

# LASAGNE A LA BOLOGNAISE

**Préparation: 20 mn**

**Cuisson: 40 mn**

**4 personnes:**

500 g de plaques de lasagne  
200 g de viande hachée de bœuf  
1 oignon  
1 boîte de sauce tomate

2 cuillères à soupe de concentré de tomates  
1 cuillère à soupe de fond de veau déshydraté  
1 dl de vin blanc  
0.5 dl d'huile  
50 g de beurre  
1/2 de litre de Sauce béchamel  
30 g de beurre  
30 g de farine  
1/2 litre de lait  
noix de muscade  
150 g de gruyère râpé  
sel, poivre

1. Cuire la sauce bolognaise dans une casserole, faites chauffer l'huile
2. Faire revenir la viande hachée de bœuf, assaisonnez.
3. Ajoutez l'oignon haché et laissez cuire pendant 3 à 4 minutes
4. Déglacer, verser le vin blanc
5. Mouillez avec le fond de veau, déliez le fond de veau déshydraté avec 1/4 de litre d'eau tiède

6. Ajoutez le concentré de tomates, la sauce tomate, le thym et le laurier
  7. Laissez mijoter pendant 15 minutes environ tout en remuant avec une spatule en bois
  8. Préparez la Sauce béchamel, dans une casserole, mélangez le beurre et la farine, ajoutez le lait, assaisonnez
  9. Mélangez sans cesse avec un fouet jusqu'à ce que la sauce béchamel commence à épaissir.
  10. Cuire les lasagnes, Faites chauffer une casserole d'eau salée additionnée d'huile d'olive.
  11. Retirez les lasagnes dès qu'elles sont cuites à l'aide d'une écumoire. Étalez-les sur un torchon de cuisine pour les sécher.
  12. Préchauffez le four à 200°
  13. Dans un plat à gratin, étalez une couche de lasagne, nappez de sauce bolognaise. Mettez une couche de béchamel, saupoudrez de gruyère râpé.
  14. Renouvelez l'opération (lasagne, sauce bolognaise,...)  
Terminer par une couche de sauce bolognaise et de sauce béchamel mélangés; saupoudrez de gruyère râpé, mettez au four, laissez gratiner.
- 

## PASTELS DE THON

**Préparation: 15 mn**

**Cuisson: 30 mn**

#### 4 personnes :

2 rouleaux de pâte feuilletée  
1 boîte de thon au naturel  
1 boîte de sardines à l'huile  
1 petite boîte de concentré de tomates (70 g)  
1 oignon  
1 gousse d'ail  
1 cuillère à café de harissa (facultatif)  
1 de cube de bouillon de bœuf  
1 cuillère à soupe d'huile d'arachide  
sel, poivre du moulin

1. Egouttez le thon, versez l'huile des sardines dans une poêle puis émiettez les filets de sardines avec le thon.
2. Epluchez l'oignon et coupez-le en petits morceaux. Pelez l'ail et hachez-le.
3. Ajoutez l'huile dans la poêle et faites revenir sur feu moyen l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
4. Versez dessus le mélange de thon et de sardines, le concentré de tomates, 1 verre d'eau (12,50 cl), la harissa, le 1/4 de cube de bouillon, salez légèrement si besoin, poivrez et laissez mijoter jusqu'à complète évaporation du liquide.
5. Préchauffez le four à 150 °C (th. 5).
6. Découpez des disques de 8 cm de diamètre dans la pâte feuilletée, garnissez chacun de 1 cs de préparation au poisson, repliez pour former un chausson et scellez en appuyant sur le pourtour avec les dents d'une fourchette.
7. Disposez les pastels sur une plaque recouverte de papier d'aluminium et enfournez-les pour 20 min environ, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

---

# OMELETTE AU FOUR

**Préparation: 10 mn**

**Cuisson: 50 mn**

**4 personnes:**

8 œufs

15 cl de lait

4 pommes de terre

12 tomates cerises

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 noix de beurre

1 botte de coriandre

1 botte d'oignons verts

sel, poivre

1. Pelez les pommes de terre. Coupez-les en dés, lavez-les puis essuyez-les soigneusement.
2. Faites chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse, mettez-y les dés de pommes de terre.
3. Faites-les colorer à feu moyen, puis laissez-les cuire en les remuant régulièrement pendant 20 mn.
4. Lavez la coriandre et les oignons verts et émincez-les.
5. Faites chauffer le four th. 6/7.

