



# Recettes de cuisine



## Croquettes de camembert



20mn



5 ingrédients



8 parts

### Ingrédients :

Camemberts fermes : 2

Blanc d'oeuf : 1

Farine : 50 g

Chapelure : 30 g

Huile pour friture

### Préparation : (prép. 10mn / Cuisson : 10mn)

1. Coupez chaque camembert en 8 parts. Versez la farine, la blanc d'oeuf battu et la chapelure dans 3 assiettes creuses différentes.
2. Trempez les morceaux de camembert dans la farine, puis dans le blanc d'oeuf et enfin dans la chapelure.
3. Faites chauffer l'huile dans la friteuse et faites frire le morceaux de fromage pendant quelques minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
4. Égouttez les croquettes avec du papier absorbant et servez aussitôt.



## Poulet rôti au fenouil et clémentines



50mn



9 ingrédients



4 parts

### Ingrédients :

Cuisses de poulet : 4  
Fenouil : 2 bulbes  
Clémentines bio : 6  
Pastis : 5 cl  
Huile d'olive : 4 Càs  
Moutarde à l'ancienne : 2 Càs  
Graines de fenouil : 2 Càs  
Thym : 1 CàC  
Sel, poivre

### Préparation : (prép. 10mn / Cuisson : 40mn)

1. Pressez 2 clémentines et mélangez le jus avec l'huile d'olive, le pastis, la moutarde, les graines de fenouil et le thym. Déposez les cuisses de poulet (pilons et hauts de cuisse séparés) dans cette marinade.
2. Retirez la première côte des fenouils, et découpez-les en 4. Coupez les 4 clémentines restantes en tranches d'1 cm d'épaisseur. Ajoutez les clémentines et les fenouils au poulet dans la marinade, recouvrez de film alimentaire et placez au frais pour la nuit.
3. Le lendemain, préchauffez le four à 200°C. Mettez toute la préparation au four dans un grand plat pendant 40 à 50 minutes en retournant le poulet de temps en temps, jusqu'à ce qu'il soit bien cuit et que les légumes soient tendres.



## Parmentier léger de saumon au chou-fleur



40mn



7 ingrédients



4 parts

### Ingrédients :

Pavés de saumon : 4  
Chou-fleur : 1  
Pommes de terre : 600 g  
Lait concentré non sucré : 200 g  
Parmesan râpé : 50 g  
Aneth : Quelques brins  
Sel, poivre

### Préparation : (prép. 15mn / Cuisson : 25mn)

1. Épluchez les pommes de terre et découpez-les en gros cubes. Découpez les fleurettes du chou-fleur. Lavez et ciseler l'aneth.
2. Faites cuire le chou-fleur et les pommes de terre dans un grand volume d'eau bouillante salée pendant 20 minutes. Egouttez en fin de cuisson et mixez en purée avec le lait concentré non sucré. Salez et poivrez la purée.
3. Préchauffez le four à 200°C.
4. Retirez la peau des pavés de saumon et les découpez en gros dés. Dans un grand plat à gratin beurré, disposez les dés de saumon, parsemez d'aneth, recouvrez de la purée de chou-fleur et pommes de terre. Saupoudrez de parmesan râpé et enfournez pour 10 à 15 minutes. Servez bien chaud.



## Jarret de porc confit et pommes de terre



190mn



6 ingrédients



2 parts

### Ingrédients :

Jarret de porc : 1  
Pommes de terre ratte : 10  
Oignon : 1  
Ail : 3 gousses  
Laurier : 3 feuilles  
Thym

### Préparation : (prép. 10mn / Cuisson : 180mn)

1. Préchauffez votre four à 190°C.
2. Émincez l'oignon.
3. Mettez le jarret dans un plat allant au four. Répartissez autour l'oignon émincé, les gousses d'ail non épluchées et les feuilles de laurier et saupoudrez le jarret de thym. Versez de l'eau au fond du plat de manière à recouvrir les oignons.
4. Enfournez 1h en arrosant régulièrement. Baissez la température à 160°C et continuez la cuisson pendant 1 heure en arrosant régulièrement.
5. Lavez et épluchez les pommes de terre, ajoutez-les dans le plat et continuez la cuisson 45 à 60 minutes supplémentaires.



## Gratin d'aubergines à la mozzarella



60mn



13 ingrédients



4 parts

### Ingrédients :

Aubergines : 2

Purée de tomates : 400g

Mozzarella : 150 g

Oignon : 1

Huile d'olive : 4 Càs

Vin blanc : 20 cl

Ail : 2 gousses

Piment : 1 CàC

Paprika : 1 CàC

Origan : 1 CàC

Thym : 1 CàC

Laurier : 1 feuille

Sel, poivre

### Préparation : (prép. 40mn / Cuisson : 20mn)

1. Préchauffez le four à 180°. Huilez un plat à gratin.

2. Pelez et hachez l'oignon et l'ail. Faites-les revenir dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Ajoutez le laurier, le piment, le paprika, l'origan et le thym. Salez et poivrez.

3. Découpez les aubergines en rondelles. Dans la poêle, déglacez en versant le vin. Ajoutez les rondelles d'aubergines et la pulpe de tomate. Laissez mijoter à feu doux durant 30 minutes. Remuez régulièrement à l'aide d'une spatule.

4. Versez la préparation dans le plat à gratin. Découpez la mozzarella en gros morceaux et disposez ceux-ci sur la préparation. Enfournuez durant 20 minutes. Servez chaud.



