

# POMMES DE TERRE AU FOUR AU FROMAGE A RACLETTE ET LARD

**4 personnes :**

Quelques pommes de terre moyenne

du lard fumé en tranches

du beurre

du poivre noir et du sel

quelques cornichons au vinaigre

**PRÉPARATION :**

Faites cuire les pommes de terre lavées et non épluchées à l'eau avec une pincée de sel. Égouttez-les, passez-les sous l'eau froide, épluchez-les et coupez-les en tranches.

Dans une poêle sans matière grasse, faites griller rapidement les tranches de lard fumé, réservez sur du papier absorbant...

Dans la même poêle, faites fondre un peu de beurre et faites rissoler les tranches de pommes de terre, 2 ou 3 minutes de chaque côté, en poivrant et salant légèrement.

Sur la plaque du four recouverte de papier cuisson, assembliez les tranches de pommes de terre, de lard et de raclette (comme sur la photo) et piquez un bâtonnet pour maintenir en place.

Passez au four à 180°C ou sous le grill jusqu'à ce que le fromage fonde, servez aussitôt avec des petits cornichons.

---

# POMMES DE TERRE CARBONARA

**Préparation:** 20 minutes

**Cuisson:** environ 45 minutes

**4 personnes**

## Ingédients:

Fromage râpé

20 cl de crème de cuisson

3 tranches de bacon

2 champignons

1 petit oignon

1 kg de pommes de terre

Poivre

Sel

Huile d'olive

## Préparation:

1. Préchauffer le four à 200 degrés.
2. Peler les tubercules, les rincer et les découper en quartiers.
3. Les laver plusieurs fois pour éliminer leur amidon
4. Ensuite, les sécher avec des serviettes en papier.
5. Les étaler dans un plat à four large.
6. Les arroser d'un filet d'huile.
7. Les faire cuire au four.
8. Peler l'oignon et le couper en dés.
9. Nettoyer les champignons et les trancher.
10. Détailler le bacon en petits morceaux.
11. Le faire dorer dans une poêle sans ajouter de matière grasse.
12. Jeter l'huile recueillie dans la poêle et la nettoyer.
13. Y verser un filet d'huile.
14. Ajouter l'oignon et le faire revenir.

15. Incorporer les champignons et les faire sauter quelques instants.
  16. Ajouter le bacon, la crème, du sel et du poivre.
  17. Laisser la sauce réduire, puis la verser sur les tubercules.
  18. Saupoudrer de fromage râpé.
  19. Faire gratiner au four.
  20. Servir les pommes de terre à la carbonara.
- 

## **POULET KFC MAISON**

### **Ingédients :**

- 4 poitrines de poulet
- 1 œuf
- 200 ml de lait
- 200 g de farine
- 1c à c de sel
- 1 c à c de poivre
- 1 c à c d'origan
- 1 c à c de paprika
- 1 c à c de poudre d'ail
- 1 c à c de poudre d'oignon
- 1 c à café de poudre de cayenne

### **Instructions :**

1. Coupez les poitrines de poulet en morceaux.
2. Dans un bol, battez l'œuf et ajoutez le lait.
3. Trempez les morceaux de poulet dans le mélange d'œuf et de lait.
4. Dans un autre bol, mélangez la farine, le sel, le

poivre, l'origan, le paprika, la poudre d'ail, la poudre d'oignon et le piment de Cayenne.

5. Enrobez les morceaux de poulet avec le mélange de farine et d'épices.
  6. Chauffez l'huile dans une grande casserole ou une friteuse.
  7. Faites frire les morceaux de poulet jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.
  8. Égouttez le poulet sur du papier absorbant pour enlever l'excès d'huile.
- 

## QUICHE AU SAUMON ET BOURSIN

### Ingrédients :

- \* 1 pâte feuilletée
- \* 200 g de saumon fumé, coupé en dés
- \* 150 g de crème fraîche
- \* 120 g de Boursin ail et fines herbes
- \* 1 œuf
- \* Sel et poivre noir, au goût

### Préparation :

1. Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6).
2. Déroulez la pâte feuilletée dans un moule à tarte de 24 cm de diamètre.
3. Piquez le fond de la pâte à la fourchette.
4. Versez le saumon fumé dans le fond de la pâte.
5. Dans un bol, mélangez la crème fraîche, le Boursin, l'œuf, le sel et le poivre noir.
6. Versez le mélange sur le saumon fumé.
7. Enfournez pendant 30 minutes, ou jusqu'à ce que la quiche soit dorée.