6. Cassez les œufs dans un saladier, battez-les en omelette.
  7. Ajoutez le lait, salez et poivrez, puis ajoutez les herbes ciselées.
  8. Beurrez un plat à gratin (assez grand, l'omelette double de volume) et versez-y l'omelette.
  9. Répartissez les pommes de terre sautées et les tomates cerise.
  10. Enfournez pour 30 mn.
- 

# PUREE DE POMME DE TERRE AU JAMBON

**Préparation 15 mn**

**Cuisson: 25 mn**

**6 personnes:**

1 kg de pommes de terre pour purée

150 g de jambon cuit, coupé en petits dés

50 g de beurre

10 cl de lait

1 poivron rouge, épépiné et coupé en petits dés

1 cuillère à soupe de persil frais haché

sel, poivre noir

- 1 Pelez et coupez les pommes de terre en morceaux.
2. Faites bouillir à l'eau légèrement salée 20 min, jusqu'à ce qu'elles soient très tendres.
3. Égouttez les pommes de terre et remettez-les dans la casserole pour les sécher à feu doux.
4. Écrasez les pommes de terre ou passez-les au presse-purée. Ajoutez le beurre et le lait, le jambon cuit, les dés de poivron et le persil.
5. Assaisonnez et servez.

---

## **TAGLIATELLES CARBONARA**

**Préparation: 15 mn**

**Cuisson: 5 mn**

**Accompagnement: Salade verte**

**4 personnes:**

200 g lardons fumés

1 oignon

2 cs d'huile d'olive

35 cl de crème fraîche légère

1 œuf

100 g de parmesan râpé

250 g de tagliatelles

1 gousse d'ail et quelques brins de persil (facultatif)

1. Faites cuire les tagliatelles dans de l'eau bouillante avec une cs d'huile d'olive
2. Hachez l'oignon, l'ail et le persil sans les mélanger
3. Faites chauffer 1 cs d'huile d'olive dans une poêle et dorez l'oignon et les lardons à feu moyen, rajoutez ensuite l'ail et le persil haché mélangez 1 mn et réservez.
4. Dans une jatte, mélangez la crème fraîche, l'œuf et le parmesan.
5. Egouttez les pâtes, ajoutez la crème et le mélange lardons. Mélangez, salez, poivrez et servez.

---

## POULET COCOTTE

**Préparation: 20 mn**

**Cuisson: 35 mn**

**Accompagnement: salade verte**

**4 personnes:**

1 poulet coupé en 12 morceaux

3 cs d'huile

150 g d'oignons grelots

800 g de grosses pommes de terre à chair ferme

150 g de champignons de paris

150 g de poitrine fumée

40 g de beurre

thym, laurier

10 cl de vin blanc sec

sel, poivre.

1. Dans une cocotte, faites dorer les morceaux de poulet dans l'huile chaude. Pelez les oignons et les pommes de terre. Lavez et émincez les champignons. Découpez la poitrine en lardons.

2. Coupez les pommes de terre en dés. Retirez les morceaux de poulet du feu et réservez-les sur une assiette. A la place, faites rissoler les lardons, puis retirez-les.

3. Faites fondre le beurre. Quand il mousse, ajoutez tous les légumes et faites-les blondir. Remettez ensuite le poulet et les lardons dans la cocotte.

4. Ajoutez le thym, le laurier. Versez le vin blanc et 10 cl d'eau chaude. Salez et poivrez couvrez et laissez mijoter doucement pendant 20 minutes. Déguster bien chaud.

