TAGLIATELLES AUX CREVETTES ET CHAMPIGNONS

Préparation: 15 minutes
Cuisson: environ 25 minutes
Portions: 4

Ingrédients:

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 AUX POIREAUX ET GRUYERE

Préparation: 30 mn

Cuisson: 20 mn

6 personnes:

- 2 gros poireaux
- 1 pâte brisée allégée « fait-maison » (moins grasse que celle dans le commerce)
- 40 g de beurre allégé
- 40 g de farine
- 1/4 l de lait écrémé
- 60 g de gruyère allégé
- 1 pointe de muscade
- sel et poivre

1. Préchauffez le four à 210 °C (th.7)
2. Disposez la pâte dans un moule à tarte préalablement graissé et fariné. Piquez-la. Enfournez-la et laissez-la cuire à blanc 10 min environ.
3. Faites bouillir un grand volume d’eau.
4. Lavez les poireaux et coupez-les en gros tronçons. Faites-les blanchir 1 à 2 min dans l’eau bouillante.

Egouttez-les.
5. Dans une poêle antiadhésive, faites fondre le beurre. Ajoutez les poireaux et faites-les dorer légèrement.
6. Versez la farine. Laissez gonfler. Mélangez sans cesse avec une cuillère en bois. Puis versez le lait et mélangez jusqu'à l'obtention d'une béchamel.
7. Ajoutez la pincée de muscade et les 3/4 de gruyère. Versez la préparation sur la pâte et parsemez du reste de gruyère. Enfournez 20 min. Surveillez la cuisson.

TARTIFLETTE AU REBLOCHON

- Préparation : 10 minutes.
- Cuisson : 45 minutes.
- Repos : 10 minutes.

Ingrédients:

- 1 kg de pommes de terre à chair ferme
- 200 g de lardons fumés
- 1 oignon
- 30 cl de crème fraîche épaisse
- 1 reblochon
- Sel et poivre

Préparation:

1. Préchauffer le four à **200° C**.
2. Laver les pommes de terre et les cuire à la vapeur pendant 20 minutes.
3. Pendant ce temps, faire revenir les lardons et l'oignon

dans une poêle.
4. Dans un grand plat à gratin, disposer les pommes de terre en couche et parsemer avec les lardons et l’oignon.
5. Recouvrir avec le reblochon.
6. Verser la crème fraîche sur le mélange et assaisonner de sel et de poivre.
7. Mettre au four et laisser cuire pendant 25 minutes.
8. Laisser reposer 10 minutes avant de servir.

TERRINE DE SAUMON A LA CIBOULETTE

Préparation: 25

Cuisson: 45

Repos: 1 jour

8 Personnes:

Préchauffez le four à th.4 (120°C).

Préparation de la mousse de saumon :

1. Retirez les arêtes et la peau du saumon, coupez-le en morceaux, assaisonnez-le de sel et de poivre.
2. Mixez les 3/4 de la chair dans un robot pour obtenir un hachis. Puis ajoutez le blanc d’œuf et la crème fleurette peu à peu, pendant la rotation au robot. Ce hachis se transforme alors en une mousse de saumon. Passez au tamis.
3. Le montage:
4. Ajoutez la ciboulette hachée. Versez la moitié du

mélange dans une terrine beurrée, puis répartissez les dés de saumon restants sur la première couche.
5. Recouvrez ensuite avec le reste de mousse.
6. Posez la terrine dans un plat creux allant au four, dans lequel vous aurez versé de l’eau jusqu’à la moitié / trois quart de la terrine.
7. Couvrez de papier aluminium (ou papier cuisson) pour une cuisson lente.
8. Faites cuire au bain-marie dans un four chaud pendant 45 min environ. Si cela n’est pas suffisant, si la mousse coule encore, prolongez de 10-15 min.
9. 10 min avant la fin de cuisson, retirez le papier aluminium.
10. Laissez reposer à température ambiante avant de mettre au frais, au moins une nuit.
11. Démoulez, coupez la terrine de saumon à la ciboulette en tranches et servez avec des toasts chauds.

THON A LA TOMATE

800 g Thon(en 1 ou 2 rouelles)

– 3 Tomates

– 30 cl Coulis de tomates

– 2 Poivrons verts

– 1 Carotte

– 1 Oignon

– 2 gousses Ail

– 1 Bouquet garni

– 15 cl Vin blanc

– 3 cuillères à soupe Huile d’olive

– 2 pincées Sucre

– Sel

– Poivre

Préparation

1.Ebouillantez les tomates, puis épluchez-les.

2.Coupez-les en deux, pressez-les pour les épépiner, puis hachez la chair assez grossièrement.

3.Rincez les poivrons verts et ôtez le pédoncule. Coupez-les en deux et retirez-en les graines et les filaments. Détaillez les poivrons en lamelles.

4. Epluchez l’oignon et la carotte et coupez-les en rondelles. Faites chauffer l’huile d’olive dans une cocotte. Dès qu’elle est chaude, mettez l’oignon et les poivrons à revenir.

5.Laissez cuire de 3 à 4 min, en mélangeant bien, puis ajoutez les tomates, la carotte et le vin blanc.

6.Dès l’ébullition, versez le coulis de tomates.

7.Ajoutez le sucre, le bouquet garni et l’ail épluché et écrasé. Salez et poivrez.

8.Laissez mijoter à demi couvert pendant 15 min.

9.Rincez alors la (ou les) rouelle(s) de thon et épongez-la (les) à l’aide d’un papier absorbant.

10.Placez le thon dans la cocotte et laissez cuire à petit feu de 20 à 25 min selon l’épaisseur du poisson.

