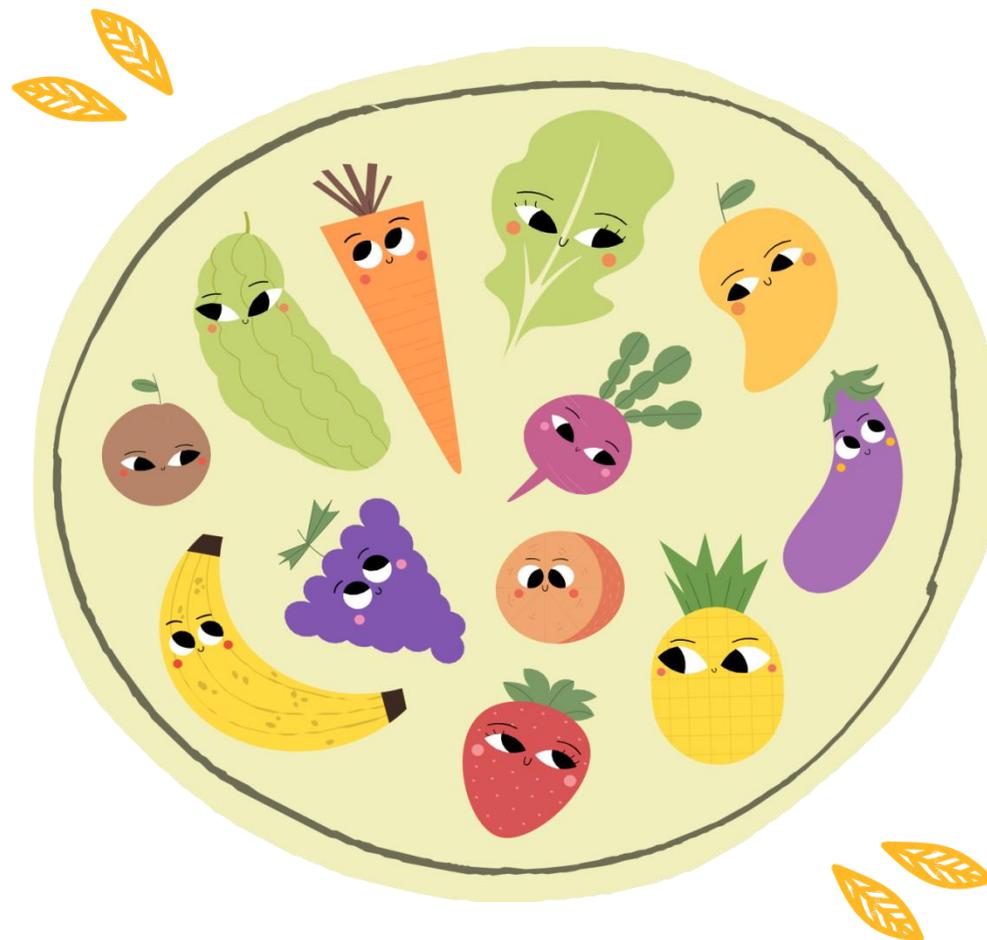


# Les recettes de Marion



*Par la diététicienne de la Caisse des Écoles Publiques*

Véronique MARCHET  
Première adjointe au maire  
Présidente déléguée de la Caisse des écoles publiques



Chers parents,

Vous avez été très nombreux à lire notre premier livre de recettes et je m'en réjouis !

Aussi, c'est avec beaucoup de plaisir que je vous présente le deuxième livre regroupant plus de 60 recettes.

Celles-ci ont été proposées, chaque semaine, sur les menus des restaurants scolaires.

Cake potiron & chorizo, poulet au lait de coco, carpaccio de melon à la menthe...

Il y en a pour tous les goûts !

À la fois simples et gourmandes, vous apprécierez de les réaliser avec vos enfants car cuisiner avec eux fera toute la différence lorsqu'ils seront grands.

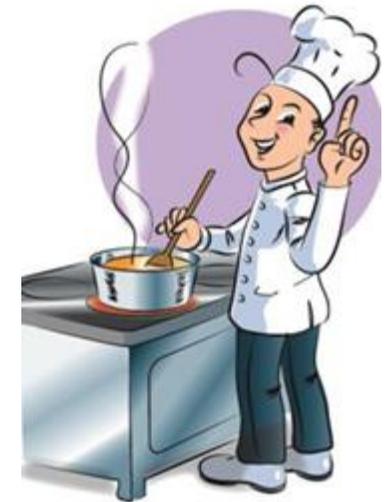
N'hésitez pas à partager vos réalisations sur [secretariatCDE@reims.fr](mailto:secretariatCDE@reims.fr), nous publierons vos photos sur l'assiette des Écoliers.

A vos marques ! Prêts ! Cuisinez !

# Table des recettes

## ENTRÉES

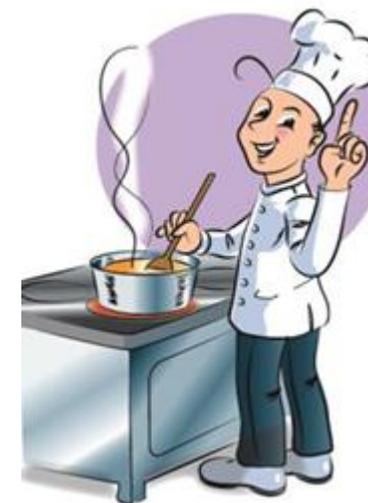
Brochettes apéro	12	Soupe de potimarron	19
Croissants au Boursin & saumon	12	Tarte au Maroilles	19
Cake jambon & olive	13	Tarte tomates & thon	20
Cake potiron & chorizo	13	Pain pizza	20
Cake au thon de grand-mère	14	Verrines de velouté de betteraves	21
Concombres farcis	14		
Œufs farcis à la sardine	15		
Rillettes de thon	15		
Rillettes de thon aux épices	16		
Quiche aux courgettes & chèvre	16		
Quiche aux poireaux & jambon	17		
Quiche aux brocolis & poulet	17		
Soufflé au chou-fleur	18		
Soupe de carottes au lait de coco	18		



# Table des recettes

## PLATS

Croquettes de pommes de terre & mimolette	23	Tagliatelles ricotta & champignons	30
Curry de poulet aux pommes de terre	23	Tartare de saumon & avocat	30
Endives au gratin	24		
Flan de carottes	24		
Flan de maquereaux	25		
Flan de potiron	25		
Gratin de chou-fleur	26		
Gratin aux courgettes	26		
Pennes aux champignons & à la crème	27		
Pilons de poulet caramélisés	27		
Poulet au lait de coco	28		
Roulés au jambon	28		
Salade de riz	29		
Tagliatelles à la crème de poireaux	29		