8. Servez chaud.

---

# QUICHE AUX BROCOLIS ET AU SAUMON

**Préparation:** 15 minutes

**Cuisson:** environ 45 minutes

**Portions:** 6 (212 Kcal par portion)

## Ingédients

60 g de gruyère allégé râpé

18 cl de crème liquide 4 % MG

3 œufs

300 g de saumon frais

300 g de brocolis

Poivre

Sel

1 yaourt 0 %

1 fond de tarte léger

## Préparation:

1. Préchauffer le four à 180 degrés.
2. Couper le brocoli en petits bouquets, les rincer et les faire cuire à la vapeur.
3. Fouetter les œufs entiers avec le yaourt, la crème, du sel et du poivre.
4. Dérouler la pâte dans un moule avec son papier sulfurisé.

5. La piquer avec les dents d'une fourchette.
  6. Égoutter le brocoli et le répartir sur la pâte.
  7. Ajouter les dés de saumon.
  8. Recouvrir le tout du mélange crémeux et saupoudrer du fromage râpé.
  9. Enfourner la quiche au brocoli et au saumon frais pour 35 minutes.
- 

# **QUICHE AUX BROCOLIS ET LARDONS**

**Préparation : 15 mn**

**Cuisson: 45 mn**

**4 personnes :**

## **Ingédients :**

100g de beurre doux

200g de farine

1/2 cuillère à café de sel

50ml d'eau

4 œufs

1 brocoli

200g d'allumettes de lardons

10cl de lait

10cl de crème liquide 15%

Sel et poivre

## Préparation:

1. Mettez dans un saladier la farine, le sel et le beurre coupé en petits morceaux.
2. Rajoutez ensuite l'eau petit à petit.
3. Formez une boule de pâte homogène. Laissez reposer 30min au frais.
4. Abaissez la pâte sur un plan de travail fariné.
5. Mettez-la ensuite dans un moule à tarte beurré et fariné ou recouvert de papier cuisson.
6. Faites cuire le brocoli dans un grand volume d'eau salée. Égouttez et réservez.
7. Faites revenir les lardons dans une poêle.
8. Préparez l'appareil à quiche en battant ensemble les œufs, le lait, la crème liquide et le poivre.
9. Rajoutez 2/3 du brocoli en l'écrasant à l'aide d'une fourchette.
10. Sur la pâte brisée, déposez les lardons puis versez l'appareil au brocoli. Parsemez avec les fleurettes de brocolis restantes.
11. Faites cuire 30 min à 180°C.

---

# QUICHE AUX CHORIZO ET OIGNONS

**Préparation: 15 minutes**

**Cuisson: 30 minutes**

**Personnes : 4**

# Ingédients :

$\frac{1}{2}$  chorizo fort  
4 œufs  
4 oignons  
1 rouleau de pâte brisée  
q.s de gruyère râpé  
250 ml de crème épaisse à 15 % de MG  
Sel, ou un cube bouillon pour plus de goût.  
Poivre, un peu d'herbes de Provence

# Préparation :

1. Allumer le four à 200 degrés.
  2. Disposer la pâte dans un moule à tarte
  3. Couvrir de papier cuisson et de riz ou lentilles sec.
  4. Faire cuire une dizaine de minutes au four chaud.
  5. Peler et émincer les oignons.
  6. Détailleur le chorizo en rondelles.
  7. Fouetter les œufs avec du sel où le cube bouillon bien émietté et du poivre et les herbes de Provence.
  8. Ajouter la crème et fouetter à nouveau.
  9. Garnir la pâte brisée du chorizo et des oignons.
  10. Arroser du mélange crémeux et saupoudrer de gruyère râpé.
  11. Remettre au four pour une vingtaine de minutes, à la même température.
  12. Servir la quiche au chorizo et aux oignons.
-