11.Au moment de servir, retirez le bouquet garni de la sauce. Servez bien chaud dans un grand plat de service. Décorez avec quelques feuilles de laurier.

TIMBALES DE SAUMON FUME A LA MOUSSE DE COURGETTE

Préparation: 10 mn

Cuisson: 5 mn

4 personnes:

4 belles tranches de saumon fumé

2 grosses courgettes

2 œufs

10 cl de crème fraîche épaisse

l’aneth, feuilles de menthes

une petite gousse d’ail

sel, poivre,

l’huile d’olive

1. Râpez les courgettes. Faites-les revenir dans de l’huile d’olive avec l’ail et les herbes.

2. Poivrez et salez (mais pas trop, attention au saumon fumé

!). Réserver, et laisser un peu refroidir.

3. Battre les œufs et la crème en omelette. Mélangez l’omelette avec les courgettes, éventuellement, donnez un petit coup de mixeur pour l’ effet « mousse ».

4. Tapissez 4 ramequins avec les tranches de saumon fumé. Versez le mélange omelette-courgettes dans les ramequins tapissés de saumon.

5. Faites cuire au micro-ondes pendant environ 4-5 minutes (variable selon la puissance) ou au four traditionnel au bain-marie pendant environ 20-25 minutes.

TOAST AUX FOIES GRAS ET FIGUES AU MIEL

cuisson : 5 min
2 personnes:

– 2 cuillères à soupe de miel
– Des oignons
– 1 tranche de foie gras
– Des figues

1. Faites rissoler à feu vif les lamelles d’oignons avec un clou de girofle dans 2 c à s de miel.
2. Coupez les figues en 4 sans les détacher. Arrosez les du miel et mettez les 10 min au four à 210°.
3. Coupez la demi-baguette en rondelles, disposez dans un plat allant au four et faites griller pendant 5 min.
4. Tartinez les toasts avec les oignons, mettez par dessus une tranche de foie gras dessus.

5. Disposez les quartiers de figues dans l’assiette. Servir. Bon appétit

---

TOASTS AU MAQUEREAU ET JAMBON CRU

Préparation: 10 mn

Cuisson: 10 mn

4 personnes:

8 tranches de pain de campagne

8 filets de maquereaux

1 CS de gelée de groseilles

8 tranches fines de jambon cru

8 cs d’huile d’olive

2 cs de vinaigre de Xérès

Sel, poivre

1. Faites chauffer 1 cs d’huile d’olive dans une poêle et faites-y revenir les filets de maquereau pendant 2 à 3 minutes; lorsqu’ils sont juste rosés à l’intérieur, éteignez le feu et pelez-les soigneusement. Mettez la gelée de groseilles dans la poêle, remuez et laissez en attente.

2. Faites griller les tranches de pain de campagne sous le grill du four. Pendant ce temps, préparez la vinaigrette: émulsionner le reste d’huile d’olive avec le vinaigre de

Xérès, salez, poivrez

3. Une fois les tranches de pain grillé à l’intérieur à l’extérieur et moelleuse à l’intérieur, sortez lait et tartiner l’ai de vinaigrette., recouvrer les deux filets de maquereaux et de tranche de jambon cru vegan puis remettez lait pendant 2 minutes sous le grill à la ligne 4. Au moment de servir, présenter les toasts avec le reste de vinaigrette à part

Les conseils de Nina: Le Serrano, jambon cru d’Espagne, particulièrement indiqué pour cette recette. Cependant il est cher, Hainaut ne vaut le conseil Lyon que si vous disposez d’un budget supplémentaire.

TOMATES FARCIES A LA VACHE QUI RIT

Préparation: 4 mn

Cuisson: 25 mn

4 personnes:

4 grosses tomates grappes

150 g de riz basmati

6 portions de La vache qui rit légère

1 oignon

1 yaourt

1 cuillère à soupe de persil haché

1 cuillère à soupe de coriandre haché

1 cuillère à soupe d’estragon haché

1 cuillère à soupe de menthe

1. de l’eau

sel, poivre

1.Lavez et coupez les chapeaux de 4 tomates grappes. Evidez-les des pépins et du jus. Salez et poivrez l’intérieur.

2.Epluchez et coupez en petits dés un oignon. Faites-le cuire 1 min avec 1 cs d’huile d‘olive, ajoutez le riz basmati et la même quantité en eau. Salez et faites cuire dans une casserole adaptée ou au cuiseur de riz vous pouvez suivre les instructions sur l’emballage.

3.Ajoutez en fin de cuisson 6 portions de La vache qui rit, 1 yaourt, 1 cuillère à soupe de persil haché, 1 cuillère à soupe de coriandre haché, 1 cuillère à soupe d’estragon haché et 1 cuillère à soupe de menthe.

4.Farcissez les tomates de riz et refermez, faites cuire au four Th.7 (200°C) pendant 15 min.

VELOUTÉ DE COURGETTES

Préparation: 10 mn
Cuisson: 5 mn
4 personnes :
4 courgetteseau
1 boursin cuisine ail et fines herbes

2 bouillons cube poule ou boeuf

1. Laver et éplucher les courgettes. Les couper grossièrement dans la cocotte.
2. Les couvrir tout juste d’eau et rajouter les deux bouillons cubes. Laisser cuire 5 minutes à partir du chuchotement de la soupape.
3. Pour finir nlever un peu d’eau de cuisson et passer les courgettes au mixeur à soupe tout en rajoutant 2 cuillères à soupe de boursin. Rectifier l’assaisonnement si besoin est.