un saladier et ajoutez-y le sucre en mélangeant bien l'ensemble
- Séparez les blancs des jaunes d'œufs
- Ajoutez la farine, les jaunes d'œufs et la levure et mélangez
- Battez les blancs en neige et ajoutez-les à la préparation
- Beurrez un moule et versez-y la préparation
- Faites cuire 40 min au four à 180°C



Gâteau moelleux à la crème de marron



Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 boîte de 500 g de crème de marrons
- 1 cuillère à soupe de farine
- 1 cuillère à soupe de vanille liquide
- 50 g de beurre fondu
- 3 œufs

Préparation :

- Séparez le blanc des jaunes d'œufs, montez les blancs en neige
- Mélangez la crème de marrons, la farine, le beurre, les jaunes d'œufs et la cuillère à soupe de vanille liquide
- Incorporez les blancs montés en neige et mélangez de nouveau
- Faites cuire pendant 25 min à 180°C (th.6)



Roulés vanille chocolat



Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 pâte feuilletée
- 2 danettes à la vanille
- 100 g de chocolat

Préparation :

- Déroulez la pâte feuilletée
- Étalez la crème à la vanille sur toute la pâte
- Faites des pépites avec le chocolat et ajoutez-les sur la crème
- Roulez la pâte feuilletée puis coupez des tronçons et déposez-les sur une plaque de cuisson
- Faites cuire pendant 12 min à 180°C (th.6)



Crumble aux biscuits roses

Ingrédients pour 4 personnes :

- 800 g de pommes
- 40 g de poudre de biscuits roses
- 60 g de beurre
- 80 g de farine
- 55 g de sucre



Préparation :

- Épluchez les pommes et coupez-les en cubes
- Faites les cuire jusqu'à ce qu'elles soient fondantes
- Placez-les dans le fond d'un plat à gratin
- Dans un saladier, mélangez la poudre de biscuits roses avec le sucre la farine et le beurre jusqu'à obtenir un sable bien homogène
- Versez cette préparation sur les pommes
- Faites cuire pendant 20 à 25 min à 180°C (th.6)

Pommes surprises



Ingrédients pour 4 personnes :

- 6 pommes
- 100 g de fruits confits
- 6 cs de miel



Préparation :

- Préchauffez le four à 180°C
- Pelez les pommes et enlevez le trognon à l'aide d'un couteau à évider
- Garnissez le centre de chacune d'elle d'une cuillerée à café de miel, puis ajoutez quelques fruits confits
- Disposez les pommes dans un plat allant au four
- Faites cuire 40 min au four
- Servez tiède ou frais. Avec une boule de glace à la vanille et une pincée de cannelle, ce dessert sera encore meilleur

Verrines de pommes



Ingrédients pour 2 personnes :

- 2 pommes
- 2 pots de 125 g de fromage blanc
- 4 spéculoos

Préparation :

- Épluchez les pommes et coupez-les en morceaux
- Faites les cuire dans une casserole avec un petit peu d'eau jusqu'à ce qu'elles ramollissent
- Versez la compote obtenue dans le fond d'une verrine ou d'un verre
- Couvrez de la moitié de fromage blanc
- Émiettez les spéculoos au-dessus



Crumble aux fruits rouges



Ingrédients pour 4 personnes :

- 60 g de sucre
- 75 g de farine
- 60 g de beurre ramolli
- 400 g de fruits rouges frais ou surgelés



Préparation :

- Préchauffez le four à 180°C (th 6)
- Mélangez dans un saladier la farine, le sucre et le beurre à la main jusqu'à l'obtention de petits grumeaux
- Répartissez les fruits rouges en morceaux dans un plat allant au four puis recouvrez de la pâte à crumble
- Enfournez 20 min et dégustez tiède

Gâteau au yaourt sans œuf



Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 yaourts naturels (conservez le pot qui servira de doseur)
- 3 pots de yaourt de farine
- ½ pot de yaourt de sucre en poudre
- 1 cuillère à café de sucre vanillé
- 60 g de beurre
- ½ sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel



Préparation :

- Préchauffez le four à 180°C (th.6)
- Videz les yaourts dans un saladier et gardez un pot pour vous en servir comme doseur. Lavez-le et séchez-le soigneusement
- Versez dans le saladier la farine et le sucre en vous aidant du pot comme mesure
- Ajoutez ensuite le beurre fondu, la levure et la vanille. Mélangez pour obtenir une pâte à gâteau lisse
- Enfournez 20 min

Cookies express



Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 banane mûre
- 60 g de flocons d'avoine
- 40 g de pépites de chocolat noir (ou raisins noisettes...)



Préparation :

- Préchauffez le four à 180°C
- Dans un récipient, écrasez la banane avec une fourchette
- Ajoutez les flocons d'avoines et les pépites de chocolat et mélangez
- Prélevez un peu de préparation avec une cuillère et déposez-la sur une feuille de papier sulfurisé afin de former les cookies
- Enfournez 10 min et laissez refroidir

Crème au chocolat



Ingrédients pour 4 personnes :

- ½ l de lait
- 30 g de maïzena
- 150 g de chocolat

Préparation :

- Mélangez la maïzena avec 4 cuillères à soupe de lait froid et réservez
- Chauffez le lait dans une casserole
- Hors du feu, ajoutez le chocolat en morceaux et remuez jusqu'à ce qu'il soit fondu
- Remettez sur le feu et ajoutez la maïzena délayée, remuez sans cesse jusqu'à ce que ça épaississe
- Retirez du feu, remuez encore puis versez dans des petits pots
- Attendez que ça refroidisse avant de déguster



