POISSON PANÉ

INGRÉDIENTS:

- 2 filets de poisson au choix (merlu,cabillaud,dorade…)
- 2 oeufs
- 4 c. à soupe de farine
- 4 c. à soupe de chapelure
- 1 noix de beurre
- sel, poivre du moulin

PRÉPARATION:

1 Dans une assiette plate, versez la farine et dans une autre la chapelure. Dans une assiette creuse, battez l’oeuf pour en faire une omelette.

2 Salez et poivrez à votre convenance les filets de poisson des deux côtés. Coupez-les en gros morceaux. Farinez-les puis imprégnez-les des deux côtés tour à tour d’oeuf battu puis de chapelure.

3 Faites fondre du beurre dans une poêle et faites frire votre poisson pané jusqu’à ce que la panure soit bien dorée. Servez immédiatement avec par exemple des frites et une salade ! Pensez à proposer un citron coupé en 2, le jus de citron est excellent sur le poisson.

POIVRON

AVANTAGES: bêta-carotène et vitamines C, peu calorique.

POMME

AVANTAGES: peu calorique, riche en fibres solubles, en potassium et en flavonoide antioxydant qui aident à faire baisser le cholestérol et à prévenir les maladies cardio-vasculaire.

INCONVÉNIENTS: présence éventuelle de pesticides et de contaminants dans la peau.

POMME DE TERRE

AVANTAGES: vitamines du groupe B, vitamine A, potassium et autres minéraux, fibres.

INCONVÉNIENTS: la pomme de terre qui germe ou qui verdit peut renfermer une dangereuse toxine, la solanine.

POMME DE TERRE A LA MORUE

Préparation : 30 min
cuisson : 25 min
4 personnes :

- 600 g de morue dessalée,
- 600 g de pommes de terre
- 5 tomates mondées coupées en petits

–
– Cubes
– Huile d’olive
– Persil
– Une poignée d’olives noires dénoyautées et coupées en morceaux

1. Épluchez les pommes de terre, coupez en tranches fines et les précuire 7 mn Egouttez.
2. Dans un plat allant au four, mettre un peu d’huile d’olive la valeur de 2 cuillères à soupe, Mettre les pommes de terre, Salez peu, Poivrez , Parsemez la morue crue effilochée, recouvrir de tomates, olives, persil, poivre et un filet d’huile.
3. Remettre une autre couche de pommes de terre, quelques dés de tomates, persil sel, poivre.
4. Préchauffer le four à 180°, mettre le plat au four pendant 20 à 25 minutes.
5. Remettre un filet d’une très bonne huile d’olive avant de servir.

POMME DE TERRE FARCIE A LA TEX MEX

Préparation: 15 mn

Cuisson: 1h

Ingrédients:

2 grosses pommes de terre pour cuisson au four
250 g de bœuf haché
200 g de haricots rouges en boîte égouttés

1 gousse d`ail écrasée
1 cuillère à soupe d`huile végétale
1/2 petit piment rouge frais épépiné et haché
1/2 poivron rouge épépiné et haché
1 cuillère à café de cumin en poudre
1 pincée de poivre de Cayenne
1/2 cuillère à café d`origan frais
200 g de tomates concassées en boîte
2 cuillère à soupe de concentré de tomates
1 petit oignon haché, sel et poivre noir du moulin
4 cuillère à soupe de crème acidulée avec un jus de citron, en accompagnement
1/2 cuillère à café de marjolaine fraîche
1 cuillère à soupe de coriandre fraîche hachée

1.Préchauffez le four à 220 °C (th. 8).
2.Frottez les pommes de terre avec un peu d`huile puis piquez-les sur une brochette.
3.Placez les pommes de terre sur une plaque dans le haut du four, et faites cuire 30 min avant de commencer à préparer la farce.
4.Chauffez l`huile dans une grande casserole et ajoutez l`ail, l`oignon et le poivron. Faites cuire 4 à 5 min à feu doux.
5.Mettez le bœuf à dorer.
6.Incorporez le piment, le cumin, le poivre de Cayenne, les tomates concassées et le concentré, 4 cuillerées à soupe d`eau et les herbes.
7.Portez à ébullition, puis baissez le feu, couvrez et laissez mijoter 25 min, en remuant de temps à autre.
8.Ajoutez les haricots rouges et laissez cuire 5 min à découvert. Retirez du feu et incorporez la coriandre hachée.
9.Assaisonnez généreusement et réservez.
10.Coupez en deux les pommes de terre cuites au four et mettez-les dans des assiettes de service.
11.Couronnez de la farce pimentée et d`une cuillerée de crème acidulée.

12.Garnissez de marjolaine fraîche hachée et servez chaud accompagné de quelques feuilles de laitue.

Pomme-cassis

Ingrédients:

2.5 cl de sirop de cassis

25 cl de jus de pomme

quelques glaçons

Préparation du cocktail:

Mettre le sirop de cassis et les glaçons dans un verre tumbler rajoutez le jus de pomme mélangez.

POMMES DE TERRE AU FOUR AU FROMAGE A RACLETTE ET LARD

4 personnes :

Quelques pommes de terre moyenne

du lard fumé en tranches

du beurre

du poivre noir et du sel

quelques cornichons au vinaigre

PRÉPARATION :

Faites cuire les pommes de terre lavées et non épluchées à l'eau avec une pincée de sel. Égouttez-les, passez-les sous l'eau froide, épluchez-les et coupez-les en tranches.

Dans une poêle sans matière grasse, faites griller rapidement les tranches de lard fumé, réservez sur du papier absorbant…

Dans la même poêle, faites fondre un peu de beurre et faites rissoler les tranches de pommes de terre, 2 ou 3 minutes de chaque côté, en poivrant et salant légèrement.

Sur la plaque du four recouverte de papier cuisson, assemblez les tranches de pommes de terre, de lard et de raclette (comme sur la photo) et piquez un bâtonnet pour maintenir en place.

Passez au four à 180°C ou sous le grill jusqu'à ce que le fromage fonde, servez aussitôt avec des petits cornichons.

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.

POMMES DE TERRE SAUTÉES AUX LANGOUSTINES

Préparation: 15 mn

Cuisson: 30 mn

4 personnes:

400 g de pommes de terre (échalote de préférence)
2 cl d'huile d'arachide ou de pépin de raisin
sel, poivre
24 langoustines moyennes
estragon
cerfeuils
l'aneth
échalote

1 cube bouillon fines herbes (knorr)
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
sauce soja

1. Décortiquez les langoustines, faites une marinade 1 cube bouillon aux fines herbes de knorr laissez mariner 1 h ou la veille bien couvert au frais.

2. Lavez les pommes de terre, coupez-les en quartier faites les bouillir 5 mn environ dans de l'eau.

3. Egouttez les pommes de terre et faites-les revenir dans une poêle avec l'huile d'arachide pendant 10-15 min, à feu

moyen salez et poivrez.

4. Faites sauter les queues 30 secondes sur chaque face à feu moyen avec une cs d’huile d’olive

5. Dressez les pommes de terre et les langoustines.

6. Rajoutez le jus de la poêle et rehaussez avec de la sauce soja. Vérifiez l’assaisonnement.

7. Terminez avec la petite salade d’herbes mélangées avec un peu de vinaigrette.