# Table des recettes

## DESSERTS

Banana bread	32	Gâteau à l'ananas	39
Brownie aux noix	32	Gâteau à la banane	39
Bugnes de mardi gras	33	Gâteau chocolat aux noix	40
Carpaccio de melon à la menthe	33	Gâteau à l'orange rapide	40
Clafoutis pomme & cannelle	34	Gâteau pommes & spéculoos	41
Clafoutis raisin & muscat	34	Gratin de clémentines	41
Crème simplette au chocolat	35	Madeleines	42
Cookies	35	Madeleines au chocolat	42
Crumble aux prunes rouges	36	Pancakes	43
Douillon à la poire	36	Pêche Melba	43
Flan au mug	37	Petits gâteaux de grand-mère	44
Fondant au chocolat	37	Sablés	44
Galette aux pommes	38	Tarte sucrée au potimarron	45
Galette des rois	38	Tarte tatin aux poires	45

# NOTES

## Sauce vinaigrette du chef de la cuisine municipale des écoles

- 40 g d'huile
- 12 g de vinaigre
- 8 g de moutarde
- 10 g de persil
- 8 g d'échalotes
- 12 cl d'eau

Mélangez tous les ingrédients dans un saladier puis les verser sur la salade

## Sauce mayonnaise

- 1 c. à soupe de moutarde
- 1 filet de vinaigre
- 10 cl d'huile
- 1 jaune d'œuf
- Sel et poivre

Les ingrédients doivent être à température ambiante. Mélangez le jaune d'œuf, un peu de sel, poivre, la moutarde et le vinaigre.

Fouettez en versant peu à peu l'huile, la mayonnaise doit peu à peu épaissir

Vous pouvez ajouter des herbes ou du ciron pour la parfumer

## AIDE

- 1 cuillère à café (c à c) = 5 g
- 1 cuillère à soupe (c à s) = 10 g
- 1 petite tasse = 100 ml
- 1 verre à eau = 150 – 200 ml
- 1 grand verre ou mug = 250 ml
- 1 bol = 300 ml

## Sauce fromage blanc et ciboulette

- 100 g de fromage blanc
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de jus de citron
- 2 c. à café de ciboulette ciselée
- Sel et poivre

Mélangez dans un bol le fromage blanc avec l'huile d'olive et le jus de citron, en fouettant bien pour obtenir une préparation homogène

Salez et poivrez, ajoutez la ciboulette et mélangez délicatement

# Et si on consommait de saison...

## PRINTEMPS



**Légumineuses**  
Fève, Lentille, Petit pois,  
Pois gourmand

**Fruits oléagineux**  
Amande fraîche

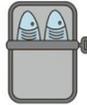


**Fruits**  
Abricot, Banane, Cassis, Cerise, Fraîse,  
Fraise des bois, Framboise, Melon, Mûre,  
Pomme, Prune, Rhubarbe



**Légumes**  
Artichaut, Asperge, Aubergine, Betterave,  
Carotte, Céleri, Chou-fleur, Chou rouge,  
Concombre, Courgette, Cresson, Épinard,  
Navet, Oignon, Oseille, Poireau, Poivron,  
Radis, Salade frisée, Laitue ou romaine,  
Tomate

**Poissons et Fruits de mer**  
Brochet, Chinchard, Coque, Coquille Saint-  
Jacques, Dorade grise, Églefin, Hareng,  
Homard, Langoustine, Lieu jaune, Lieu noir,  
Maquereau, Merlan, Saint-Pierre, Sardine,  
Thon blanc, Tourteau



## AUTOMNE



### Fruits

Banane, Châtaigne,  
Clémentine, Coing, Figue,  
Kiwi, Mandarine, Myrtille,  
Olive, Orange, Pêche des  
vignes, Poire, Pomme, Prune,  
Quetsche, Raisin



**Fruits oléagineux**  
Noix



**Poissons et Fruits de mer**  
Anchois de Méditerranée, Bar de ligne, Bulot,  
Calmar, Colin, Congre, Coquille Saint-Jacques,  
Dorade grise de ligne, Églefin, Grondin rouge,  
Haddock, Harengs, Huître, Langoustine, Lieu  
jaune, Lieu noir, Maquereau, Merlan, Moule,  
Palourde, Rouget barbet, Sardine, Tacaud



## TOUTE L'ANNÉE

**Fruits oléagineux**  
Noisettes, pistaches, noix de  
pécan, noix de cajou



**Légumineuses**  
Flageolets, Haricots grains blanc,  
Haricots grains rouge, lentille corail, pois  
cassé, pois chiche



**Céréales et dérivés**  
Blé (Boullgour, Quinoa), Pain levé, Avoine, Orge,  
Riz blanc, Riz brun, Pâtes semi-complètes et  
complètes



**Matière grasse**  
Huile d'olive, Huile d'argan, Huile de  
colza



**Viandes**  
Agneau, Mouton, Bœuf, Volailles, Porc,  
Lapin



## ÉTÉ



**Poissons et Fruits de mer**  
Anchois de Méditerranée, Calmar, Colin, Coque,  
Dorade grise, Églefin, Grondin rouge, Hareng,  
Homard, Langoustine, Lieu jaune, Lieu noir,  
Maquereau, Merlan, Moule de bouchot, Rouget,  
Rouge-barbet, Saint-Pierre, Sardine, Tacaud, Thon  
blanc ou Germon, Tourteau, Tourteau breton



**Fruits oléagineux**  
Amande



**Légumineuses**  
Fève, Lentille



**Légumes**  
Ail, Artichaut, Aubergine, Batavia, Betterave rouge,  
Blette, brocoli, Carotte, Chou de Bruxelles, Chou-fleur,  
Chou rouge, Concombre, Cornichon, Courge,  
Courgette, Cresson, Épinard, Fenouil, Haricot vert,  
Laitue, Maïs, Mesclun, Navet, Oignon, Oseille,  
Pâtisson, Poireau, Poivron, Radis, Salade, Salsifis,  
Tomate



**Fruits**  
Abricot, Banane, Brugnon, Cassis, Cerise, Figue,  
Fraise, Fraise des bois, Framboise, Groseille,  
Melon, Mirabelle, Mûre, Myrtille, Nectarine,  
pastèque, Pêche, poire, Pomme, Prune,  
Quetsche, Raisin, Reine-claude

## HIVER



**Légumes**  
Betterave, Brocolis, Cardon, Carotte,  
Céleri, Chou, Chou de Bruxelles, Chou-  
fleur, Courge, Cresson, Crosne, Endive,  
Épinard, Mâche, Navet, Oignon, Oseille,  
Panais, Pissenlit, Poireau, Potiron, Radis,  
Salsifis, Topinambour



**Poissons et Fruits de mer**  
Bar de ligne, Brochet, Chinchard, Congre, Coque,  
Coquille Saint-Jacques, Dorade grise, Églefin, Grondin  
rouge, Harengs, Huître, Langoustine, Lieu jaune, Lieu  
noir, Maquereau, Merlan, Poulpe, Sardine, Sole,  
Tacaud

**Fruits**  
Ananas, Avocat, Banane, Citron, Clémentine, Fruit  
de la passion, Goyave, Grenade, Kaki, Kiwi, Litchi,  
Mandarine, Mangue, Pamplemousse, Papaye, Poire,  
Pomelo, Pomme, Orange, Orange sanguine





# Idées de menus



**MENU D'HALLOWEEN**

● ● ●

**ENTRÉE**

Soupe de carotte au lait de coco

**PLAT PRINCIPAL**

Flan de potiron  
Poulet au lait de coco

**DESSERT**

Tarte sucrée au potimarron



**ENTRÉE**

Tarte au maroilles

**PLAT PRINCIPAL**

Endives au gratin

**DESSERT**

Gâteau à l'orange

**GOÛTER**

Chocolat chaud  
Petits gâteaux de grand-mère

**MENU**

D'HIVER

# Idées de menus

**MENU**  
**DU SOLEIL**

**ENTRÉE**  
*Brochette apéro  
Cake jambon & olive*

**PLATS**  
*Salade de riz  
Pilons de poulet caramélisés*

**DESSERTS**  
*Pêche melba*

**GOÛTER**  
*Cookies  
Jus de fruit*

The menu card is pink with a white border and is surrounded by various food illustrations like a peach, grapes, ice cream, a sandwich, a croissant, a bowl of fruit, a cake, and a fish.