Mousse au chocolat



Ingrédients pour 4 personnes :

- 200 g chocolat corsé
- 6 œufs

Préparation :

- Faites fondre le chocolat au bain-marie
- Séparez les blancs des jaunes
- Montez les blancs en neige
- Mélangez les jaunes avec le chocolat
- Incorporez doucement les blancs au chocolat
- Laissez au frais une nuit



Poires hérisson



Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 poires
- 20 g d'amandes effilées
- 8 raisins secs
- 4 cuillères à soupe de sucre

Préparation :

- Lavez les poires et coupez-les en deux
- Enlevez les trognons
- Versez dans une casserole de 5 cm d'eau et ajoutez le sucre
- Faire bouillir. Plongez-y les poires et laissez cuire 5 min de chaque côté
- Retirez du feu et planter les amandes dans les poires
- Placez-les deux raisins secs sur le devant de chaque poire pour faire les yeux



Galette des rois poire chocolat



Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 rouleaux de pâte feuilletée
- 2 grosses poires
- 60 g de chocolat noir
- 150 g de poudre d'amandes
- 100 g de beurre mou
- 3 œufs
- 1 fève
- 1 couronne

Préparation :

- Préchauffez le four à 180°C
- Épluchez les poires, coupez-les en tranches
- Travaillez le beurre mou au fouet électrique avec les 150 g de sucre, puis ajoutez les œufs et les amandes
- Déroulez un premier disque de pâte, en le laissant sur son papier de cuisson
- Étalez la crème dessus, en laissant les bords libres sur 2 cm
- Disposez par-dessus les tranches de poires et parsemez-les de chocolat grossièrement haché (N'oubliez pas de glisser la fève !)
- Mouillez les bords de la pâte avec de l'eau et recouvrez avec le deuxième disque de pâte
- Appuyez sur les bords avec les dents d'une fourchette pour les souder
- Badigeonnez avec le 3^e œuf battu
- Faites glisser le tout sur la grille du four et faites cuire 25 à 30 min

Mendiants au chocolat



Ingrédients pour 4 personnes :

- 200 g de chocolat blanc, noir ou au lait
- Fruits secs (amandes, noix et noisettes)

Préparation :

- Faites fondre le chocolat noir, blanc et au lait
- Une fois les chocolats fondus, faites des petits palets sur une plaque
- Ajoutez les fruits secs sur le dessus
- Laissez au frais une demi-heure et dégustez



Truffes duo choco



Ingrédients pour 4 personnes :

- 200 g de chocolat blanc
- 200 g de chocolat noir
- 100 g de crème liquide



Préparation :

- Faites fondre le chocolat noir
- Une fois le chocolat fondu, ajoutez-y la crème liquide et mélangez bien
- Laissez reposer 4 h au frais minimum
- Formez des petites boules
- Faites fondre le chocolat blanc et plongez les boules dedans
- Laissez refroidir et déguster



Crème caramel



Ingrédients pour 4 personnes :

- 6 œufs
- 75 cl de lait
- Sel, poivre
- 125 g de sucre semoule
- Caramel déjà prêt
- 1 gousse de vanille

Préparation :

- Versez le lait dans une casserole
- Faites bouillir le lait avec la gousse de vanille fendue en 2
- Préchauffez le four à 180°C (th.6)
- Batte doucement les œufs avec le sucre
- Ajoutez peu à peu le lait bouillant et remuez avec un fouet
- Tapissez le moule de caramel
- Versez-y la préparation et enfournez au bain-marie durant 30 min
- Mettez au réfrigérateur et dégustez bien frais

Lait pétillant aux fraises



Ingrédients pour 4 personnes :

- 5 grosses fraises
- 10 cl de lait concentré sucré
- 1/4 de citron
- 5 cl d'eau gazeuse
- Du sirop de fraise (pour le décor)
- Sucre en poudre



Préparation :

- Pressez 1/4 de citron en jus
- Lavez les fraises, équeutez-les, coupez-les en morceaux et versez-les dans le bol du mixeur avec le lait concentré et le jus de citron
- Mixez en purée
- Trempez le bord du verre dans du sirop puis retournez-le dans une coupelle remplie de sucre
- Remplacez-le à l'endroit, remplissez-le de la préparation, ajoutez l'eau gazeuse, mélangez et servez

Cake aux pépites de chocolat



Ingrédients pour 4 personnes :

- 125 g de beurre
- 125 g de farine
- 125 g de sucre
- 3 œufs
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 paquet de 150 g de pépites de chocolat



Préparation :

- Faites fondre le beurre au four à micro-ondes dans un bol ou un saladier
- Ajoutez les œufs, le sucre, la farine puis la levure
- Remuez le mélange avec une cuillère en bois
- Versez les pépites de chocolat
- Mettez le tout dans un moule
- Enfournez une vingtaine de minutes à 180°C (th.6)
- Pour vérifier sa cuisson, plantez un couteau : la lame doit ressortir tout propre

Rochers coco



Ingrédients pour 4 personnes :

- 125 g de noix de coco râpée
- 120 g de sucre
- 3 blancs d'œufs



Préparation :

- Préchauffez le four à 210°C (th.7)
- Mélangez tous les ingrédients dans un saladier
- Faites des petites boules sur une plaque de papier sulfurisé
- Faites cuire au four 15 min

Moelleux au chocolat



Ingrédients pour 4 personnes :