# QUICHE AUX COURGETTES ET POULET

## Ingédients :

2 cùs de parmesan râpé  
2 œufs  
5 cl de lait écrémé  
15 cl de fromage blanc 0 %  
1 courgette  
1 oignon  
2 blancs de poulet  
1 fond de tarte léger  
Poivre  
Sel  
1 cùs d'huile d'olive  
3 brins d'aneth  
2 gousses d'ail

## Préparation :

1. Découper la viande en petits dés avec la courgette.
2. Peler et hacher l'ail et l'oignon.
3. Les faire revenir dans une poêle avec l'huile chaude.
4. Ajouter le poulet et laisser cuire 4 minutes.
5. Incorporer la courgette et poursuivre la cuisson 8 minutes.
6. Assaisonner de sel et de poivre.
7. Préchauffer le four à 180 degrés.
8. Battre les œufs avec le lait, le fromage blanc, l'aneth et le parmesan.
9. Dérouler la pâte dans un moule à tarte avec son papier sulfurisé.
10. La garnir du mélange poulet-courgette.

11. Ajouter le mélange d'œufs.
  12. Enfourner la quiche aux courgettes et au poulet pour 35 minutes.
- 

## QUICHE CAMPAGNARDE

### Ingédients :

- 1 pâte brisée pur beurre
- 2 saucisses fumées
- 1 oignon
- 100 g de comté râpé
- Un petit morceau de beurre
- Sel, poivre
- Muscade râpée
- 3 grosses pommes de terre
- 30 cl de crème fraîche épaisse
- 6 œufs
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Origan
- Piment de Cayenne

## Préparation :

1. Laver et éplucher les pommes de terre. Les couper en cubes.
  2. Couper les saucisses en tranches. Éplucher l'oignon et couper en tranches.
  3. Dans une poêle faire chauffer l'huile d'olive et le morceau de beurre. Ajouter les pommes de terre et les laisser bien dorer.
  4. Couvrir et laisser mijoter une dizaine de minutes.
  5. Une fois les pommes de terre bien fondantes, saupoudrer de sel, poivre, d'origan, de piment de Cayenne, les déposer dans un plat et réserver.
  6. Sur la même poêle, faire revenir l'oignon et les tranches de saucisses. Il faut juste les saisir et les dorer légèrement. Réserver. Laisser tiédir.
  7. Préchauffer votre four à 180°C. Mettre la pâte brisée dans un moule recouvert de papier cuisson.
  8. Étaler le mélange de pommes de terre et saucisses-oignon. Dans un saladier, mélanger le pot de crème avec les œufs, une pincée de sel, de poivre et de muscade râpée.
  9. Couvrir enfin avec du comté râpé et enfourner pour 20-25 minutes de cuisson.
- 

## QUICHE SANS PATE AU POIVRON ET THON

# Ingédients

- 1 boîte de thon (200g) égouttée
- 3 poivrons (1 rouge, 1 vert et 1 jaune) coupés en petits dés
- 4 œufs
- 200 ml de crème fraîche épaisse (ou crème liquide)
- 100 g de fromage râpé (emmental, gruyère ou comté)
- 1 oignon finement haché
- 1 gousse d'ail émincée
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût
- 1 pincée de noix de muscade
- 1 pincée de paprika

# Préparation

1. Préchauffez votre four à 180°C .
2. Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive et ajoutez l'oignon et l'ail.
3. Faites revenir jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement dorés.
4. Ajoutez les dés de poivrons dans la poêle et faites-les cuire pendant 5 à 7 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
5. Retirez du feu et laissez refroidir légèrement.
6. Dans un grand bol, mélangez le thon égoutté avec les légumes cuits, puis ajoutez les œufs battus, la crème fraîche, le fromage râpé, le sel, le poivre, la noix de muscade et le paprika.
7. Mélangez bien pour que tous les ingrédients soient bien incorporés.
8. Versez le mélange dans un moule à tarte antiadhésif de 25 cm de diamètre, légèrement huilé ou recouvert de papier sulfurisé.
9. Enfournez la quiche pendant 30 à 35 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée et ferme au toucher.