**MENU**  
**de printemps**

**ENTRÉE** Croissant au Boursin & saumon

**PLAT** Tagliatelles à la crème de poireau

**DESSERT** Gâteau à la banane

**GOÛTER** Madeleines  
Jus de fruit

The menu card is blue with a white border and features a photo of a yellow omelette with berries and a fork on a white plate, garnished with pink flowers. The menu items are listed in a dashed-line box to the right of the title.

# ENTRÉES

## Brochettes apéro



### Ingrédients pour 4 personnes :

- 15 raisins
- 15 tranches de magret de canard
- 15 cubes d'emmental

### Préparation

- Mettez un raisin, une tranche de magret et un morceau d'emmental sur un petit pic
- Dégustez !

## Croissants au Boursin & saumon



### Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 pâte feuilletée
- 3 tranches de saumon
- Fromage frais type Boursin

### Préparation

- Étalez la pâte feuilletée
- Tartinez une bonne couche de Boursin sur toute la surface de la pâte
- Préchauffez le four à 200°C (th. 6-7)
- Coupez la pâte en 8 ou 12 triangles et déposez des triangles sur chacun d'eux
- Roulez les triangles en partant du bout externe
- Enfourez pendant 20 minutes

## Cake jambon & olive



### Ingrédients pour 4 personnes :

- 150 g de farine
- 150 g d'olives vertes dénoyautées
- 4 œufs
- 200 g de jambon
- 1 sachet de levure chimique
- 75 g de gruyère râpé
- 10 cl de lait
- 1 c. à soupe d'huile

### Préparation

- Préchauffez le four à 180°C (Th. 6)
- Coupez les olives en rondelles et le jambon en morceaux
- Versez les œufs dans la farine et mélangez
- Ajoutez le lait et l'huile puis mélangez
- Ajoutez le jambon, les olives et le gruyère puis mélangez
- Ajoutez la levure
- Mettez le tout dans un plat à cake au préalable beurré et placez au four 45 minutes

## Cake au potiron & chorizo



### Ingrédients pour 4 personnes :

- 200 g de farine
- 10 cl d'huile d'olive
- 1 sachet de levure chimique
- 120 g de purée de potiron
- 50 g de chorizo
- 1 pincée de sel
- 3 œufs
- 20 cl de crème liquide
- 50 g de fromage râpé

### Préparation

- Préchauffez le four à 180°C (th. 6)
- Dans un saladier, mélangez la farine et la levure
- Dans un autre saladier, battez les œufs avec la crème et l'huile puis versez dans la farine
- Salez et poivrez
- Mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse
- Ajoutez la purée de potiron et le chorizo coupé en petits dés
- Mélangez
- Versez dans un moule à cake recouvert de papier cuisson
- Mettez au four 35-40 minutes

## Cake au thon de grand-mère



### Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 boîte de thon
- 100 g de farine
- 4 œufs
- 10 cl d'huile
- 10 cl de lait
- 1 sachet de levure chimique
- 100 g de gruyère
- Noix de muscade
- Sel et poivre

### Préparation

- Préchauffez le four à 180°C (th.6)
- Écrasez le thon dans un saladier
- Ajoutez les œufs, la farine tamisée et tous les autres ingrédients
- Mixez le tout avec un batteur électrique
- Mettez du papier sulfurisé dans un moule à cake
- Versez la préparation dedans
- Faites cuire pendant 45 minutes environ
- Consommez tiède ou froid !

## Concombres farcis



### Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 concombres
- 140 g de thon
- 100 g de ricotta
- Ciboulette
- Sel et poivre

### Préparation

- Coupez les concombres dans le sens de la longueur
- Videz les pépins
- Dans un bol, mélangez le thon, la ricotta et les herbes
- Mettez le mélange de thon au milieu de concombre
- Dégustez !

## Œufs farcis à la sardine



### Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 œufs
- 2 filets de sardine
- 2 c. à soupe de mayonnaise

### Préparation

- Faites cuire les œufs durs dans l'eau bouillante pendant 9 minutes, coupez-les en deux et mettez les jaunes dans un bol
- Ajoutez dans ce bol les filets de sardine et la mayonnaise
- Mélangez et remettre ce mélange au centre de chaque demi-œuf

## Rillettes de thon



### Ingrédients pour 4 personnes :

- 300 g de thon
- 125 g de yaourt nature
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- Ciboulette

### Préparation

- Mixez le tout ensemble jusqu'à obtenir une pâte homogène
- Étalez les rillettes sur du pain ou des biscottes
- C'est prêt !

## Rillettes de thon aux épices



### Ingrédients pour 4 personnes :

- 300 g de thon en boîte
- 2 petits suisses
- 2 c. à soupe de crème fraîche
- 1 c. à soupe de basilic haché
- ½ citron pressé
- 1 c. à café de moutarde
- Paprika
- Sel et poivre

### Préparation

- Videz la boîte de thon dans un saladier, émiettez à l'aide d'une fourchette.
- Ajoutez les petits suisses et mélangez
- Mettez le basilic, la moutarde et le citron pressé et mélangez à nouveau
- Salez, poivrez et laissez au frais 30 minutes
- Une fois vos rillettes bien fraîches, tartinez généreusement sur des tranches de pain
- Saupoudrez de paprika
- Servez !