- 200 g de chocolat noir
- 125 g de beurre demi-sel
- 125 g de sucre
- 5 œufs, blancs et jaunes séparés
- 50 g de farine



Préparation :

- Faites fondre le chocolat et le beurre coupé en dés au micro-ondes ou au bain-marie
- Lorsque le mélange est fondu, incorporez le sucre, puis les jaunes d'œufs un à un
- Terminez par la farine
- Montez les blancs en neige et ajoutez-les délicatement avec une spatule à la préparation
- Versez la pâte dans un moule à manquer beurré et fariné et enfournez à 180°C (th.6) pour 25 à 30 min
- À la sortie du four, attendez 5 min avant de le démouler et de le déguster tiède ou froid

Tarte à la citrouille



Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 pâte brisée
- 150 g de sucre poudre
- 25 cl de crème fraîche
- 1 cuillère à soupe de cannelle moulue
- 400 g de citrouille (potiron)
- 1 sachet de sucre vanillé
- 30 g de Maïzena
- 3 œufs
- Muscade



Préparation :

- Épluchez et épépinez le potiron, coupez-le en morceaux et faites le cuire à l'eau bouillante une vingtaine de minutes. La chair doit être traversée facilement par la pointe d'un couteau
- Préchauffez le four à 210°C (th.7)
- Moulinez et réservez la purée de potiron
- Pendant la cuisson du potiron étalez votre pâte à tarte et piquez-la avec une fourchette
- Mélangez les œufs et le sucre jusqu'à obtention d'un mélange blanc et mousseux, incorporez la Maïzena. Ajoutez-y la crème puis la purée de potiron et la cannelle
- Enfournez 35/40 min à 210°C (th.7) et laissez tiédir avant de déguster

Quatre-quarts aux pépites de chocolat



Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 œufs
- 240 g de farine
- 240 g de beurre
- 240 g de sucre
- 1 sachet de levure
- 200 g de chocolat noir



Préparation :

- Faites fondre le beurre
- Mélangez la farine, le sucre et la levure
- Ajoutez les œufs puis le beurre fondu
- Coupez le chocolat en petits morceaux et ajoutez-les au mélange
- Versez dans un moule et faites cuire 30 min à 180°C (th.6)

Pain d'épices



Ingrédients pour 4 personnes :

- 250 g de farine
- 250 g de miel
- 100 g de sucre en poudre
- 1 sachet de levure chimique
- 2 œufs
- 10 cl de lait
- 2 cuillères à café de 4 épices

Préparation :

- Faites chauffer le miel et le sucre
- Versez le tout sur la farine, les épices et la levure
- Mélangez bien
- Ajoutez ensuite un à un les œufs puis le lait
- Versez dans un moule rectangle
- Versez la pâte dans un moule et enfournez 20 à 25 min à 180°C (th.6)

Cookies



Ingrédients pour 4 personnes :

- 200 g de beurre
- 125 g de sucre
- 2 œufs
- 125 g de cassonade
- 250 g de chocolat
- 350 g de farine
- 1 sachet de levure

Préparation :

- Mélangez le beurre mou et le sucre pour former une pâte
- Ajoutez un à un les œufs puis la cassonade
- Ajoutez ensuite la levure et la farine puis mélangez bien jusqu'à obtenir une pâte homogène
- Coupez le chocolat en pépites puis incorporez-les au mélange
- Laissez cuire à 180°C (th.6) au four pendant 15 min



Quatre quarts



Ingrédients pour 4 personnes :

- 150 g de sucre
- 150 g de beurre
- 3 œufs
- 150 g de farine
- 1 sachet de levure



Préparation :

- Mélangez les œufs et le sucre
- Ajoutez ensuite la farine et la levure
- Faites fondre le beurre et ajoutez-le au mélange
- Mélangez tout jusqu'à obtenir une pâte homogène
- Pour un gâteau marbré, séparez la pâte en deux et ajoutez 1 cuillère à soupe de cacao dans une moitié
- Faire cuire 30 min à 180°C (th.6)
- Pour vérifier la cuisson, piquez un couteau dans le centre

Les sablés



Ingrédients pour 4 personnes :

- 60 g de beurre mou en petits morceaux
- 60 g de sucre
- 1 œuf
- 150 g de farine



Préparation :

- Mélangez dans un saladier la farine et le sucre, ajoutez l'œuf, puis terminez avec le beurre
- Pétrissez bien
- Ajoutez la vanille ou autre arôme, selon votre choix (Vous pouvez rajouter un peu de farine si la pâte colle trop aux doigts)
- Formez des boules assez grosses et placez-les sur la plaque de votre four que vous aurez beurrée
- Enfourner 12 min à 180°C (th.6)
- Sortez du four et laissez refroidir pour qu'ils soient bien croustillants

Riz au lait



Ingrédients pour 4 personnes :

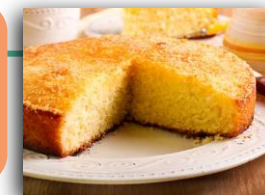
- 1 l de lait
- 100 g de riz blanc rond
- 5 cuillères à soupe de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 zeste de citron, d'orange ou de clémentine



Préparation :

- Faites bouillir le lait avec le sucre, le sucre vanillé et le zeste de votre choix
- Lorsque le lait bout, jetez le riz en pluie et baissez le feu pour que l'ébullition soit très lente, le riz doit cuire très lentement
- Lorsque le riz affleure le lait, coupez le feu et laissez refroidir, le riz va finir de s'imbibber de lait en refroidissant
- On peut servir ce dessert tiède ou froid dans des ramequins avec un zeste de citron vert pour décorer le dessus

