# POMMES DE TERRE CARBONARA

**Préparation**: 20 minutes
**Cuisson**: environ 45 minutes
**4 personnes**

## Ingrédients:

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 A L’ANANAS

**Préparation : 20 min**
**cuisson : 1 h**

## 4 personne(s):

- 1 poulet
- 1 ananas
- 1 poivron vert
- 1 poivron rouge
- 1 oignon
- 1 boite de concentré de tomates
- 300 g de riz
- Des herbes aromatisées
- Du sel
- Du poivre

## Préparation:

1. Coupez le poulet en morceaux. Épluchez et coupez l’oignon, les poivrons et l’ananas.

2. Dans une poêle, faites dorer le poulet avec l’oignon, les

poivrons et les morceaux d’ananas.

3. Ajoutez le concentré de tomates, un peu d’eau, des herbes et laissez mijoter pendant 1 heure.

---

# 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.

---

# 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 AU THON

**Préparation: 15 mn**

**Cuisson: 30 mn**

**6 personnes:**

- 1 pâte brisée
- 300 g de thon au naturel
- 1 grosse tomate
- 1 oignon rouge
- 3 œufs
- 20 cl de crème fraîche
- 1 c. à soupe de lait
- 100 g de gruyère râpé
- muscade
- sel, poivre

Préchauffez le four th.6 (180°C).

1. Battez les oeufs en omelette, ajoutez la crème fraîche, le lait, puis du sel, du poivre et une noix de muscade, mélangez avec un fouet.
2. Égouttez le thon puis écrasez-le avec une fourchette dans une assiette.
3. Épluchez et émincez l’oignon.
4. Coupez en petits dés la tomate.

5. Ajoutez les miettes de thon, les dés de tomate et l’oignon à la préparation. Mélangez.
6. Disposez la pâte dans un moule à tarte.
7. Versez la préparation dans le fond de tarte et saupoudrez de gruyère.
8. Enfournez pendant 25 à 30 min.

---

# QUICHE AUX BROCOLIS ET AU SAUMON

**Préparation**: 15 minutes
**Cuisson**: environ 45 minutes
**Portions**: 6 (212 Kcal par portion)

## Ingrédients

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 :**

## Ingrédients :

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**

## Ingrédients:

½ 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. Détailler 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

## Ingrédients:

2 càs 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 càs 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

**Ingrédients :**

– 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.