## Quiche aux courgettes & chèvre



### Ingrédients pour 4 personnes :

- 25 cl de lait
- 3 courgettes
- 1 pâte brisée
- 2 œufs
- 25 cl de crème fraîche
- 150 g de chèvre frais
- Herbes de Provence
- Sel et poivre

### Préparation

- Préchauffez le four à 200°C (th. 6-7)
- Faites sauter les courgettes en rondelle 15 minutes environ dans une poêle avec les herbes de Provence
- Préparez l'appareil : battre les œufs, ajouter le lait, la crème, le sel et le poivre
- Étendez la pâte, ajouter les courgettes et l'appareil, puis ajoutez les rondelles de chèvre frais dessus
- Faites cuire 40 minutes, vérifiez la cuisson à 30 minutes

## Quiche aux poireaux & jambon



### Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 pâte brisée
- 600 g de poireaux lavés et coupés
- 250 g de dés de jambon maigre
- 4 œufs
- 25 cl de lait écrémé
- 20 cl de crème liquide légère
- 50 g de gruyère râpé allégé
- Sel et poivre

### Préparation

- Faites cuire les poireaux à la vapeur pendant 10 minutes
- Préchauffez le four à 200°C (th. 6-7)
- Étalez la pâte dans un moule à tarte, piquez le fond avec une fourchette et y déposez les poireaux préalablement égouttés
- Mélangez les œufs, le lait et la crème ensemble. Assaisonnez
- Versez la préparation sur les poireaux, ajoutez les dés de jambon et le gruyère râpé
- Faites cuire 30 minutes au four
- Dégustez tiède ou froid selon les goûts

## Quiche aux brocolis & poulet



### Ingrédients pour 4 personnes :

- 400 g de brocolis
- 200 g de fromage blanc
- 150 g de blanc de poulet cuit
- 3 œufs
- 100 g de farine
- 50 g de gruyère râpé
- ½ gousse d'ail
- Curry

### Préparation

- Préchauffez le four à 200°C (th. 6-7)
- Lavez et découpez le brocoli en fleurettes puis le cuire à l'eau bouillante.
- Hachez l'ail
- Dans un saladier, mélangez la farine, les œufs, le fromage blanc, le curry et l'ail. Salez et poivrez
- Dans un moule sulfurisé répartissez le poulet et le brocoli puis versez-y la préparation au fromage blanc
- Ajoutez le gruyère râpé et enfournez 30 minutes à 200°C

## Soufflé au chou-fleur



### Ingrédients pour 4 personnes :

- 400 g de chou-fleur
- 80 g de fromage râpé
- 4 œufs
- 40 g de beurre
- 10 cl de lait
- 1 pincée de noix de muscade

### Préparation

- Faites cuire le chou-fleur 10 minutes à la vapeur.
- Réduisez-le en purée à l'aide d'un presse-purée. Salez.
- Préchauffez le four à 180° (th. 6)
- Séparez les blancs des jaunes d'œufs
- Réservez les jaunes
- Montez les blancs en neige ferme avec une pincée de sel
- Incorporez les jaunes d'œufs, le beurre pomme, le fromage, le lait, la muscade et les blancs d'œufs à la purée de chou-fleur
- Beurrez 6 ou 8 ramequins (suivant leur taille)
- Répartissez la préparation et enfournez 25 minutes
- Servez dès la sortie du four avec une salade de mâche !

## Soupe de carottes au lait de coco



### Ingrédients pour 4 personnes :

- 600 g de carottes
- 1 oignon
- 20 cl de lait de coco
- Eau

### Préparation

- Faites bouillir l'eau
- Brossez les carottes puis coupez-les en rondelles
- Épluchez l'oignon et le coupez en morceaux
- Placez le tout dans l'eau bouillante salée et laissez cuire pendant 30 minutes à feu moyen
- Mixez puis versez le lait de coco
- C'est prêt !

## Soupe de potimarron



### Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 potimarron
- 3 pommes de terre
- 3 c. à soupe de crème fraîche
- Sel et poivre

### Préparation

- Épluchez et coupez le potimarron et les pommes de terre en petits morceaux
- Faites bouillir de l'eau dans une grande casserole et y ajoutez les légumes. Faites cuire pendant 20 minutes
- Une fois les légumes cuits, mettez-les à l'aide d'une louche dans le blender, sans jeter l'eau qui nous servira à ajuster la consistance
- Mixez le tout et mettez de l'eau à votre convenance pour obtenir la texture du potage voulu
- Ajoutez la crème, le sel et le poivre

## Tarte au Maroilles



### Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 pâte feuilletée
- 5 œufs
- 20 cl de crème liquide
- 150 g de Maroilles
- Sel et poivre

### Préparation

- Mettez la pâte dans le fond d'une tourtière
- Mélangez la crème avec les œufs, le sel, le poivre et le Maroilles coupé en dés
- Mettez la préparation dans la pâte
- Enfourez au four 25 minutes à 180°C (th. 6)

## Tarte tomates & thon



### Ingrédients pour 4 personnes :

- 140 g de thon (1 petite boîte)
- 1 pâte feuilletée
- 3 c. à soupe de moutarde
- 4 tomates
- 100 g d'Emmental râpé

### Préparation

- Étalez la pâte feuilletée sur une plaque du four
- Tartinez de moutarde puis ajoutez les rondelles de tomates et le thon émietté
- Ajoutez l'Emmental râpé et mettez au four 15 minutes à 180°C (th 6)

## Pain pizza



### Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 baguette de pain
- 6 tranches de jambon
- 1 petite boîte de concentré de tomates
- Origan
- 100 g d'Emmental râpé
- 4 c. à soupe d'huile d'olive

### Préparation

- Coupez la baguette en deux et badigeonnez chaque côté avec de l'huile d'olive
- Tartinez ensuite le concentré de tomates puis ajouter le jambon et enfin l'Emmental
- Parsemez d'origan et cuire au four 10 minutes à 210°C (th. 7)

## Verrines de velouté de betteraves & fromage frais



### Ingrédients pour 4 personnes :

- 300 g de betteraves cuites
- 150 g de fromage ail et fines herbes
- 2 c. à soupe de crème fraîche
- 1 c. à soupe de miel liquide
- 2 c. à soupe de vinaigre balsamique
- Cerneaux de noix
- Sel

### Préparation

- Réservez quelques morceaux de betterave, coupez-les en petits dés puis les faire mariner dans un mélange vinaigre-miel
- Mixez le reste des betteraves avec le fromage et la crème fraîche, salez et poivrez
- Versez la mixture dans des verrines, décorez de morceaux de betterave marinés et de cerneaux de noix
- Servir frais !





## Croquettes de pommes de terre & mimolette



### Ingrédients pour 4 personnes :

- 750 g de pommes de terre
- 50 g de mimolette râpée
- 3 œufs
- 2 c. à soupe de beurre
- Chapelure, muscade
- Huile
- Sel et poivre

### Préparation

- Faites cuire les pommes de terre épluchées à l'eau bouillante salée pendant 20 minutes
- Écrasez les pommes de terre dans un saladier et ajoutez-y les œufs, le beurre fondu et la mimolette
- Ajoutez enfin la muscade, le sel et le poivre
- Formez des boules avec la pâte et roulez-les dans la chapelure
- Faites-les ensuite frire 1 à 2 minutes avant de déguster

## Curry de poulet aux pommes de terre



### Ingrédients pour 4 personnes :

- 500 g de pommes de terre
- 200 g de blancs de poulet
- 1 oignon
- 1 feuille de laurier
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à soupe de curry
- Huile
- Piment
- Sel et poivre

### Préparation

- Épluchez les pommes de terre et coupez-les en cubes
- Découpez le poulet en aiguillettes
- Pelez l'oignon, l'ail et émincez finement le tout
- Dans une casserole à bords hauts, faites revenir l'oignon et l'ail dans l'huile
- Ajoutez le poulet, laissez dorer à feu vif quelques minutes puis le retirer du feu
- Ajoutez les pommes de terre dans la casserole, 75 cl d'eau, le curry et le laurier
- Laissez cuire le tout
- En fin de cuisson, remettre les morceaux de poulet dans la casserole et laissez cuire encore quelques minutes