Gâteau de semoule au lait



Ingrédients pour 4 personnes :

- 75 g de sucre en morceaux
- 50 g de raisins secs
- Le jus d'un citron
- 60 g de sucre en poudre
- 1 pincée de sel
- 1 gousse de vanille
- 60 g de semoule de riz
- ½ l de lait
- 100 g de fruits confits
- 2 œufs

Préparation :

- Rincez les raisins et faites-les tremper
- Pendant ce temps, préparez un caramel avec le sucre, 4 cuillères à soupe d'eau, la moitié du jus de citron. Faites-le cuire jusqu'à ce qu'il devienne brun noisette
- Enduisez le moule du caramel (répartissez-le sur les parois en inclinant le moule dans un sens puis dans l'autre pour ne pas vous brûler). Faites chauffer le lait avec la vanille et le sel. Une fois bouilli, versez la semoule dans le lait
- Mélangez à feu doux pendant une dizaine de minutes jusqu'à épaississement
- Coupez les fruits confits en cube, battez les œufs en omelette avec le sucre en poudre et les raisins
- Préchauffez le four à 210°C (th.7). Une fois la semoule cuite, retirez-la du feu et ajoutez-y le mélange d'œufs et de raisins, ainsi que les fruits confits
- Mélangez bien
- Versez la préparation dans le moule caramélisé et faite cuire au bain-marie pendant 15 à 20 min
- Avant de démoulez, laissez refroidir totalement. Pour plus de facilité pour le démoulage, faites tremper le fond du moule dans de l'eau tiède, voire chaude. Démoulez en le retournant sur une assiette ou un plat. Servez tiède ou froid



Fondant au chocolat



Ingrédients pour 4 personnes :

- 200 g de chocolat à pâtisser noir
- 100 g de beurre
- 3 œufs
- 50 g de farine
- 100 g de sucre en poudre

Préparation :

- Préchauffez votre four à 180°C (th.6)
- Dans une casserole, faites fondre le chocolat et le beurre coupé en morceaux à feu très doux
- Dans un saladier, ajoutez le sucre, les œufs, la farine. Mélangez
- Ajoutez le mélange chocolat/beurre
- Mélangez bien
- Versez la pâte à gâteau
- Laissez cuire au four pendant 20 min à 180°C (th.6)



Eclairs au chocolat



Ingrédients pour 5 à 6 éclairs :

- 80 g de beurre
- 130 g de farine
- 2 œufs
- 500 ml de lait
- 3 cuillères à soupe de sucre glace
- 60 g de farine
- 2 cuillères à soupe de sucre
- 1 cuillère à soupe de chocolat amer

Préparation :

Pâte à chou :

- Faites bouillir 250 g d'eau avec 80 g de beurre
- Ajoutez 130 g de farine et mélangez jusqu'à obtenir une pâte
- Ajoutez les œufs
- À la poche à douille ou à l'aide d'une cuillère trempée dans l'eau, former vos choux et éclairs
- Mettez dans un four chaud à 210°C (th.7) pendant 25 min

Crème pâtissière :

- Mélangez 60 g de farine avec 500 ml de lait
- Ajoutez 1 cuillère à soupe de chocolat amer et deux cuillères à soupe de sucre
- Mettez le tout à chauffer dans une casserole à feu doux et remuez jusqu'à ce que le mélange épaississe. Une fois la crème faite, faites la refroidir
- Sortez les choux du four et déposez-les sur une grille.
- Garnissez les choux avec la crème à l'aide d'une poche à douille en passant par le dessous

Glaçage :

- Préparez ensuite le glaçage avec 3 cuillères à soupe de sucre glace et une cuillère à soupe de chocolat amer
- Ajoutez de l'eau très doucement jusqu'à avoir une pâte que vous étalez sur les éclairs

Flan



Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 pâte brisée
- 50 cl de lait
- 3 œufs
- 80 g de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 80 g de farine
- 30 g de beurre fondu



Préparation :

- Battez les œufs avec le sucre
- Ajoutez la farine puis le beurre fondu
- Bien mélangez puis ajoutez peu à peu le lait froid
- Il faut que le lait soit bien dilué, vérifiez le fond de votre saladier pour qu'il n'y ait pas de reste
- Étalez la pâte brisée dans un moule à tarte et faites des trous avec une fourchette
- Versez la préparation sur la pâte
- Enfourez à 210°C (th.7) pendant environ 45 min

Tarte poire chocolat



Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 pâte feuilletée
- 1 boîte de poire au sirop
- 80 g de beurre
- 100 g de sucre
- 200 g de chocolat à dessert
- 15 cl de crème liquide en briquette
- 3 œufs
- 20 g de cassonade

Préparation :

- Faites fondre le chocolat avec le beurre dans une casserole
- Déroulez la pâte dans un moule à tarte, versez le chocolat sur le fond de tarte puis disposez les demi-poires dessus
- Battez les œufs, le sucre et la crème
- Versez le tout sur les poires et le chocolat
- Enfourez pour 1 h de cuisson à 180°C (th.6)



Crêpes



Ingrédients pour 10 à 15 crêpes :

- 150 g de farine
- 1 œuf entier
- 20 cl de lait

Préparation :

- Mélangez la farine et l'œuf
- Ajoutez progressivement le lait et mélangez la pâte
- Laissez reposer si possible (mais peut être cuite tout de suite)