### **les conseils de Nina:**

. Faites cuire le poulet dans un autocuiseur. Comptez 12 mn dès que la soupape chuchote remplacez les oignons grelots long à peler par les oignons nouveaux.

. Vous pouvez remplacer le poulet par des cubes de filet



mignon de porc ou par un jeune lapin.

. Faites dissoudre la moitié d'un bouillon cube dans l'eau pour déglacer la cocote et mouiller la volaille.

. Pour une recette plus légère, utilisez du beurre allégé et remplacez les pommes de terre par du céleri rave.

---

## TARTE TATIN

**Préparation: 30 mn**

**Cuisson: 30 mn thermostat 8 , 260 ° C + 5 mn au grill**

**6 personnes:**

1 pâte brisée( voir rubrique recette de base)

garniture:

500 g de sucre en poudre

75 g de beurre

1. Préparez une pâte brisée, (voir recette de base) Mettez-la en boule et laissez-la reposer au frais pendant la préparation des pommes.

2. Enduisez avec 50 g de beurre ramolli le fond du moule à manqué de manière à obtenir une couche régulière de 4 à 5 mm, puis saupoudrez à la surface du beurre une couche de 50 g de sucre.

3. Épluchez et videz des pommes. Coupez les tranches épaisses de 1 à 5 cm d'épaisseur.

4. Disposez une première couche de pommes sur le sucre en plaçant la partie arrondie contre le fond du moule.
5. Posez une deuxième couche par-dessus, en inversant le sens des tranches, puis continuez ainsi de remplir le moule sur 3 ou 4 couches.
6. Saupoudrez les pommes avec une cs de sucre (25 g) étalez la pâte au rouleau sur 3 à 4 mm d'épaisseur.
7. Découpez un disque de pâte d'un diamètre légèrement supérieur à celui du moule la pâte doit recouvrir les bords.
8. Posez ce disque de pâte sur les pommes et faites délicatement pénétrer la pâte jusqu'à ce qu'elle touche le fond du moule.
9. Avec la pointe d'un couteau faites quelques incisions pour permettre à la vapeur de s'échapper pendant la cuisson.
10. Faites cuire à four chaud (th.8, 260° c) en plaçant la tarte au tiers inférieur du four. Au bout de 25 à 30 minutes, la pâte doit être bien dorée.
11. Retirez du four et laissez reposer environ 5 minutes. Pendant ce temps allumez le grill rayonnant du four. Posez le plat de service à l'envers sur le moule, et retournez l'ensemble vivement sans trop de brutalité.
12. Saupoudrez les pommes avec 50 g de sucre en poudre arrosez avec 25 g de beurre fondu et faites caraméliser la surface sous le gril en surveillant attentivement. retirez du four dès que la surface d'un beau blond doré.

Servir chaud ou froid

---

# BLANC DE DINDE A LA POTAGERE

**Préparation:** 15 mn

**Cuisson:** 30 mn

**Accompagnement:** salade de tomates

**6 personnes:**

3 pommes de terre

8 olives vertes fraîches farcies au poivron

2 tranches de romarin

1 bouquet de persil

1 gousse d'ail

2 cc de câpres

3 cs d'huile d'olive + huile pour le plat,

6 escalopes de dinde( 150 g chacune)

sel, poivre

1. Pelez et coupez les pommes de terre en dés.
2. Placez-les dans un récipient en plastique couvert de film alimentaire. Faites-les cuire 5 mn au four à micro-ondes à la puissance maximale.
3. Emincez les olives, ciselez le romarin et la moitié du persil. Pelez et écrasez l'ail.
4. Mélangez le tout avec les pommes de terre, les câpres et 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Salez, poivrez.
5. Préchauffez le four à 200°C thermostat (6-7).

