QUICHE LORRAINE LEGERE

Préparation: 10 mn

Cuisson: 20 mn

6 personnes:

- 150 g de farine
- 150 g de maïzena
- 150 g de beurre allégé mou
- 8 cl de lait écrémé
- 1/2 c. à café de sel
- Pour la garniture :
- 3 oeufs
- 200 g de lardons de volaille
- 70 g d’emmental râpé allégé
- 20 cl de créme fraîche allégée à 3% de MG
- noix de muscade
- cerfeuil
- sel, poivre du moulin

1. Préchauffez votre four à 180°C (th.6)

2. Préparez la pâte :

3. Mélangez la farine, la maïzena et le sel dans un saladier. Ajoutez le beurre mou et agglomérez le tout à l’aide de vos mains tout en ajoutant progressivement le lait tiédi.

4. Travaillez la pâte jusqu’à obtenir une texture homogène.

5. Préparez la garniture:

6. Déposez la pâte dans un moule à tarte recouvert de papier sulfurisé.

7. Piquez le fond à l’aide d’une fourchette.

8. Dans une poêle, faites revenir les lardons de volaille sans ajout de matières grasses.

9. Répartissez les lardons sur le fond en appuyant légèrement pour qu’ils restent pris dans la pâte.

10. Dans un saladier, battez les œufs et la crème.

11. Poivrez et ajoutez une pincée de noix de muscade.

12. Versez le mélange sur la pâte et parsemez d’emmental.

13. Enfournez 30 minutes environ.

14. Servez chaud, avec quelques feuilles de cerfeuil et une salade verte

---

QUICHE LORRAINE TRADITIONNELLE

Ingrédients :

- 250 g Farine
- 125 g Beurre
- 250 g Crème fraîche épaisse
- 3 Oeuf entier

- 2 Jaune d’oeuf
- 300 g Poitrine de porc fumée où lardons
- 10 cl Lait
- Sel et poivre

Préparation :

Étape: 1

La pâte brisée : Dans un saladier, mettez la farine, le beurre en petits morceaux et le sel. Mélangez du bout des doigts. Versez ½ verre d’eau tiède et mélangez rapidement afin de lier la pâte. Formez une boule, laissez reposer 30 minutes.

Étape: 2

Préparez l’appareil : Versez dans un saladier la crème, le lait, les œufs entiers et les jaunes, salez modérément et poivrez. Mélangez au fouet.

Étape: 3

Détaillez en en fines tranches la poitrine pour en faire des petits lardons. Préchauffez le four à 200°C (th. 6/7).

Étape: 4

Étalez finement la pâte au rouleau et foncez-la dans un moule à tarte beurré. Piquez le fond sur toute sa surface avec une fourchette.

Étape: 5

Répartissez les lardons puis versez l’appareil. Enfournez et faites cuire 30 à 35 mn.

Étape: 6

Sortez la quiche du four, servez chaud ou tiède.

LES CONSEILS DE NINA:

Servir avec une salade

QUICHE SANS PATE AU POIVRON ET THON

Ingrédients

- 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.

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 JAUNE AUX RAISINS SECS

Préparation : 20 min
cuisson : 10 min
4 personnes :

– 350g de riz thaï ou basmati
– 1 cuillère à soupe de sucre
– 1 cuillère à café de curcuma
– 4 gousses de cardamome
– 35g de beurre
– 1 poignée de raisins secs
– 1 petit bâtonnet de cannelle (s’il est épais, prenez en la moitié uniquement)
– Du sel

1. Mettez l’ensemble de vos ingrédients dans un cuiseur à riz. Rajoutez l’eau avec votre mesureur en fonction de

la quantité de riz et appuyez sur le bouton.
2. Si vous n’avez pas de cuiseur à riz, faites revenir votre riz cru dans le beurre jusqu’à ce qu’il soit translucide.
3. Puis mettez le reste des ingrédients dans une cocotte avec de l’eau (2 fois le volume de riz). Remuez, portez à ébullition,
4. baissez la flamme, couvrez et laissez cuire à feu doux jusqu’à absorption complète de l’eau (entre 20 et 30 min selon le riz utilisé). Remuez à la fourchette et servez.