Beignets mardi gras



Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 cuillère à café de sel
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 1/4 de litre d'eau
- 150 g de farine
- 70 g de beurre
- 4 œufs
- De la cannelle et un zeste de citron
- De l'huile pour cuire les beignets



Préparation :

- Dans une grande casserole, faites bouillir l'eau, le sel, le sucre, le beurre, la cannelle et le zeste de citron
- Jetez la farine d'un seul coup et remuez jusqu'à ce que la pâte se détache de la casserole et de la spatule
- Ajoutez le premier œuf entier. Travaillez énergiquement pour parfaitement l'incorporez
- Ajoutez les 3 autres un à un en mélangeant bien à chaque fois
- Mettez l'huile à chauffer
- À l'aide de 2 petites cuillères, formez des boules que vous plongez avec délicatesse dans l'huile

Gâteau à la compote



Ingrédients pour 4 personnes :

- 300 g de compote de pommes
- 140 g de beurre
- 120 g de farine
- 120 g de sucre
- 1/2 sachet de levure chimique
- De la vanille



Préparation :

- Préchauffez le four à 210°C (th.7)
- Faites fondre le beurre
- Ajoutez-y le reste des ingrédients et mélangez bien
- Versez la préparation dans un moule en silicone et faites cuire environ 40 min
- Surveillez la cuisson qui peut être rallongée selon le four

Gâteau à l'orange



Ingrédients pour 4 personnes :

- 115 g de beurre ramolli
- 115 g de sucre en poudre
- 2 gros œufs
- 115 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 3 belles oranges



Préparation :

- Mélangez le beurre ramolli avec le sucre et les œufs
- Ajoutez la farine et le sachet de levure chimique
- Ajoutez ensuite le zeste d'une orange et éventuellement celui d'un demi-citron
- Ajoutez le jus d'une orange
- Beurrez un plat et versez-y la pâte
- Faites cuire au four à 180°C (th.6) pendant 20 min
- À la sortie du four, arrosez ce gâteau avec le sirop

Sirop : Jus d'orange, sucre et éventuellement du jus de citron, le tout chauffé un peu pour faire le sirop

- Arrosez le gâteau puis faites une décoration avec des copeaux de chocolat noir

Flan à la vanille



Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 l de lait
- 80 g de sucre
- 6 œufs
- 1 gousse de vanille



Préparation :

- Fendez la gousse de vanille et plongez-la dans une casserole avec le lait
- Faites chauffer pour faire infuser la vanille. Dans un saladier, casser les œufs
- Avec un fouet, mélangez-les avec le sucre, jusqu'à ce que la préparation mousse
- Enlevez la gousse de vanille du lait, versez le lait dans le saladier et mélangez avec le fouet
- Versez le mélange dans les pots ou les ramequins
- Déposez les pots dans un plat à gratin, et ajoutez de l'eau dans le plat pour faire un bain marie
- Enfournez à 180°C (th.6), four préchauffé, pour 30 min de cuisson
- Faites attention, les flans doivent prendre mais ne pas colorés
- Laissez ensuite refroidir avant de conserver les flans au réfrigérateur

Compote de pommes



Ingrédients pour 4 personnes :

- 800 g de pommes
- 2 gousses de vanille
- 10 cl d'eau
- 150 g de sucre

Préparation :

- Pelez vos pommes, coupez-les en huitième et épépinez-les
- Dans une casserole, portez à ébullition l'eau, le sucre et les gousses de vanille fendues et grattées
- Quand l'eau est portée à ébullition; ajoutez-y les pommes
- Faites cuire à feu doux en remuant de temps en temps



Crumble à l'ananas



Ingrédients pour 4 personnes :

- 125 g de farine
- 1/2 cuillère à café de sucre vanillé
- 100 g de sucre
- 1/2 cuillère à café de levure chimique
- 50 g de beurre
- 2 ananas frais
- Des feuilles de menthe fraîche
- 2 barres de chocolat à dessert



Préparation :

- Coupez l'ananas en petit morceaux en retirant le centre. Faites-le revenir dans une poêle avec un peu de sucre pour les faire caraméliser

Pendant ce temps préparez le crumble :

- Mélangez farine, sucre, levure, la vanille et le beurre que vous aurez coupé en petits morceaux
- Travaillez avec les doigts pour faire des copeaux
- Placez l'ananas encore chaud dans un plat préalablement beurré
- Intégrez-y le chocolat coupé en petit morceaux et remuez
- Disposez les feuilles de menthe sur le crumble
Faites cuire au four pendant 30 min à 210°C (th.7)

Crumble aux pêches



Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 pêches
- 150 g de farine
- 150 g de beurre
- 150 g de sucre en poudre

Préparation :

- Préchauffez le four à 180°C (th.6)
- Coupez les pêches en morceaux
- Formez une pâte sableuse en mélangeant avec les doigts le beurre coupé en lamelles, la farine et le sucre en poudre dans un saladier
- Mettez les pêches dans un plat à gratin et parsemez-les du mélange à crumble en l'émiettant avec les doigts
- Enfournez durant 25 min
- Laissez refroidir et servez

Gâteau poire et amande



Ingrédients pour 4 personnes :

- 3 poires
- 180 g de beurre
- 110 g de sucre
- 125 g de poudre d'amande
- 45 g de farine
- 3 œufs

Préparation :