6. Fendez chaque blanc de dinde dans l'épaisseur pour former une poche de 5 cm de profondeur d'environ.

7. Garnissez-les de farce aux pommes de terre.

8. Disposez les blancs de dinde farcis dans un plat à four huilé.

9. Arrosez-les d'une cuillère à soupe d'huile restante et parsemez-les avec le reste du persil ciselé. Enfournuez 30 mn. Servez bien chaud.

**LES CONSEILS DE NINA:** Si vous n'avez pas de four à micro-ondes, faites precuire les dés de pommes de terre 10 mn à la vapeur.

Pour plus de tenue, vous pouvez ficeler les blancs avant de les enfourner. Ôtez la ficelle avant de servir.

---

## LAPIN BONNE FEMME

**Préparation:** 25 mn

**Cuisson:** 1h 15

**Pour 6 personnes:**

un lapin coupé en morceaux

3 cs d'huile d'olive

150 g de poitrine fumée

250 g de champignons de Paris

250 g de petits oignons blancs épluchés

15 cl de vin blanc sec

15 cl de bouillon de volaille

1 bouquet garni( laurier, thym, queues de persil)

1 gousse d'ail pelée et écrasée

3 cs de crème fraîche épaisse

2 cs de persil haché

sel, poivre

1. Faites revenir à feu moyen les morceaux de lapin à l'huile dans une cocotte jusqu'à ce qu'ils soient colorés.
2. Coupez la poitrine fumée en petits lardons.
3. Lavez et émincez les champignons
4. Ôtez les morceaux de lapin de la cocotte.
5. À leur place, faites sauter quelques minutes sur feu moyen les oignons, les lardons et les champignons jusqu'à ce que le mélange soit doré.
6. Remettez le lapin dans la cocotte. salez, poivrez. Versez le vin blanc.
7. Laissez réduire 5 mn puis ajoutez le bouillon, le bouquet garni et l'ail. Couvrez et laissez cuire 1 h sur feu doux.
8. Ôtez la préparation de la cocotte. Faites réduire le jus de cuisson d'un tiers sur feu vif. Liez avec la crème, rajoutez le lapin et sa garniture. laissez réchauffer en mélangeant.
9. Parsemez de persil et servez.

**les conseils de Nina:** utilisez des lardons achetés dans le commerce et les champignons de Paris en boîte. Fondre le bouillon de volaille dans 15 cl d'eau bouillante.

---

# BEIGNETS (Bofloto)

## Ingrédients:

1 kg de farine

4 sachets de levure boulangère sèche ou 1 cube de levure  
boulangère

1 pincée de sel

1 cuillère à soupe de muscade moulu ou 2 sachets de sucre  
vanille

5 grammes de sucre en poudre ( 10 grammes si vous les dégustez  
nature)

70 cl d'eau tiède

1 litre d'huile (pour la friture)

## Préparation:

1. **Si vous utilisez un cube**, mettez 25 cl d'eau tiède dans un bol y ajouté le cube( dissoudre le cube dans l'eau) et le sucre laissez reposer 15 minutes.

2. Dans un robot pétrisseur, mettez l'eau tiède restante et le mélange levure sucre. Ajoutez ensuite le reste des ingrédients et actionnez le robot jusqu'à ce que la pâte soit fluide. Laissez reposer 2, 3 heures maximum pas plus.

3. Chauffez l'huile dans une casserole, coupez la pâte avec les doigts et formez des boules( mettez de l'eau dans un récipients pour humidifier les doigts avant chaque prise de pâte pour ne pas qu'elle reste collée) .

**Si vous utilisez la levure boulangère sèche(sachet),** mélangez tous les ingrédients dans le bol pétrisseur et suivez les étapes.

**Si vous n'avez pas le robot faites étape par étape:**

Mettez d'abord l'eau tiède avec la levure, le sel, le sucre, la poudre de muscade ou sucre vanille bien mélanger. Ajoutez par petite quantité la farine bien battre à la main jusqu'à l'obtention d'une pâte très fluide. Suivre les indications précédentes.

**LES CONSEILS DE NINA:** vous pouvez accompagner vos beignets de sucre en poudre, de Nutella et de confiture.