SALADE DE LEGUMES GRILLES

Préparation : 10 min
cuisson : 40 min
6 personnes:

– 4 poivrons verts
– 4 grosses tomates mûres à point
– 2 gousses d’ail en chemise
– 1/2 cuillère à café de cumin en poudre
– 3 cuillères à soupe d’huile d’olive
– 2 cuillères à soupe de jus de citron
– Du sel

1. Allumez le four à 180 ° (th. 6). Rincez les poivrons et les tomates et posez-les sur la plaque du four.
2. Laissez cuire 35 à 40 mn, en retournant plusieurs fois les légumes, jusqu’à ce que leur peau soit fripée.
3. Ajoutez les gousses d’ail 15 mn avant la fin de la cuisson. Retirez les légumes du four dès qu’ils sont cuits, et laissez-les refroidir.
4. Pelez les gousses d’ail et mettez leur pulpe dans un saladier.
5. Ecrasez-la à la fourchette en y incorporant l’huile et le jus de citron.
6. Ajoutez le sel et le cumin. Pelez les poivrons et les tomates, coupez-les en deux et ne réservez que leur pulpe.
7. Hachez-la au couteau, plus ou moins finement selon votre goût, et ajoutez-la dans le saladier.
8. Mélangez et réservez au réfrigérateur 2 h au moins avant de servir.

SALADE DE POMME DE TERRE A L’INDIENNE

Préparation: 15 mn

Cuisson: 20 mn

4 personnes:

4 pommes de terre
15 cl de lait de coco
3 cuillère à soupe de noix de coco râpée
1 pincée de piment de Cayenne
3 feuilles de curry
1 cuillère à café de graines de moutarde
1 gros pouce de gingembre frais
2 gousses d`ail
1 oignon
1 cuillère à café de garam massala
1 cuillère à café de curcuma
1 cuillère à soupe d`huile tournesol
sel, poivre
Quelques feuilles de menthe

1. Épluchez et coupez les pommes de terre en gros cubes. Dans une sauteuse, faites chauffer l`huile et les graines de moutarde.

2. Laissez-les crépiter puis ajoutez l`oignon émincé, puis l`ail écrasé au presse ail, ainsi que le gingembre râpé et les feuilles de curry.

3. Laissez s`échapper les saveurs puis ajoutez le reste des épices puis les pommes de terre et le lait de coco. Mélangez bien et ajoutez enfin la noix de coco râpée.

4. Laissez mijoter à couvert pendant une quinzaine de minutes. A la fin de la cuisson, la sauce doit être bien épaisse.

5. Servez la Salade de pommes de terre à l`Indienne chaude accompagnée de viande ou de poisson cuisinés aux épices.

SALADE DE POMME DE TERRE AU THON ET OLIVES

Ingrédients :

– 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.

SALADE JAVANAISE

4 personnes
Préparation : 35min
Cuisson : 15 min

– 250 g de filets de dinde
– 200 g de germes de soja en boîte
– 4 rondelles d’ananas au naturel
– 4 œufs durs
– 10 cl de lait de coco
– 1 citron
– 1 concombre
– 4 feuilles de laitue
– 1 petit piment rouge
– 200 g de noix de cajou
– 2 cuillères à café de gingembre en poudre
– 2 cuillères à soupe d’huile
– 7 cuillères à soupe de sauce soja
– 4 pincées de sucre en poudre
– Du sel

1. Mélangez 4 cuillères à soupe de sauce soja et 1 cuillère à café de gingembre.

2. Faites mariner les filets de dinde coupés en lamelles dans ce mélange et réservez au frais 30 minutes.
3. Rincez et égouttez les germes de soja.
4. Egouttez et coupez l’ananas en bâtonnets, ainsi que le concombre.
5. Hachez les noix de cajou. Rincez le piment, émincez-le et retirez les graines.
6. Faites dorer les noix de cajou et le gingembre restant dans une poêle avec 1cuillère à soupe d’huile.
7. Ajoutez le lait de coco, le jus de citron, la sauce soja restante et le sucre.
8. Laissez mijoter 5 minutes et mélangez avec le soja, l’ananas et le concombre.
9. Faites revenir les lamelles de dinde égouttées dans 1 cuillère à soupe d’huile et mélangez-les à la préparation précédente. Accompagnez des œufs durs coupés en quartiers, de feuilles de laitue, parsemez de piment émincé