- Préchauffez le four à 180°C (th.6)
- Mélangez au fouet le beurre, le sucre et la poudre d'amande puis la farine
- Ajoutez les œufs 1 à 1, mélangez énergiquement pour avoir une pâte homogène, réservez
- Épluchez les poires et coupez-les en deux en retirant le centre et la queue. Puis recoupez en deux les morceaux puis à nouveau en deux
- Vous devez obtenir 8 morceaux par poire
- Versez la pâte dans un plat à tarte et placez les morceaux de poire sur le dessus
- Enfournes pendant 20 min à 180°C (th.6)



Pêches rôties



Ingrédients pour 4 personnes :

- 200 g de fromage frais
- 5 cuillères à soupe de jus de citron
- 6 pêches jaunes

Préparation :

- Lavez les pêches, coupez-les en deux et dénoyautez-les
- Disposez-les dans un plat
- Arrosez de jus de citron et enfournez pour environ 10 min à 180°C
- Réalisez à l'aide de 2 cuillères à soupe des boules de fromage frais et disposez-les sur chaque moitié de pêche
- Si vous le souhaitez, ajoutez des pistaches concassées



Salade de melon à la menthe fraîche



Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 melon
- ½ pastèque
- 1 bouquet de menthe fraîche
- De la feta

Préparation :

- Épluchez, videz et coupez les fruits en morceaux
- Faites des cubes de féta, mélangez tous les ingrédients dans un saladier et ajoutez les feuilles de menthe ciselées
- Dégustez bien frais



Gâteau au yaourt



Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 yaourt nature (garder le pot pour les mesures)
- 2 pots de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé ou 1 gousse de vanille
- 3 pots de farine
- ½ pot d'huile
- 3 œufs
- ½ sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel

Préparation :

- Préchauffez le four à 180°C (th.6) et beurrez votre moule
- Versez le yaourt dans un saladier et ajoutez dans l'ordre, en mélangeant bien : les sucres, les œufs un à un, la farine, la levure, le sel puis l'huile
- Versez la préparation dans le moule beurré et faites cuire 35 min à 180°C (th.6)
- Laissez refroidir et démoulez

Nids de pâques



Ingrédients pour 4 personnes :

- 100 g de céréales
- 100 g de chocolat
- 20 g de beurre
- Des petits œufs pralinés ou en sucre



Préparation :

- Faites fondre le chocolat et le beurre
- Mélangez avec les céréales
- Formez des petits nids et ajouter 3 œufs au-dessus de chaque nid
- Réservez au réfrigérateur 10 min et régalez-vous !

Sucettes chocolat kiwi



Ingrédients pour 4 personnes :

- 3 kiwis
- 100 g de chocolat noir
- 20 cures dents

Préparation :

- Épluchez les kiwis et coupez-les en rondelles
- Piquez chaque rondelle avec un cure-dents
- Faites fondre le chocolat au bain marie
- Trempez chaque rondelle dans le chocolat
- Disposez-les ensuite sur du papier sulfurisé et réservez-les au frais 30 min



Chaussons aux pommes



Ingrédients pour 4 personnes :

- Une pâte feuilletée
- 3 pommes



Préparation :

- Épluchez et coupez les pommes en morceaux
- Faites cuire 10 min dans une casserole puis écrasez en compote
- Faites ensuite des ronds dans la pâte
- Posez la compote sur un côté du rond puis refermez comme sur la photo
- Faites cuire au four pendant 10 min à 180°C (th.6)

Gâteau moelleux à l'ananas



Ingrédients pour 4 personnes :

- 125 g de farine
- 120 g de sucre
- 3 œufs
- 1 sachet de levure chimique
- 80 g de beurre fondu
- 1 boîte d'ananas au sirop

Préparation :

- Mélangez la farine, le sucre, la levure chimique puis ajoutez un à un les œufs entiers, mélangez puis ajoutez le beurre fondu
- Dans un moule rond, disposez les tranches d'ananas puis versez la préparation par-dessus
- Faites cuire au four pendant 25 min à 180°C (th.6)



Mille-feuille aux petits beurres



Ingrédients pour 4 personnes :

- 20 petits beurres
- Chantilly vanillée
- 500 g de framboises fermes de taille identique

Préparation :

- Disposez une framboise sur chaque angle d'un petit beurre
- Disposez de la chantilly au milieu, entre les framboises
- Superposez un petit beurre dessus
- Servez aussitôt ou placez au frais 30 min maximum avant de servir

Galette des rois aux pommes



Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 rouleaux de pâte feuilletée
- 4 pommes golden moyennes
- 150 g de sucre
- 2 cuillères à café de cannelle
- 1 jaune d'œuf
- 1 fève

Préparation :

- Épluchez les pommes et coupez-les en 4; enlevez les pépins puis les râpez en fines tranches dans un saladier
- Dans un bol, mélangez le sucre et la cannelle, versez sur les pommes et mélangez délicatement
- Étalez la 1^{re} pâte feuilletée et versez-y les pommes et étalez jusqu'à 3 cm du bord
- Glissez la fève dans les pommes
- Mouillez le bord avec de l'eau, recouvrez avec la 2^e pâte, et soudez les pâtes ensemble
- Préchauffez le four à 180°C (th.6)
- Striez la pâte avec la pointe d'un couteau et dorez au pinceau avec le jaune d'œuf délayé dans une cuillère à soupe d'eau
- Enfournez à 180°C (th.6) durant 30 min

Glace au kiwi



Ingrédients pour 6 glaces :

- 6 kiwis
- Sucre

Préparation :