RIZ PILLAF AU CURRY ET COQUILLAGES

Préparation : 5 min
cuisson : 40 min
4 personnes :

– 2 verres de riz paddy
– 3 verres d’eau
– 2 oignons
– 1 morceau de gingembre
– 2 gousses d’ail
– 1 cuillère à soupe de curry
– 2 cuillères à soupe d’huile
– 500 g de coques dé
– coquillés
– 500 g de donax
– Du sel
– Du poivre

1. Pelez et hachez les oignons. Pelez et râpez le gingembre.
2. Dans une casserole, versez l’huile et faites suer les

oignons avec le gingembre 4 à 5 minutes.
3. Ajoutez l’ail pressée ainsi que le riz paddy rincé ainsi que le curry. Faites cuire 5 minutes en mélangeant pour que les grains de riz soient bien imprégnés de matière grasse.
4. Ajoutez alors l’eau chaude et laissez cuire à feu doux et à couvert pendant une vingtaine de minutes. 5 minutes avant la fin de la cuisson incorporez les coques décongelées.

ROULÉ AU POULET ET FROMAGE

Ingrédients :

– une pâte feuilletée

<u>Pour la béchamel:</u>

– 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 râpe et remettre au four 5 min.

Les conseils de Nina : pour plus de goût mariné la vieille 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**

ROULE DE DINDE FARCI AUX SAUCISSONS

Cuisson: 60 mn

4 personnes:

300 g d`escalope de dinde
saucissons de Strasbourg
50 g de champignons de Paris
1 échalote
4 cuillerées à soupe d`huile
3 cuillerées à soupe de sauce soja
1 piment piquant émincé
80 g de beurre
sel, poivre

1. Pelez l`échalote et les champignons, émincez-les.

2. Faites revenir les champignons et l`échalote dans une poêle avec l`huile jusqu`à évaporation totale de l`eau, salez et poivrez, passez-les au mixer.

3. Étalez l`escalope de dinde et l`aplatir à l`aide d`un rouleau à pâtisserie le plus finement possible.

4. Coupez un morceau de papier aluminium, enduisez-le de sauce soja et de piment piquant émincé, déposez l`escalope de dinde au dessus, badigeonnez avec le mélange d`échalote-champignon et posez à l`extrémité d`escalope un saucisson, enroulez-le dans le dinde en serrant bien avec la main pour lui donner la forme de saucisson et entourez ensuite le roulé dans la feuille d`aluminium, fermez les deux bords comme un bonbon, continuez l`opération avec les autres saucissons et les escalopes.

4. Mettez les roulés de dinde sur la plaque du four.

5. Faites cuire dans un four préchauffé à 180°C pendant 20 minutes, retirez ensuite le papier aluminium et enduire les roulés avec le beurre et remettre au four et laisser dorer pendant 10 minutes.

Servir chaud.

SALADE BOURGUIGNONNE 296 kcal

20 minutes

4 personnes :

450 g de pommes de terre

2 tranches de jambon persillé de 1 cm d'épaisseur 400 g

1 cc bombée de moutarde de Dijon

1 cs de vinaigre de vin rouge

4 cs d'huile

1 échalote

4 grandes feuilles de laitue

2 brins de persil plat

Sel, poivre

1. Lavez les pommes de terre et faites-les cuire à l'eau en les gardant un peu fermes.
2. Pelez les pommes de terre quand elles sont encore tièdes. Puis coupez-les en rondelles et mettez-les dans un saladier.
3. Coupez les tranches de jambon en bandes. Pelez l'échalote et hachez-la finement.
4. Préparez une vinaigrette : délayez le sel et le poivre dans le vinaigre, puis incorporez l'huile en fouettant.
5. Ajoutez l'échalote. Versez la sauce dans le saladier et mélangez délicatement. Disposez une feuille de laitue lavée et séchée sur chaque assiette.
6. Répartissez dessus les pommes de terre et le jambon.
7. Décorez de feuilles de persil.

LES CONSEILS DE NINA:

Vous pouvez aussi les cuire au four micro-ondes dans. Récipient couvert, pendant 5 à 6 minutes à 900 watts.