

SOUPE DE PATATE DOUCE

4 personnes :

- 250 gr de pois cassés
- 1 oignon
- 30 gr de beurre
- 1 grosse carotte
- 1 patate douce
- 4 cuillères à soupe de crème fraîche
- Sel, poivre

Préparation :

1. Pelez et émincez l'oignon, puis pelez la carotte et coupez-la en dés.
2. Faites revenir l'oignon avec 20 g de beurre dans une casserole.
3. Ajoutez la carotte, puis les pois cassés.
4. Versez 1,5 l d'eau et laissez cuire 1 heure à couvert, à feu doux.
5. Pelez et coupez les patates douces en 8 et plongez-les dans la casserole à mi-cuisson.
6. À la fin de la cuisson, mixez finement.
7. Salez, poivrez et servez dans des assiettes creuses avec une bonne cuillerée de crème fraîche.
8. Servez chaud !

SPAGHETTI AUX FRUITS DE MER

Pour 4 personnes :

Préparation : 45 mn

Ingrédients :

1 Piment de Cayenne

1 bouquet Persil

50 g Parmesan râpé

20 cl Vin blanc

1 gousse Ail

500 g Pâtes

500 g Fruit de mer congelés

1 Échalote

3 cuillères à soupe de Crème fraîche épaisse

1 Court bouillon de poisson (maggi) 200 g Crevettes fraîches (en option)

Préparation

1 Faire revenir dans une casserole avec un peu d'huile d'olive l'échalote et l'ail hachés finement.

2 Juste avant coloration, incorporer le vin blanc et porter à ébullition.

3 Ajouter alors les fruits de mer décongelés et baisser le feu. Mettre un peu de piment de Cayenne en poudre.

4 Dans un second temps, dissoudre le court-bouillon de poisson dans un peu d'eau (1 bol) que vous aurez fait bouillir.

5 Si vous avez choisi l'option crevettes, ajouter au bouillon les têtes de crevettes et maintenir l'ébullition quelques minutes. Passer à la passoire et incorporer au mélange de

fruits de mer.

6 Ajouter la crème fraîche et le parmesan et maintenir une ébullition faible pendant 10 min environ.

7 Pendant ce temps, faire cuire les pâtes, les égoutter et les mélanger à la préparation hors du feu.

8 Enfin, ajouter le persil haché et servir.

TACOS FAÇON BURGER

Pour 4 personnes:

Ingrédients :

- 8 tranches de poitrine fumée
- 4 steaks
- 8 wraps
- 4 C A S de sauce burger
- Cornichons
- 8 tranches de cheddar

Préparation :

1. Faire griller les tranches de poitrine fumée une dizaine de minutes au four à 180°C.

2. Cuire les steaks selon vos goûts.

3. Étaler de la sauce burger sur 4 wraps et déposer des rondelles de cornichon. Recouvrir avec le steak et déposer deux tranches de cheddar par-dessus. Terminer avec des tranches de poitrine fumée grillées.

4. Recouvrir avec un autre disque de wrap et bien refermer les

tacos burgers. Cuire deux minutes de chaque côté dans une poêle chaude et déguster aussitôt !

TAGLIATELLES AUX AUBERGINES ET SAUCE TOMATE

Préparation: 10 minutes

Cuisson: environ 30 minutes

Portions: 4

Ingédients

$\frac{1}{2}$ oignon

Parmesan râpé

30 cl de purée de tomates

2 aubergines

6 tomates cerises

2 gousses d'ail

300 g de tagliatelles

Poivre

Persil

Huile d'olive

Sel

Préparation:

1. Laver les tomates cerises et les aubergines, puis les couper en dés.
2. Peler et hacher l'oignon et l'ail.
3. Les faire revenir dans une grande poêle avec un filet

d'huile.

4. Ajouter les tomates cerises et les aubergines.
5. Poursuivre la cuisson un quart d'heure.
6. Saler et poivrer.
7. Faire cuire les tagliatelles en suivant les instructions sur l'emballage.
8. Les égoutter et les incorporer aux autres ingrédients.
9. Laisser cuire quelques minutes.
10. Parsemer de parmesan râpé et de persil haché.
11. Servir les tagliatelles aux aubergines et à la sauce tomate.