- Coupez trois kiwis en deux, ôtez le maximum de graines
- Creusez ensuite le centre et écrasez la pulpe avec le dos d'une cuillère
- Passez la chair au mixeur avec l'eau et le sucre
- Coupez le dernier kiwi en tranches après l'avoir épluché
- Dans vos moules à esquimaux (ou moule à muffins si vous n'en avez pas), placez quelques rondelles de kiwis puis versez le mélange mixé
- Placez au congélateur pour 4 h environ



Pain d'épices



Ingrédients pour 4 personnes :

- 250 g de miel
- 250 g de farine
- 100 g de sucre en poudre
- 1 sachet de levure
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 cuillère à café de cannelle en poudre
- 1 cuillère à café de quatre épices
- 2 œufs
- 10 cl de lait



Préparation :

- Faites chauffer 250 g de miel à la casserole, puis versez-le bien chaud dans un saladier sur la farine, mélangée à 1 paquet de levure chimique, les deux sucres et 1 cuillère à café d'épices
- Incorporez petit à petit 2 œufs, puis un peu de lait juste tiède pour amalgamer le tout
- Versez la préparation dans un moule à cake bien beurré et fariné
- Enfournez et laissez cuire pendant 1 h à 1 h 15

Brownies



Ingrédients pour 4 personnes :

- 200 g de chocolat
- 200 g de sucre
- 100 g de farine
- 150 g de beurre
- 3 œufs
- 50 g de noix



Préparation :

- Faites fondre à feu doux le beurre et le chocolat
- Ajoutez les œufs et le sucre et mélangez
- Ajoutez ensuite la farine et les noix en morceaux
- Versez dans le moule
- Faites cuire pendant 20 min à 180°C (th.6)

Crumble poire choco



Ingrédients pour 4 personnes :

- 8 poires
- 150 g de chocolat noir
- 50 g de beurre
- 100 g de sucre roux

Pour la pâte :

- 100 g de farine
- 100 g de sucre roux
- 100 g de beurre

Préparation :

- Préparez la pâte : mélanger la farine, le beurre et le sucre dans le bol jusqu'à obtention d'une pâte sableuse
- Épluchez les poires. Coupez-les en quartiers et retirez le cœur puis coupez-les en petits dés
- Faites fondre le beurre dans une poêle. Mettez-y les fruits à revenir avec le sucre et la cannelle en poudre 5 min en remuant
- Râpez le chocolat avec une grosse râpe
- Parsemez les poires de chocolat râpé recouvrez de pâte et enfournez pendant 20 min à 180°C (th.6)

Clafoutis à l'abricot



Ingrédients pour 4 personnes :

- 500 g d'abricots frais
- 60 g de beurre
- 4 œufs
- 25 cl de lait
- 100 g de farine
- 125 g de sucre
- Sel

Préparation :

- Faites fondre à feu doux le beurre et laissez-le refroidir
- Pendant ce temps cassez 4 œufs. Ajoutez le sucre en poudre et mélangez jusqu'à ce que ça blanchisse
- Ajoutez la farine en mélangeant et ajoutez peu à peu le beurre fondu et le lait
- Lavez vos abricots, coupez-les en deux et enlevez le noyau. Disposez vos moitiés d'abricots face bombée vers le haut et ajoutez la préparation
- Faites cuire pendant 45 min à 180°C (th.6)



Gâteau à la carotte



Ingrédients pour 4 personnes :

- 75 g de beurre
- 3 œufs
- 150 ml de yaourt brassé
- 250 g de sucre
- 300 g de farine
- 100 g de noix
- 350 g de carottes râpées
- 2 cuillères à café de levure
- ½ cuillère à café de cannelle

Préparation :

- Préchauffez le four à 180°C (th.6)
- Mélangez en pommade le beurre et le sucre
- Ajoutez un à un les œufs en mélangeant bien
- Ajoutez petit à petit la farine avec la levure et la cannelle
- Ajoutez les carottes râpées (essorées)
- Beurrez un moule ou utilisez en un en silicone. Versez la pâte
- Enfournez pendant 45 min environ
- La lame du couteau doit ressortir sèche
- Laissez refroidir et réalisez le glaçage : 1 yaourt brassé, 7 Kiri, 1 cuillère à café de sucre
- Mélangez ensemble les ingrédients jusqu'à obtention d'une préparation lisse
- Nappez le gâteau refroidi

Abricots au miel



Ingrédients pour 4 personnes :

- 6 abricots
- 4 cuillères à café de miel
- Du romarin
- 4 brochettes en bois

Préparation :

- Lavez et coupez les abricots en deux
- Enlevez le noyau et piquez 3 morceaux d'abricots par brochette
- Badigeonnez de miel et saupoudrez de romarin
- Faites rôtir au four pendant 5 min à 180°C (th.6)



Poires au chocolat



Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 poires
- 500 ml d'eau
- 100 g de sucre
- 150 g de chocolat noir

Préparation :

- Faites chauffer l'eau avec le sucre dans une casserole
- Épluchez les poires
- Plongez-les dans le sirop frémissant pendant 5 min puis sortez-les
- Faites fondre le chocolat au bain marie et nappez les poires avec le chocolat



Mousse au chocolat



Ingrédients pour 4 personnes :

- 3 œufs
- 100 g de chocolat
- 1 cuillère à soupe de lait



Préparation pour 4 personnes :

- Faites fondre le chocolat avec la cuillère à soupe de lait
- Ajoutez les jaunes d'œufs puis les blancs d'œufs montés en neige
- Réservez au frais pendant 1 h

Tarte rhubarbe meringuée



Ingrédients pour 4 personnes :