## Endives au gratin



### Ingrédients pour 4 personnes :

- 8 endives
- 8 tranches de jambon
- 400 ml de lait
- 40 g de farine
- Sel

### Préparation

- Faites cuire les endives à la vapeur
- Enroulez les endives de jambon
- Préparez la béchamel en mélangeant la farine avec le lait et le sel et faites cuire ce mélange jusqu'à ce que cela épaississe
- Dans un plat allant au four, nappez les endives de béchamel et faites cuire 15 minutes à 180°C (th.6)

## Flan de carottes



### Ingrédients pour 4 personnes :

- 600 g de carottes
- 2 œufs battus
- 60 g de beurre
- 1 poignée de fromage râpé
- 1 c. à soupe de crème
- Persil, ciboulette, basilic
- Sel et poivre

### Préparation

- Faites revenir les carottes coupées en lamelle dans un peu de beurre, puis recouvrez-les de bouillon cube
- Bien laissez évaporer
- Mixez les carottes et ajoutez tout le reste des ingrédients
- Versez dans un moule beurré et faites cuire au bain-marie à four moyen pendant 35 minutes (vérifier la cuisson avec la pointe du couteau)

## Flans de maquereaux



### Ingrédients pour 4 personnes :

- 300 g de fromage blanc
- 2 boîtes de filets de maquereaux
- ½ pot de fromage ail et fines herbes
- 4 œufs
- Ail, thym, ciboulette, laurier
- Sel et poivre

### Préparation

- Ouvrez les boîtes de maquereaux
- Dans un premier saladier, écrasez les maquereaux
- Dans un deuxième saladier, mélangez le fromage blanc, le fromage ail et fines herbes et toutes les épices
- Incorporez les 4 œufs battus en omelette dans le deuxième saladier
- Mélangez le contenu des deux saladiers
- Répartissez dans 4 ramequins ou un moule à cake
- Faites cuire au bain marie pendant 25 minutes à 180°C (th.6)

## Flans de potiron



### Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 kg de potiron
- 200 g de sucre
- 150 g de farine
- 30 g de beurre fondu
- 3 œufs
- ¼ litre de lait

### Préparation

- Faites cuire le potiron pelé et coupé en cubes dans un fond d'eau et bien l'égoutter
- Préchauffez le four à 180° (th. 6)
- Ajoutez au potiron (grossièrement écrasé à la fourchette) le sucre et la farine, puis peu à peu le lait, beurre, œufs
- Versez la préparation dans un moule en silicone et faire cuire 45 minutes en surveillant : la pointe du couteau doit ressortir propre du flan
- Laissez refroidir avant de démouler

## Gratin de chou-fleur



### Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 chou-fleur
- 100 g de gruyère râpé
- 50 cl de lait
- 25 g de farine
- 25 g de beurre
- Noix de muscade
- Sel et poivre

### Préparation

- Lavez et coupez le chou-fleur en fleurettes
- Faites cuire le chou-fleur à l'eau salée jusqu'à ce qu'il soit tendre
- Pendant ce temps, préparez la béchamel :
  - Dans une casserole, faites fondre le beurre
  - Enlevez la casserole du feu, ajoutez la farine et mélangez
  - De nouveau sur le feu, ajoutez le lait et mélangez jusqu'à l'obtention des premiers bouillons. La béchamel est cuite
  - Assaisonnez la béchamel
- Versez le chou-fleur et la béchamel dans un plat à gratin et recouvrez le tout de gruyère
- Faites cuire 30 minutes au four à 180 C (th 6)

## Gratin de courgettes



### Ingrédients pour 4 personnes :

- 3 courgettes
- 20 cl de crème liquide
- 2 œufs
- 1 tomate
- 40 g fromage râpé

### Préparation

- Préchauffez le four à 180°C (th. 6)
- Lavez et coupez les courgettes et la tomate en rondelles
- Répartissez dans un plat à gratin
- Battez les œufs, et mélangez avec la crème
- Salez et poivrez
- Versez cette préparation sur les courgettes, puis parsemez de fromage râpé
- Enfournez pour 40 minutes

## Pennes aux champignons & à la crème



### Ingrédients pour 4 personnes :

- 300 g de pâtes type penne rigate
- 1 oignon
- 250 g de champignon de Paris
- 10 cl de crème fraîche liquide
- 1 filet d'huile
- Sel et poivre

### Préparation

- Faites cuire les pâtes dans une grande casserole d'eau salée
- Pelez et émincer l'oignon
- Lavez et émincez les champignons
- Faites revenir l'oignon 2 minutes dans une grande poêle avec un filet d'huile
- Ajoutez les champignons, salez et poivrez
- Faites cuire 5 minutes
- Ajoutez la crème fraîche et laissez mijoter 2 ou 3 minutes
- Égouttez les pâtes et servez immédiatement avec la sauce

## Pilons de poulet caramélisés



### Ingrédients pour 4 personnes :

- 12 pilons de poulet
- 2 c. à soupe de miel
- 5 cl d'huile de tournesol
- 2 c. à soupe de sauce soja
- 2 gousses d'ail
- 1 c. à café de moutarde
- ½ citron
- Sel

### Préparation

- Faites une marinade en mélangeant l'huile, le miel, la sauce soja, l'ail écrasé, le citron pressé et le sel
- Badigeonnez Les pilons avec la marinade et réservez au frais pendant 1heure minimum
- Préchauffez votre four à 220°C (th. 8)
- Mettez les pilons dans un plat allant au four avec la marinade et enfournez 45 minutes
- Pensez à retourner et arrosez les pilons avec la marinade toutes les 15 minutes

## Poulet au lait de coco



### Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 petite boîte de lait de coco (15cl environ)
- 1 pincée de 4 épices
- 1 pincée de curry
- 2 tomates
- 1 gousse d'ail
- 4 cuisses de poulet
- 1 oignon
- Sel et poivre

### Préparation

- Assaisonnez les cuisses de poulet avec le sel, le poivre et les 4 épices
- Dans une cocotte, faites chauffer de l'huile et faites revenir le poulet, laissez dorer
- Ajoutez l'oignon et les tomates coupées en petits dés, laissez suer quelques minutes
- Ajoutez de l'eau à hauteur et le curry
- Après les premiers bouillons, versez le lait de coco puis laissez cuire jusqu'à épaississement de la sauce
- Servez avec un bon riz basmati

## Roulés au jambon



### Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 pâte feuilletée
- 4 tranches de jambon
- 200 g d'emmental râpé

### Préparation

- Préchauffez le four 180°C (th. 6)
- Déroulez la pâte et mettez les 4 tranches de jambon sur celle-ci
- Mettez le gruyère râpé sur toute la pâte
- Roulez le tout en boudin et coupez des tranches
- Placez-les sur une plaque de cuisson et faites cuire 10 minutes

## Salade de riz



### Ingrédients pour 4 personnes :

- 240 g de riz cuit
- 1 botte de radis
- ½ concombre
- 4 œufs durs
- 3 c. à soupe de jus de citron
- Sel et poivre

### Préparation

- Écaillez et coupez les œufs durs en morceaux
- Lavez et coupez les radis et le concombre en rondelles
- Mélangez l'huile, le jus de citron, du sel et du poivre dans un saladier
- Ajoutez le riz froid, les radis et le concombre puis mélangez bien
- Réservez au frais jusqu'au service.