SOUFFLÉ DE TAGLIONIS

Préparation: 20 minutes

Cuisson: 25 minutes

4 personnes:

150 g de Taglionis aux œufs

50 g de parmesan râpé

1/2 litre de lait

30 g de farine

30 g de beurre

3 oeufs

noix de muscade

sel

Béchamel:

30 g de beurre

1/2 litre de lait

30 g de farine

1 pincée de sel

noix de muscade.

1. Faites cuire les Taglionis dans l’eau salée.
2. Egoutter les pâtes dès qu’elles sont Al dente.
3. Préparer une béchamel. Une fois que la béchamel est prête ajouter les tagliolinis et le parmesan et mélangez soigneusement les ingrédients.
4. Laissez tiédir, incorporer les jaunes d’ œufs.
5. Monter les blancs en neige très ferme et incorporez-les à l’appareil.
6. Mélanger en soulevant l’appareil de bas en haut sans faire de mouvements circulaires ce qui casserait les blancs.
7. Beurrer un moule; verser l’appareil et mettez au four chauffé à 180° pendant 20-25 minutes.
8. N’ouvrez pas le four tant que la cuisson n’est pas terminé autrement le soufflet risque de retomber.
9. Servez immédiatement

SOUPE DE BETTURNUT ET CAROTTES

Préparation: 10 mn

Cuisson: 25 mn

4 PERSONNES:

1 courge butternut

1 oignon

1 c à s de crème fraîche

2 carottes

1 cube bouillon volaille

Sel

Poivre

Curry

Huile d’olive

PRÉPARATION:

1. Faire revenir dans l’huile d’olive : l’oignon émincé ainsi que les carottes et la courge butternut préalablement épluchés et coupés en dés. Couvrir d’eau à hauteur et ajouter le cube de bouillon de volaille.

2. Laisser mijoter à couvert 25 minutes. Ajouter la crème, mixer le tout, saler et poivrer.

SOUPE DE HOMARD, ST JACQUES ET LEGUMES

Préparation: 30 mn

Cuisson: 10 mn

6 Personnes:

- 400 g de chair de homard fraîche
- 170 g de St Jacques
- 1 poireau
- 1 fenouil
- 2 pommes de terre
- 60 ml de farine
- 60 ml de beurre
- 125 ml de vin blanc sec
- 1 l de fumet de poisson (ou bouillon de légumes)
- 180 ml de crème fraîche 15 %
- 2 c. à soupe d’estragon frais
- sel, poivre

Préparation:

- 1.Préparez le fenouil en enlevant les tiges et le feuillage. Coupez le bulbe en dés.
- 2.Épluchez et coupez les pommes de terre en dés.
- 3.Lavez et émincez le poireau. Émincer les légumes
- 4.Hachez l’estragon.
- 5.Dans une casserole, faites chauffer le beurre à feu doux. Faites-y suer le poireau et le fenouil 10 minutes,

en mélangeant régulièrement.
- 6.Ajoutez la farine progressivement, en mélangeant.
- 7.Versez le vin blanc et faites chauffer à feu moyen en remuant jusqu’aux premiers bouillons.
- 8.Ajoutez le fumet et les dés de pommes de terre.
- 9.Couvrez et laissez mijoter 10 min.
- 10.Ajoutez la crème, le homard et les St Jacques.
- 11.Assaisonnez et faites chauffer jusqu’aux premiers frémissements.
- 12.Au moment de servir, parsemez d’estragon.

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 !

TAGLIATELLES AUX AUBERGINES ET SAUCE TOMATE

Préparation: 10 minutes
Cuisson: environ 30 minutes
Portions: 4

Ingrédients

½ 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. 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.