

# RACLETTE RAPIDE

**6 personnes :**

- 1kg Pommes de terre à chair ferme pour cuisson vapeur
- 1kg Fromage à raclette coupé en lamelles
- 6 tranches Poitrine fumée
- 6 tranches Jambon cru (Parme, Bayonne ou autre)
- 12 tranches Viande des grisons
- 12 tranches Rosette
- 3 Brins de thym frais
- 1 Pot de cornichons (et petits oignons au vinaigre)
- Poivre du moulin

**Préparation :**

1. Lavez les pommes de terre puis faites-les cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient tendres à cœur.
2. Coupez la charcuterie en mini lamelles, disposez-la dans un plat, couvrez d'un film alimentaire et réservez au réfrigérateur.
3. Lorsque les pommes de terre sont cuites, pelez-en quelques unes, émincez-les en rondelles et répartissez-les dans les petits poêlons à raclette.
4. Ajoutez un petit assortiment de charcuteries par dessus, poudrez de thym puis recouvrez chaque petit poêlon d'une belle lamelle de fromage.
5. Il ne restera plus aux convives qu'à glisser son poêlon dans un compartiment de l'appareil à raclette pour que le fromage fonde. Poivrez et déguster.
6. Ensuite, posez directement sur la table le reste des pommes de terre gardées au chaud, la charcuterie et les lamelles de fromage, chacun reconstituera son assortiment.
7. N'oubliez pas de proposer des cornichons et les oignons au vinaigre en accompagnement et servez avec une belle salade verte.

---

# RATATOUILLE DE JAMBON GRATINÉS

**4 personnes :**

**Préparation : 15 mn**

**Cuisson : 15 mn**

**Ingrédients :**

- 3 poivrons 1/2, de couleurs variées coupés en cubes
- 2 courgettes, coupées en cubes
- 350 g Cubes de jambon (environ 3/4 de lb)
- 1 boîte de Tomates en dés de 540 ml
- 375 ml de Mozzarella (1 1/2 tasse), râpée Prévoir aussi:
- 15 ml (1 cuillère à soupe) d' huile d'olive
- 1 oignon coupé en cubes Facultatif:
- 2 gousses d'ail, émincées

## **Préparation :**

1. Préchauffer le four à la position gril
2. Dans une poêle allant au four, chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Cuire l'oignon et l'ail de 1 à 2 minutes.
3. Ajouter les poivrons, les courgettes et le jambon.
4. Cuire de 3 à 4 minutes. Ajouter les tomates en dés.
5. Cuire 8 minutes. Saler et poivrer.
6. Parsemer la préparation de fromage. Faire gratiner au four de 3 à 4 minutes.

---

# RIZ CANTONNAIS

## Ingédients :

### 4 personnes :

300 g de riz thaï parfumé et égrainé

4 tranches de jambon blanc coupées en cubes

100 g de petits pois cuits à l'eau

un petit oignon épluché

une gousse d'ail

3 œufs

3 cuillères à soupe de sauce soja

huile

poivre

## Préparation :

Dans une sauteuse ou un wok, faites chauffer un trait d'huile d'olive. Parfumez-la en faisant revenir quelques minutes une gousse d'ail puis retirez-la lorsqu'elle est colorée. Ajoutez un oignon ciselé dans la poêle et faites-le colorer également. Battez en omelette les œufs dans un saladier. Salez, poivrez et ajoutez une pincée de piment en poudre. Versez-les dans la sauteuse avec l'oignon et faites les cuire comme des œufs brouillés. Lorsque vous obtenez une texture baveuse, ajoutez 300 g de riz cuit par dessus. Mélangez avec la spatule et cassez les œufs. Ajoutez les petits pois et le jambon. Mélangez le tout. Versez 3 cuil. à soupe de sauce soja. Pas

besoin de saler. Poivrez légèrement et servez.

---

# ROULÉ AU POULET ET FROMAGE

## **Ingédients :**

– une pâte feuilletée

## **Pour la béchamel:**

– 70g de beurre

– 70g de farine

– sel où cube bouillon, poivre, herbes de Provence

– 1litre de lait

– 2 poignets de fromage râpé

– 200g de blanc de poulet

## **Préparation :**

1. Faire d'abord votre béchamel pour lui laisser le temps de refroidir, prendre la pâte feuilleté et coupez des bandes de 1. 5 Cm.
2. Puis les rouler sur du papier allu que vous aurez roulé en tube.
3. Puis les badigeonner de lait ou de jaunes d'œuf et enfournez le temps qu'il dore.
4. Faire revenir les blancs de poulet salé et poivré et couper en petit dés et mélanger a la béchamel puis remplir les rouleaux de pâte feuilleté et roulez les bords dans le fromage râpé et remettre au four 5 min.