## Feuilletés de courgettes et saumon



40mn



6 ingrédients



6 parts

### Ingrédients :

Courgettes : 300 g  
Pâte feuilletée : 1 rouleau  
Pavé de saumon : 120 g  
Jaune d'oeuf : 1  
Huile d'olive : 1 Càs  
Sel, poivre

### Préparation : (prép. 20mn / Cuisson : 20mn)

1. Préchauffez le four à 210°C. Recouvrez une plaque de papier sulfurisé. Découpez les courgettes et le saumon en dés.
2. Dans une poêle, faites revenir les courgettes avec un peu d'huile d'olive. Salez et poivrez.
3. Déroulez et découpez la pâte feuilletée en six parts. Sur chaque rectangle de pâte, déposez des dés de courgette et de saumon. Refermez les feuilletés en appuyant bien sur les bords pour les souder.
4. Badigeonnez les feuilletés avec du jaune d'oeuf battu. Disposez les feuilletés sur le papier sulfurisé. Enfournez durant 20 minutes jusqu'à ce que les feuilletés soient dorés. Servez chaud.



## Poireaux à la carbonara



25mn



6 ingrédients



4 parts

### Ingrédients :

Poireaux : 4  
Lard fumé : 200 g  
Paprika : 1 CàC  
Crème liquide : 60 cl  
Ail : 3 gousses  
Sel, poivre

### Préparation : (prép. 15mn / Cuisson : 10mn)

1. Lavez et coupez les poireaux en lanières et faites les cuire 10 min à la vapeur.
2. Découpez le lard, coupez la couenne en petits morceaux et faites-la revenir dans une petite casserole avec le paprika. Ajoutez l'ail en chemise juste écrasé, la crème et laissez épaissir à petits bouillons. Salez si besoin.
3. Coupez le lard en lardons fins et faites-les revenir dans un poêle sans matière grasse.
4. Mélangez les poireaux et la crème, réchauffez le tout à feu doux. Parsemez de lardons et poivrez selon vos goûts.





## Spaghetti aux épinards et chèvre



35mn



6 ingrédients



4 parts

### Ingrédients :

Épinards frais : 700 g  
Spaghetti : 500 g  
Chèvre frais : 150 g  
Crème fraîche liquide : 20 cl  
Huile d'olive : 1 Càs  
Sel, poivre

### Préparation : (prép. 15mn / Cuisson : 20mn)

1. Portez à ébullition 2 grandes casseroles d'eau salée. Dans une casserole, plongez les spaghetti et faites-les cuire selon les instructions indiquées sur le paquet. Dans la seconde casserole, plongez les épinards et faites-les cuire environ 5 minutes.
2. Mélangez à l'aide d'un fouet le chèvre frais et la crème liquide. Salez et poivrez.
3. Egouttez les pâtes et les épinards. Dans un récipient, mélangez énergiquement les épinards et la préparation au chèvre. Arrosez avec un peu d'huile d'olive.
4. Dans un grand plat, mélangez les spaghetti et la préparation de chèvre et d'épinards. Servez chaud.



## Poulet aux olives et légumes en cocotte



105mn



14 ingrédients



6 parts

### Ingrédients :

Poulet : 1

Tomates : 500g

Poivrons rouges : 2

Carottes : 4

Oignons : 2

Olives noires dénoyautées : 50 g

Farine : 2 Càs

Huile d'olive : 2 Càs

Ail : 3 gousses

Bouillon : 1 cube

Thym : 1 branche

Laurier : 1 feuille

Safran : 1 pincée

Sel, poivre

### Préparation : (prép. 15mn / Cuisson : 90mn)

1. Découpez le poulet en gros morceaux. Plongez ceux-ci dans la farine. Salez et poivrez. Faites dorer les morceaux de poulet dans le fond d'une cocotte avec de l'huile d'olive.

2. Pelez et émincez les oignons et l'ail. Epépinez et tranchez les tomates et les poivrons. Epluchez et découpez les carottes en rondelles. Ciselez le thym et le laurier. Ajoutez le tout à la cocotte, ainsi que les olives noires. Salez et poivrez. Ajoutez le safran et 2 verres d'eau. Emiettez le bouillon dans la cocotte.

3. Faites mijoter à couvert et à feu doux durant 1h30. Servez chaud.



## Quiche de poivrons et chorizo



55mn



9 ingrédients



6 parts

### Ingrédients :

Pâte brisée : 1 rouleau  
Oeufs : 3  
Poivron rouge : 1  
Poivron vert : 1  
Chorizo : 60 g  
Huile d'olive : 2 CàS  
Crème liquide : 20 cl  
Gruyère râpé : 10 g  
Sel, poivre

### Préparation : (prép. 20mn / Cuisson : 35mn)

1. Préchauffez le four à 180°. Etalez la pâte brisée dans un moule à tarte à bords hauts.
2. Epépinez et découpez les poivrons en gros dés. Faites-les cuire à couvert dans une poêle avec un verre d'eau durant une dizaine de minutes. La cuisson achevée, égouttez les poivrons. Retirez l'eau de la poêle et faites chauffer de l'huile d'olive dans celle-ci. Dans la poêle, faites dorer les dés de poivrons durant 5 minutes.
3. Dans un saladier, fouettez les oeufs et la crème fraîche. Ajoutez ensuite le gruyère râpé. Salez et poivrez. Mélanger énergiquement.
4. Découpez le chorizo en dés. Disposez ceux-ci sur la pâte brisée dans le fond du moule. Versez le mélange de poivrons dessus. Versez la préparation à la crème sur le chorizo et les poivrons. Enfouez entre 30 et 35 minutes. Si nécessaire, absorbez l'excédent de gras du chorizo en déposant une feuille d'essuie-tout sur la quiche. A déguster chaud ou froid.