## Tagliatelles à la crème de poireaux



### Ingrédients pour 4 personnes :

- 500 g de tagliatelles
- 400 g de poireaux
- 200 g de crème fraîche
- 200 g de lardons
- 5 g de beurre
- Parmesan
- Sel et poivre

### Préparation

- Lavez les poireaux puis les coupez en fines rondelles
- Faites-les fondre dans une poêle avec du beurre pendant 15 minutes tout en remuant régulièrement puis faites revenir les lardons en fin de cuisson
- Faites cuire les tagliatelles selon les indications écrites sur le paquet
- Une fois les poireaux bien fondus, ajoutez la crème fraîche et remuez. Salez et poivrez
- Égouttez les tagliatelles, placez-les dans un plat puis versez la fondue de poireaux et les lardons dessus
- Mélangez, parsemez de parmesan et servez !

## Tagliatelles ricotta & champignons



### Ingrédients pour 4 personnes :

- 350 g de tagliatelles
- 2 c. à soupe de beurre
- ½ oignon haché finement
- 450 g de champignons émincés
- 220 g de ricotta
- 4 c. à café de jus de citron
- Parmesan frais râpé

### Préparation

- Faites cuire les pâtes al dente dans une casserole d'eau bouillante. Réservez une fois égouttées.
- Dans une grande poêle, faire fondre 1c. à soupe de beurre, avec l'oignon pendant 4 min.
- Ajoutez les champignons, salez, poivrez et faites cuire 8 min environ.
- Retirez la poêle du feu et incorporez 1c. à soupe de beurre.
- Ajoutez le mélange de champignons, la ricotta, et le jus de citron dans les pâtes. Ajoutez de l'eau de cuisson des pâtes.
- Servez garni de parmesan frais râpé.

## Tartare de saumon & avocat



### Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 pavés de saumon
- 2 avocats bien mûrs
- 1 citron jaune
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 3 brins d'aneth

### Préparation

- Découpez le saumon en cubes sans la peau
- Mettez le tout dans un saladier avec le jus de citron, l'aneth et l'huile d'olive
- Laissez reposer une heure au frais
- Coupez ensuite les avocats en cubes et l'ajoutez à la préparation
- Dressez le tout à l'aide d'emporte-pièce dans les assiettes

# DESSERTS

## Banana bread



### Ingrédients pour 4 personnes :

- 3 bananes moyennes bien mûres
- 100 g de sucre
- 60 ml d'huile de tournesol
- 60 ml de lait végétal
- 50 g de poudre d'amande
- 150 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel

### Préparation

- Préchauffez le four à 180°C (th. 6)
- Mélangez les bananes écrasées avec le sucre, l'huile et le lait végétal.
- Ajoutez ensuite la poudre d'amande, le sel, la farine et enfin la levure.
- Mélangez le tout jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Mettez dans un moule à cake et enfournez 45 à 50 minutes.
- Pour un joli visuel, déposez une banane coupée dans le fond du moule.

## Brownies aux noix



### Ingrédients pour 4 personnes :

- 200 g de chocolat
- 200 g de sucre ne poudre
- 100 g de farine
- 100 g de cerneaux de noix
- 3 œufs
- ½ paquet de levure chimique
- 200 g de beurre ramolli
- 1 pincée de sel

### Préparation

- Préchauffez le four à 180°C (th. 6)
- Faites fondre le chocolat dans une casserole puis ajoutez-y le beurre hors du feu.
- Versez la préparation dans un saladier.
- Ajoutez ensuite le sucre, les œufs, la farine, la levure et les  $\frac{3}{4}$  noix concassées puis mélangez jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
- Chemisez un moule et versez-y la pâte.
- Enfournez 45 minutes et vérifiez la cuisson à l'aide de la lame d'un couteau.
- Utilisez le restant des noix pour la décoration.

## Bugnes de mardi gras



### Ingrédients pour 4 personnes :

- 250 g de farine
- 1 œuf
- 1.5 c. à soupe de sucre
- ½ sachet de levure
- 75 g de beurre fondu
- 8 cl de lait
- 1 pincée de sel

### Préparation

- Mélangez la farine avec la levure, la pincée de sel, le sucre et le sucre vanillé.
- Ajoutez l'œuf, le beurre fondu et le zeste de citron et le lait.
- Travaillez la pâte jusqu'à l'obtention d'une boule. La pâte doit être élastique.
- Laissez reposer ½ heure.
- Abaissez la pâte sur une épaisseur de 5mm. Détaillez en bandes de 10 cm sur 4 cm et pratiquez une incision sur 5 cm au centre.
- Plongez les bugnes dans la friture, les retournez 1 fois et les égouttez sur du papier absorbant.
- Saupoudrez de sucre glace

## Carpaccio de melon à la menthe



### Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 gros melon
- 2 c. à soupe de crème épaisse
- 1 demi citron jaune ou vert
- Menthe
- Fleur de sel et poivre

### Préparation

- Découpez le melon en fines tranches
- Ciselez finement la menthe
- Sur une assiette, disposez les tranches de melon en éventail et citronnez légèrement en surface
- Dans un bol, mélangez la crème épaisse avec le jus du demi citron et le poivre
- Déposez la crème et la menthe ciselée sur les tranches de melon
- Décorez avec quelques feuilles de menthe
- Servez frais

## Clafoutis pomme & cannelle



### Ingrédients pour 4 personnes :

- 3 pommes golden
- 25 cl de lait
- 1 œuf
- 40 g de sucre en poudre
- 50 g de farine
- 1 c. à soupe de miel
- 1 pincée de cannelle en poudre

### Préparation

- Préchauffez le four à 180°C (th. 6)
- Épluchez et coupez les pommes en lamelles. Faites fondre le miel dans une poêle anti-adhésive à feu doux et faites revenir les lamelles de pommes pendant 5 minutes puis saupoudrez de cannelle
- Beurrez un plat allant au four, et disposez les pommes
- Mélangez dans un saladier la farine, les œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange soit bien homogène
- Versez ensuite le lait petit à petit, puis parfumez avec un peu de cannelle
- Versez cette préparation sur les pommes
- Enfourez pendant 35 à 40 minutes
- Servez légèrement tiède

## Clafoutis raisin & muscat



### Ingrédients pour 4 personnes :

- 200 g de farine
- 125 g de sucre
- 25 cl de lait
- 2 c. à soupe de cognac
- 750 g de raisin muscat
- 125 g de beurre
- 4 œufs

### Préparation

- Préchauffez le four à 220°C (th. 7-8)
- Lavez et égrenez les raisins
- Séchez les grains dans un torchon
- Tamisez la farine dans un saladier
- Versez, au centre, les œufs battus, le sucre et le beurre fondu. Mélangez la pâte à la cuillère et incorporez le lait tiède en remuant bien
- Éparpillez les raisins dans un plat à four beurré
- Mouillez avec l'alcool choisi puis versez la pâte
- Faites cuire 35 minutes au four à 220°C
- Dégustez tiède ou froid selon les goûts

## Crème simplette au chocolat



### Ingrédients pour 4 personnes :

- 100 g de chocolat
- 1 litre de lait
- 100 g de sucre
- 4 grosses c. à soupe de maïzena
- 2 jaunes d'œufs

### Préparation

- Prenez 10 cl de lait et mélangez avec les jaunes d'œufs et la maïzena
- Faites fondre le chocolat dans le reste de lait chaud.
- Ajoutez le sucre puis le mélange lait-jaunes d'œufs.
- Remuez sur feu doux.
- A la reprise de l'ébullition, continuez la cuisson 2 minutes.
- Versez dans des ramequins.
- Laissez refroidir 2 heures au réfrigérateur.