**Les conseils de Nina :** pour plus de goût mariné la veille où quelques heures avant votre blanc de poulet avec les herbes de Provence ou autre épices de votre choix.

**Sauce béchamel:** voir dans la rubrique **sauce pour accompagnement**

---

# ROULEAU DE PAIN AU NUTELLA

Préparation: 15 minutes

Cuisson: environ 5 minutes

Portions: 5

## Ingédients

2 œufs

4 càs de Nutella

10 tranches de pain carré pour sandwich (sans croute de préférence)

Sucre

Beurre

2 càs de lait

## Préparation

1. Retirer la croûte des pains et les affiner avec le rouleau à pâtisserie.
2. Les tartiner de Nutella et les rouler sans trop serrer.
3. Les placer sur une assiette, fermeture tournée vers le bas.
4. Battre les œufs entiers avec le lait.
5. Y faire plonger les pains en les recouvrant complètement.

6. Faire fondre le beurre dans une poêle antiadhésive.
  7. Y déposer les rouleaux de pain et les faire dorer des deux côtés.
  8. Les passer dans du sucre.
  9. Servir les rouleaux de pains au Nutella
- 

# **SABLÉS BRETONS AUX FRAISES ET CHANTILLY**

**Préparation : 25 mn**

**Cuisson : 10 mn**

**4 personnes**

**Ingédients :**

125g de beurre moulé BIO 100% Breton demi-sel Grand Fermage

160g de farine

100g de sucre

3 jaunes d'œuf

1 sachet de levure chimique

150g de mascarpone

18cl de crème liquide

3 cuillères à café de sucre glace

200g de fraises

# Préparation:

Pour les biscuits

1. Versez le sucre, la farine et la levure chimique dans un saladier.
2. Rajoutez le beurre demi-sel mou petit à petit, puis mélangez à la main.
3. Incorporez les 3 jaunes d'œufs et mélangez jusqu'à obtenir une boule de pâte.
4. Étalez la pâte entre 2 feuilles de papier cuisson et détaillez-la en ronds à l'aide d'emporte-pièces de 6 cm de diamètre.
5. Faites cuire 10 min dans un four préchauffé à 180°C en laissant les emporte-pièces en place.

Pour la crème chantilly

1. Fouettez dans un saladier le mascarpone, la crème liquide et le sucre jusqu'à obtenir une crème onctueuse et aérienne. Réservez au frais.
2. Lavez, équeutez et coupez les fraises en 2 ou 4.

Pour le dressage

1. Déposez sur chaque sablé de la crème chantilly puis quelques fraises
- 

# SALADE DE POMME DE TERRE AU THON ET OLIVES

# Ingédients :

- 200 g de thon à l'huile
- 1/2 oignon rouge
- 1 cuillère à soupe d'olive vertes
- Huile d'olive vierge extra
- 350 g de pommes de terre
- 1 cuillère à soupe d'olives noires
- 3-4 feuilles de menthe (ou basilic)
- Jus de citron
- Sel
- Poivre

# Préparation :

1. Nettoyer d'abord les pommes de terre et les faire cuire à la vapeur pendant environ 30 minutes, en ajustant les temps en fonction de leur taille. Pour accélérer, utiliser le micro-ondes.
2. En attendant, nettoyer l'oignon, le couper en rondelles et le tremper dans de l'eau tiède. Lorsque les pommes de terre sont cuites, les éplucher et les couper en morceaux.
3. Mettre les pommes de terre dans un bol et les assaisonner avec de l'huile d'olive extra vierge, du sel, du poivre et un peu de jus de citron. Sécher l'oignon et l'ajouter aux pommes de terre, avec les olives noires et vertes.
4. Bien égoutter le thon de son huile et l'écraser avec une fourchette. L'ajouter au reste des ingrédients et

aromatiser le tout avec quelques feuilles de menthe

---

# **SALADE DE POMME DE TERRE SAUTES**

**Préparation: 20 mn**

**Cuisson: 5 mn**

1 kg de pommes de terre longues à peau rouge( la roseval)