TAGLIATELLES AUX CREVETTES ET CHAMPIGNONS

Préparation: 15 minutes

Cuisson: environ 25 minutes

Portions: 4

Ingédients:

30 g de mascarpone

125 g de lait (ou crème)

100 g de crevettes décortiquées

1 poignée de champignons

1 oignon

12 nids de tagliatelles aux épinards

Persil

Poivre

Sel

Huile

Préparation :

1. Faire cuire les tagliatelles en suivant les indications sur le paquet.
2. Les égoutter al dente et les laisser refroidir.
3. Nettoyer les champignons et les émincer
4. Peler et émincer l'oignon.
5. Le faire revenir dans une grande poêle avec un filet d'huile.
6. Ajouter les champignons.
7. Incorporer les crevettes et laisser cuire quelques instants.
8. Verser le lait et ajouter le mascarpone.
9. Bien mélanger le tout.
10. Poursuivre la cuisson quelques minutes.
11. Ajouter les tagliatelles et remuer.
12. Laisser cuire encore quelques minutes.
13. Parsemer de persil haché et servir les tagliatelles aux crevettes et aux champignons.

TARTE AU CITRON MERINGUÉE

Préparation : 120 mn

Cuisson : 18 mn

8 personnes :

Ingédients :

Pour la pâte sablée

150g de beurre doux

250g de farine

50g de sucre

50g de sucre glace

1 œuf

1 pincée de sel

Pour la crème au citron

1. 75g de beurre
2. 150ml de jus de citron bio
3. le zeste d'un citron bio
4. 125g de sucre
5. 3 œufs
6. 1 cuillère à soupe de farine de maïs

Pour la meringue

1. 2 blancs d'œufs
2. 70g de sucre

Préparation:

Pour la pâte sablée

1. Battez l'œuf avec les sucres et le sel.
2. Ajoutez la farine et pétrissez du bout des doigts.
3. Ajoutez le beurre mou coupé en morceaux et pétrissez à nouveau rapidement.
4. Formez une boule de pâte. Filmez et placez au frais au moins 1 h.

Pour la crème au citron

1. Pendant que la pâte repose, réalisez la crème au citron. Prélevez le zeste d'un citron.
2. Portez à ébullition le jus de citron avec le zeste dans

une casserole.

3. Battez les œufs avec le sucre et la farine de maïs.
4. Ajoutez doucement le jus de citron tout en continuant à fouetter.
5. Remettez le tout sur feu moyen et faites épaissir afin d'obtenir une crème.
6. Laissez légèrement tiédir et ajoutez le beurre mou en morceaux en fouettant bien. Réservez

Pour le montage

1. Abaissez la pâte et positionnez-la dans un moule à tarte.
2. Disposez des haricots sur le dessus et faites cuire 18 min à 180°C.
3. Garnissez le fond de tarte refroidi et réservez au frais.

Pour la meringue:

1. Fouettez les blancs en neige et, lorsqu'ils deviennent fermes, rajoutez le sucre et fouettez encore quelques secondes.
2. Garnissez le dessus de la tarte avec une poche à douille et passez au grill 1 minute ou dorez à l'aide d'un chalumeau.

TARTE AU CITRON

Ingédients

Pour la pâte sablée ou brisée :

- 200 g de farine

- 100 g de beurre froid coupé en dés
- 1 pincée de sel
- 30 g de sucre en poudre
- 1 œuf battu
- 1 à 2 cuillères à soupe d'eau froide (si nécessaire)
- 4 citrons non traités
- 150 g de sucre en poudre
- 3 œufs
- 100 ml de crème fraîche épaisse
- 1 cuillère à soupe de féculle de maïs (facultatif)

Préparation:

1. Préparez la pâte sablée ou brisée :
2. Dans un bol, mélangez la farine, le sel et le sucre.
3. Ajoutez le beurre et incorporez-le du bout des doigts jusqu'à obtenir une consistance sableuse.
4. Ajoutez l'œuf battu et mélangez jusqu'à ce que la pâte commence à se former.
5. Si nécessaire, ajoutez une cuillère à soupe d'eau froide pour aider à lier la pâte.
6. Formez une boule, enveloppez-la dans du film plastique et réfrigérez pendant au moins 30 minutes.
7. Préchauffez le four à 180°C. Beurrez légèrement un moule à tarte de 23 cm de diamètre.
8. Ensuite, étalez la pâte sur un plan de travail légèrement fariné et garnissez-en le moule à tarte.
9. Piquez le fond avec une fourchette, recouvrez d'un papier cuisson et ajoutez des poids de cuisson ou des légumes secs (par exemple des haricots ou du riz).
10. Enfournez pour 15 à 20 minutes jusqu'à ce que la pâte soit légèrement dorée. Retirez les poids ou le riz et le papier cuisson et laissez refroidir.
11. Pendant ce temps, préparez la garniture au citron :
12. Râpez finement le zeste de deux citrons et pressez le jus des quatre citrons. Dans un bol, fouettez ensemble les œufs, le sucre, la crème fraîche, le zeste de citron

et le jus de citron. Si vous utilisez de la féculle de maïs, incorporez-la également à ce stade.

13. Versez la garniture au citron sur la pâte précuite et enfournez à nouveau pour 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce que la garniture soit prise et légèrement dorée sur les bords.
14. Laissez refroidir complètement la tarte au citron avant de la déguster. Vous pouvez la servir telle quelle ou avec une meringue italienne, une meringue française ou de la crème fouettée pour une touche de gourmandise supplémentaire.

TARTE AUX FRAISES ET MASCARPONE

Ingrédients :

- 1 rouleau de pâte feuilletée
- 150 g de mascarpone
- 500 g de crème pâtissière
- 200 g de fraises

Préparation :

1. Mélanger d'abord la crème pâtissière (bien froide) avec le mascarpone en utilisant un batteur électrique ou un fouet à main.
2. Laver et équeuter les fraises, puis les couper en morceaux et les ajouter au mélange crème pâtissière-mascarpone.

3. Dérouler la pâte feuilletée et la déposer dans le fond d'un moule recouvert de papier sulfurisé. La piquer avec les dents d'une fourchette.
4. La couvrir du mélange crémeux aux fraises, lisser et enfourner en mode statique à 180 degrés durant 35 minutes.
5. La laisser tiédir complètement à température ambiante, puis au frigo durant quelques heures.
6. La tarte aux fraises et mascarpone est prête. Régalez vous !

TARTE AUX FRAMBOISES ET CHOCOLAT BLANC

Ingédients:

- 1 pâte feuilletée
- 150 g de chocolat blanc
- 100 ml de lait concentré non sucré
- 400 g de framboises
- 40 g de beurre
- 2 feuilles de gélatine

Préparation :

1. Tout d'abord, cuire la pâte à blanc et la laisser refroidir.
2. Faire fondre le chocolat et le beurre.
3. Ramollir la gélatine dans un bol d'eau froide.
4. Chauffer le lait et ajouter la gélatine ramollie et égouttée. Mélanger.
5. Verser le lait et la gélatine avec le chocolat fondu. Mélanger.
6. Mettre les framboises sur la pâte cuite. Ajouter le mélange chocolat et gélatine.
7. Mettre au frigo. La tarte doit être bien froide.

TARTE AUX POIRES

Préparation : 30 mn

Cuisson : 50 mn

8 personnes :

Ingédients

80g de beurre doux

1 pâte brisée

4 poires Williams

130g de sucre + 80g de sucre

2 œufs

80g de poudre d'amandes

1 gousse de vanille

Préparation

Pour les poires :

1. Pelez les poires, coupez-les en deux, creusez le centre et mettez-les dans une casserole.
2. Ajoutez 130g de sucre et la gousse de vanille fendue en deux dans la casserole.
3. Couvrez d'eau et portez à ébullition.
4. Laissez frémir 15 minutes puis laissez refroidir les poires dans le sirop.

Pour la crème d'amandes :

1. Travaillez le beurre mou en pommade avec le sucre (80g).
2. Incorporez les œufs un par un et la poudre d'amandes.
3. Garnissez un moule à tarte de pâte brisée.
4. Piquez le fond à l'aide d'une fourchette.
5. Répartissez la crème d'amandes sur toute la surface.
6. Egouttez les poires et disposez-les sur la tarte.
7. Faites cuire la tarte 35min à 180°C.