- Une pâte feuilletée
- 6 bâtons de rhubarbe
- 3 blancs d'œufs
- 180 g et 30 g de sucre (séparer les deux portions)



Préparation pour 4 personnes :

- Épluchez et coupez la rhubarbe
- Coupez-la en cubes puis faites-la cuire à feu doux dans une casserole avec un peu d'eau et les 30 g sucre
- Réservez la préparation
- Montez les blancs en neige. Ajoutez les 180 g de sucre puis battre pendant 30 s
- Sur la pâte, étalez la compote puis la meringue
- Faites cuire pendant 20 min à 180°C (th.6)

Bananes cuites



Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 banane
- Sucre vanillé

Préparation :

- Épluchez la banane
- Coupez-la dans le sens de la longueur
- Mettez le sucre dans une poêle à feu moyen et attendez qu'il fasse un caramel
- Plongez la banane dans la poêle 2 à 3 min



Truffes en chocolat



Ingrédients pour 4 personnes :

- 300 g de chocolat
- 50 g de beurre
- 20 cl de crème liquide entière

Préparation :

- Faites fondre le chocolat avec la crème
- Lorsque le chocolat est encore chaud, ajoutez le beurre et remuez
- Réservez au frais 1 h
- À la sortie du réfrigérateur, formez des boules et roulez-les dans le chocolat noir en poudre



Cheesecake



Ingrédients pour 4 personnes :

- 500 g de fromage blanc 0%
- 70 g de farine
- 3 œufs
- 70 de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé



Préparation :

- Battez les jaunes avec le sucre et le sucre vanillé
- Ajoutez le fromage blanc puis la farine tamisée et les blancs battus en neige
- Faites cuire à 180°C (th.6) pendant 30 min
- Laissez refroidir puis réservez au réfrigérateur pendant 1 h minimum

Muffins à la carotte



Ingrédients pour 4 personnes :

- 200 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 100 g de sucre
- 2 œufs
- 50 g de beurre
- 20 cl lait
- 1 carotte



Préparation :

- Préchauffez le four à 180°C (th.6)
- Séparez les blancs des jaunes
- Battez les 2 jaunes d'œufs avec le sucre, jusqu'à ce que le mélange blanchisse et qu'il ait doublé de volume
- Mélangez bien la farine et la levure chimique, puis faire fondre le beurre et ajoutez le tout progressivement au mélange précédent
- Ajoutez un peu de lait, pour que le mélange devienne onctueux, puis la carotte râpée (dosage au choix), la cannelle et enfin les blancs en neige
- Versez dans des moules à muffins et enfourner 25 min

Pommes au four



Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 pommes
- De la cassonade
- 4 cuillères à soupe de confiture de fruits rouges



Préparation :

- Épluchez les pommes et enlevez le trognon de chacune sans la casser
- Remplissez de confiture et saupoudrez de cassonade
- Faites cuire au four 20 min à 180°C (th.6)

Beignets de carnaval



Ingrédients pour 4 personnes :

- 350 g de farine
- 50 g de beurre fondu
- 2 œufs entiers
- 30 g de levure de boulangerie (en cube)
- 50 g de sucre
- 1 demi-verre de lait (10 cl)
- De l'huile de friture



Préparation :

- Faites fondre le beurre. Dans un bol, faites tiédir le lait et ajoutez-y la levure de boulangerie émiettée et la moitié du sucre et mélangez délicatement
- Dans un saladier, formez un puits avec la farine, cassez-y les 2 œufs et ajoutez le sucre, le beurre, la levure montée
- Mélangez le tout de façon à obtenir une pâte homogène. Ajoutez un peu de farine si la pâte colle aux doigts et retravaillez-la
- Couvrez le saladier d'un linge propre et placez-le dans un endroit tempéré. Laissez monter la pâte 2 ou 3 h
- Étalez la pâte au rouleau à pâtisserie sur une épaisseur de 1 ou 2 mm et découpez les beignets selon la ou les formes choisies. N'oubliez pas de faire quelques petites entailles au milieu de chaque beignet
- Faites chauffer un bain d'huile de friture et plongez-y les beignets par 4 ou 5 à la fois jusqu'à ce qu'ils soient juste dorés
- Déposez-les dans un plat en les saupoudrant de sucre glace

Verrines spéculoos aux pommes



Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 verrines
- Une pomme
- 4 spéculoos
- 1 yaourt



Préparation :

- Mettez dans le fond d'une verrine un spéculoos émietté grossièrement
- Recouvrez de petits cubes de pomme (1/4 de pomme), puis d'une grosse cuillère à soupe de yaourt ou fromage blanc sucré
- Décorez avec du spéculoos sur le dessus

Gâteaux sablés



Ingrédients pour 4 personnes :

- 80 g de farine
- 40 g de beurre
- 40 g de sucre
- 1 jaune d'œuf



Préparation :

- Mélangez dans un saladier la farine et le sucre
- Ajoutez ensuite le beurre mou coupé en morceaux, puis pétrissez avec vos mains jusqu'à ne plus voir de beurre (texture du sable)
- Ajoutez ensuite le jaune d'œuf puis pétrissez toujours avec vos mains jusqu'à former une boule. Si la pâte est trop sèche, ajoutez de l'eau. Si elle est trop humide, ajoutez de la farine
- Étalez ensuite la pâte (environ 5 mm de hauteur) et découpez les formes que vous souhaitez dedans
- Placez les biscuits sur la plaque du four et faites-les cuire environ 15 min à 180°C (th.6)