- 3 ou 4 carottes
- 30 g de beurre
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 1 cuillère à soupe de persil plat finement haché
  - ail en poudre séchée
  - 1 grosse tomate allongée
  - 1 petite boite de maïs
  - 1/2 concombre
- quelques feuilles de salade verte et rouge
  - 1 poignée d'olives noires à la grecque
    - 1 poignée d'olive verte
  - 1 oignon nouveau coupé finement

pour la sauce:

- 100ml d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de moutarde
- 1 à 2 cuillère à soupe de vinaigre
  - 1 cuillère à soupe de citron
  - 1 petite gousse d'ail pilée
- 1 cuillère à soupe de basilic frais finement haché
- 1 cuillère à soupe de ciboulette frais finement haché

– Du sel

1. Epluchez et lavez les pommes de terre/carottes  
Les couper en tronçons de 3 à 4 cm de largeur  
Dans une cocotte en fonte(surtout qui ne colle pas)  
faire revenir le mélange huile+beurre.
2. Dès que ça mousse, mettre les légumes. Salez/poivrez  
Laissez cuire 20 minutes environ en remuant  
régulièrement
3. 5 minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez l'ail et  
le persil, laisse bien refroidir puis dans une grande  
assiette, mettre la salade verte, la tomate coupée en  
long, le maïs égoutté, les concombres coupées en  
rondelles, les olives, les pommes de terre et carottes  
et l'oignon bien mélanger et arroser de sauce.

Pour la sauce:

Mettre la moutarde et l'ail dans un petit bol  
puis ajoutez progressivement l'huile en alternance avec le  
vinaigre et le citron, ajoutez les herbes et un peu de sel.

---

## SAUCE BÉCHAMEL

Ingédients :

1/2 l de lait

30g de beurre

30g de farine

Sel, poivre, noix de muscade

### **Préparation :**

1. Dans une casserole, faire fondre 30 grammes de beurre à feu doux. Une fois que le beurre est bien fondu, ajouter la même quantité de farine (30 g) et mélanger pour bien amalgamer les deux ingrédients. Pour que le roux ne brûle pas, on peut également y ajouter quelques gouttes d'huile.

2. Après quelques minutes, la farine et le beurre ainsi mélangés vont former un roux qui va commencer à se colorer. Malgré ce que son nom indique, il ne faut pas attendre que le mélange roussisse. Arrêter le feu dès que la préparation atteint une jolie couleur dorée, puis laisser refroidir.

3. Pendant que le roux refroidi, portez 1/2 litre de lait à ébullition dans une casserole. Verser le lait sur le roux refroidi en un filet continu, tout en mélangeant énergiquement au fouet pour empêcher la formation de grumeaux.

4. Lorsque le lait chaud est totalement versé sur le roux, replacer la casserole sur feu doux. Continuer à mélanger sans cesse, jusqu'à obtention de la consistance souhaitée. On attend généralement que la sauce nappe le dos d'une cuillère en bois.

5. Une fois que l'on obtient la bonne consistance, il ne reste plus qu'à assaisonner notre sauce béchamel. Ajouter du sel, du poivre, et surtout quelques pincées de noix de muscade, qui donne à cette sauce son caractère et son originalité. Indispensable !

---

# SAUTÉ D'AGNEAU

## Liste des Ingrédients

- 800g d'agneau
- 1 filet d'huile
- 3 oignons
- 2 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin
- 1 poireau
- 1 cuillère à café de curry
- 1 pincée de piment
- 2 feuilles de laurier
- 1 boîte de tomates pelées (400g)
- 1 cuillère à soupe rase de sucre
- Du sel
- Du poivre.

## Préparation

Coupez l'agneau en gros cubes.

Epluchez et émincez les oignons et l'ail.

Lavez le poireau et détaillez-le en rondelles.

Dans une sauteuse, faites dorer l'agneau dans l'huile, réservez.

Dans le même récipient (jetez le gras), ajoutez un filet d'huile, cuire doucement 1 minute les oignons émincés sans prendre couleur, ajoutez le poireau, l'ail, le curry, le piment, le vinaigre.

Grattez le fond de poêle en remuant. Ajoutez l'agneau, le laurier, le sel, les tomates, donnez leur quelques coups de couteau pour les réduire en morceaux, avec le jus et le sucre. Mélangez bien, couvrez, cuisson 1h15.

Enlevez le couvercle, ôtez le laurier et amenez à petite ébullition pour faire légèrement réduire la sauce.