## Cookies



### Ingrédients pour 4 personnes :

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

### Préparation

- Mélangez le beurre mou avec le sucre semoule
- Ajoutez 1 à 1 les œufs puis la cassonade
- Ajoutez ensuite la farine et la levure puis le chocolat en pépites
- Faites des petits tas et cuire 12 minutes à 210°C (th. 7)

## Crumble aux prunes rouges



### Ingrédients pour 4 personnes :

- 800 g de prunes rouges
- 4 c. à soupe de cassonade
- 1 c. à café de cannelle
- 50 g de poudre d'amandes
- 150 g de farine
- 50 g de sucre
- 120 g de beurre mou

### Préparation

- Préchauffez votre four à 190°C (th. 6-7)
- Dans une poêle, versez 20g de beurre et la cassonade et faites chauffer à feu moyen
- Ajoutez les prunes dénoyautées et coupées en 2, et la cannelle
- Laissez le tout compoter le temps que les prunes ramollissent et que le sirop devienne très épais
- Versez alors ce mélange dans un plat à crumble et réservez
- Mélangez la poudre d'amandes, la farine, le sucre et le beurre ; et pétrissez le tout pour obtenir un sable fin
- Déposez ce sable régulièrement sur les fruits et enfournez 40 minutes
- Vous pouvez, à mi-cuisson, saupoudrez le crumble d'amandes effilées

## Douillon à la poire



### Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 pâtes brisées
- 4 poires mûres
- 20 g de beurre
- 1 œuf
- 1 pincée de cannelle

### Préparation

- Préchauffez le four à 210 °C.
- Découpez les pâtes brisées en 2 morceaux chacune.
- Peler les poires en conservant les queues.
- Retirez le trognon par le bas avec un économe et remplissez la cavité créée avec une noisette de beurre et du sucre.
- Enrobez chaque poire dans un morceau de pâte brisée en laissant la queue dépasser.
- Dorez avec du jaune d'œuf
- Enfournez 20-25 minutes à 210 °C

## Flan au mug



### Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 œuf
- 20 cl de lait
- 1 sachet de sucre vanillé
- 2 c. à soupe de sucre
- 2 c. à soupe de fécule de maïs

### Préparation

- Dans un bol, délayez la maïzena avec un peu de lait
- Ajoutez un œuf, le sucre et le sachet de sucre vanillé
- Versez le reste du lait et mélanger à la fourchette
- Versez dans un mug et cuire 2 minutes 30 au micro-ondes à 750W
- Laissez reposer 1 heure au frais avant de déguster

## Fondant au chocolat



### Ingrédients pour 4 personnes :

- 200 g de chocolat pâtissier
- 100 g de beurre + 1 noix pour le moule
- 50 g de farine
- 100 g de sucre
- 3 œufs

### 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
- Beurrez et farinez votre moule puis y versez la pâte à gâteau
- Faites cuire au four environ 20 minutes
- A la sortie du four le gâteau ne paraît pas assez cuit. C'est normal, laissez-le refroidir puis démoulez-le

## Galette aux pommes



### Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 pâtes feuilletées
- 5 pots de compotes de pommes de 100 g
- 1 jaune d'œuf

### Préparation

- Préchauffez le four à 210°C (th. 7)
- Déroulez une pâte feuilletée et la posez sur la plaque du four préalablement sortie.
- Étalez la compote en laissant deux centimètres d'espace sur les bords.
- Avec vos doigts, mouillez légèrement les bords avec de l'eau puis superposez la deuxième pâte en appuyant sur les bords pour souder le tout.
- Étalez au pinceau le jaune d'œuf et enfourner 20 minutes

## Galette des rois



### Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 pâtes feuilletées
- 200 g de poudre d'amandes
- 200 g de sucre
- 120 g de beurre
- 2 œufs
- Extrait de vanille ou vanille liquide
- Rhum (facultatif)

### Préparation

- Mélangez le sucre et le beurre très mou
- Ajoutez les œufs un à un, puis la vanille et le rhum
- Terminez par la poudre d'amandes
- Versez cette préparation sur la pâte feuilletée
- N'oubliez pas d'introduire une jolie fève !
- Recouvrir de la deuxième pâte et souder les bords à l'œuf
- A l'aide d'un couteau dessiner le décor sans percer la pâte
- Dorez avec un jaune d'œuf mélangé à une goutte de lait
- Faire cuire au four 40 minutes à 180°C (th. 6)

## Gâteau à l'ananas



### Ingrédients pour 4 personnes :

- 125 g de sucre
- 7 c. à soupe de lait
- 1 paquet de levure chimique
- 1 œuf
- 200 g de farine
- 1 boîte d'ananas au sirop

### Préparation

- Battez au fouet l'œuf entier avec le sucre
- Ajoutez progressivement la farine et la levure en mouillant avec le lait jusqu'à obtenir une pâte fluide
- Si la texture est trop sèche, ajoutez une ou deux cuillères du sirop des fruits
- Ajoutez ensuite l'ananas et versez dans un moule à manquer
- Faites cuire à 210°C (th.7) pendant 40 minutes environ

## Gâteau à la banane



### Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 bananes
- 160 g de beurre
- 4 œufs
- 200 g de sucre
- 250 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 1 sachet de sucre vanillé

### Préparation

- Écrasez les bananes avec une fourchette dans une assiette et laissez-les de côté.
- Mélangez bien les œufs avec le sucre
- Rajoutez la farine, le beurre, la levure et le sucre vanillé
- Incorporez la purée de bananes à la préparation
- Mettez au four 35 minutes à 140°C (th. 3-4)

## Gâteau chocolat aux noix



### Ingrédients pour 4 personnes :

- 150 g de chocolat noir
- 100 g de sucre en poudre
- 100 g de farine + 20 g pour le moule
- 100 g de beurre + 20 g pour le moule
- 3 œufs
- 150 g de cerneaux de noix

### Préparation

- Préchauffez le four à 180°C (th 6)
- Faites fondre le chocolat coupé en morceaux au bain-marie sur feu doux
- Ajoutez le beurre, lissez au fouet. Incorporez les 3 jaunes d'œufs un par un, puis le sucre, la farine tamisée, les noix hachées, sauf quelques cerneaux
- Mélangez soigneusement pour obtenir une préparation homogène
- Incorporez les blancs d'œufs battus en neige. Beurrez et farinez un moule à cake et versez la pâte
- Enfournez 35 minutes
- Laissez refroidir avant de servir
- Démoulez et décorez de cerneaux de noix

## Gâteau à l'orange rapide



### Ingrédients pour 4 personnes :

- 115 g de sucre
- 1 sachet de levure chimique
- 3 oranges + 3 pour le sirop
- 115 g de beurre
- 2 œufs
- 115 g de farine

### Préparation

- Mélangez le beurre ramolli avec le sucre en poudre et les œufs
- Ajoutez la farine et le sachet de levure chimique
- Ajoutez ensuite le zeste de 3 oranges
- Ajoutez le jus de 3 oranges
- Beurrez un plat et y mettre cette pâte
- Cuire à four chaleur tournante pendant 20 minutes à 200°C (th. 6-7)
- A la sortie du four, arrosez ce gâteau avec un sirop réalisé avec : jus d'oranges + sucre + éventuellement jus de citron, le tout chauffé un peu pour faire le sirop

## Gâteau pommes & spéculoos



### Ingrédients pour 4 personnes :

- 3 pommes
- 100 g de spéculoos
- 160 g de farine
- 3 œufs
- 80 g de sucre vanillé
- ½ sachet de levure
- 100 g de beurre

### Préparation

- Dans une poêle, faites revenir 20g de beurre et les pommes pelées et coupées en dés.
- Mixez les spéculoos
- Battez les œufs avec le sucre, puis ajoutez la farine tamisée avec la levure
- Ajoutez le reste du beurre fondu ainsi que les spéculoos mixés
- Incorporez les dés de pommes dans l'appareil
- Versez le tout dans un moule beurré et fariné. Enfournez 30 à 35 minutes à four chaud à 180°C (th. 6)

## Gratin de clémentines



### Ingrédients pour 4 personnes :

- 5 clémentines
- 2 œufs
- 50 g de cassonade

### Préparation

- Épluchez les clémentines et ôtez la peau des quartiers
- Séparez les blancs des jaunes et montez les blancs en neige
- Battez les jaunes avec la cassonade
- Ajoutez les blancs en neige aux jaunes et disposez dans des ramequins
- Déposez les quartiers de clémentines par-dessus
- Faites cuire à 220°C pendant 7 minutes (th. 6-7)

## Madeleines



### Ingrédients pour 4 personnes :

- 3 œufs
- 150 g de sucre
- 200 g de farine
- 8 g de levure chimique
- 100 g de beurre fondu
- 50 g de lait

### Préparation

- Préchauffez le four à 200°C
- Faites fondre le beurre dans une casserole à feu doux.
- Mélangez les œufs avec le sucre, jusqu'à ce que le mélange blanchisse
- Ajoutez 50 g de lait, la farine et la levure chimique, mélangez
- Ajoutez le beurre
- Laissez reposer 15 minutes.
- Versez la préparation dans des petits moules a madeleine
- Baissez à 180°C (th. 6) puis enfournez pendant 10 minutes
- Démoulez dès la sortie du four

## Madeleines au chocolat



### Ingrédients pour 4 personnes :

- 3 œufs
- 150 g de farine
- 120 g de beurre
- 120 g de sucre
- 1 c. à café de levure
- 2 c. à café de cacao

### Préparation

- Préchauffez le four à 200°C
- Faites fondre le beurre
- Ajoutez ensuite tous les ingrédients
- Mettez la préparation dans les moules à madeleines
- Baissez à 180°C (th. 6) puis enfournez pendant 10 minutes

## Pancakes



### Ingrédients pour 4 personnes :

- 250 g de farine
- 2 œufs
- 30 g de sucre
- 1 sachet de levure
- 60 g de beurre
- 300 ml de lait

### Préparation

- Mélangez la farine avec la levure et le sucre
- Faites un petit puit et y incorporez le beurre fondu et les œufs
- Ajoutez ensuite peu à peu le lait jusqu'à obtenir une pâte homogène
- Laissez reposer une heure au frais puis déposez la pâte en petits cercles dans une poêle huilée et faites cuire 1 minute de chaque côté

## Pêche Melba



### Ingrédients pour 4 personnes :

- 8 moitiés de pêches au sirop
- 4 boules de glace vanille
- 4 c. à soupe de coulis de framboises

### Préparation

- Dans chaque coupelle, mettez une moitié de pêche
- Ajoutez une boule de glace dessus et recouvrez de la deuxième moitié
- Ajoutez ensuite le coulis de framboises

## Petits gâteaux de grand-mère



### Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 œufs
- 100 g de sucre
- 200 g de farine
- 125 g de beurre fondu
- 1 sachet de levure chimique
- 1 c. à café d'extrait d'orange ou autre

### Préparation

- Mélangez le sucre avec les œufs jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
- Mettez le beurre fondu et l'extrait d'orange.
- Ajoutez la farine et la levure chimique, mélangez.
- Faites des petits tas sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé.
- Faites cuire à four très chaud 240°C (Th 7-8)

## Sablés



### Ingrédients pour 4 personnes :

- 100 g de beurre
- 100 g de sucre
- 1 œuf
- 200 g de farine
- 1 pincée de sel

### Préparation

- Mettez dans un bol la farine, le sucre et le beurre et mettez le tout en sable avec les mains
- Ajoutez l'œuf et mélangez à la main en ajoutant un peu d'eau ou de farine si nécessaire pour obtenir une boule
- Étalez et faire des formes
- Posez-les sur une plaque de papier sulfurisé et faites cuire 10 minutes à 180°C (th 6)

## Tarte sucrée au potimarron



### Ingrédients pour 4 personnes :

- 1.5 kg de potimarron
- 1 pâte sablée
- 15 cl de lait
- 120 g de sucre blanc
- 2 œufs
- 3 c. à soupe de fécule de maïs
- 1 pincée de cannelle

### Préparation

- Réchauffez votre four à 180°C
- Épépinez le potimarron et le coupez en gros morceaux
- Faites-le cuire dans l'eau bouillante
- Retirez-le lorsque la chair est moelleuse
- Retirez la peau puis passez la chair au mixeur afin d'obtenir une purée
- Dans un saladier, battez le sucre et les œufs, ajoutez ensuite la maïzena, le lait et la cannelle
- Incorporez la purée de potimarron et mélangez
- Déroulez la pâte sablée dans un moule à tarte et percez des trous au fond
- Versez la préparation sur la pâte
- Faites cuire 30 à 35 minutes environ

## Tarte tatin aux poires



### Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 pâte feuilletée
- 1 kg de poires
- 4 c. à soupe de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 15 g de beurre

### Préparation

- Faites fondre le beurre dans une poêle, et ajoutez les poires pelées et coupées en lamelles, elles doivent dorer
- Dans un moule à tarte, répartissez les 4 cuillères de sucre et le sucre vanillé
- Disposez les poires en lamelles sur le sucre, puis recouvrez de pâte en rentrant bien les bords dans le moule
- Enfournez à 200°C (th. 7) pendant 10 minutes, puis 20 minutes à 150°C (th. 5)
- Retournez la tarte dès la sortie du four, avec un torchon sec