

Salade maïs, feta et citron vert

4 pers | 20 mn

Les **ingrédients**

- 2 boîtes de maïs en conserve
- 200g féta
- 1 citron vert
- 1 oignon
- 4 c.à s d’huile d'olive
- 1 pincée de paprika
- Coriandre
- Sel, poivre

La **recette**

Etape 1
Égouttez le maïs. Émiettez la féta. Coupez les citrons en deux. Pressez-en un.

Etape 2
Effeuillez et ciselez la coriandre. Pelez et émincez l’oignon.

Etape 3
Dans un saladier, émulsionnez l’huile avec le jus pressé.

Etape 4
Salez, poivrez. Mélangez bien.

Etape 5
Ajoutez tous les ingrédients préparés.

Etape 6
Mélangez et saupoudrez de paprika avant de servir bien frais.



Tarte au thon et à la tomate

6 pers | 05 mn

Les **ingrédients**

- 1 pâte brisée
- 2 tomates fraîches
- 150 g de thon au naturel
- 150 g de crème fraîche
- 80 g de fromage râpé
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c à s. d'herbes de Provence
- Sel, poivre

La **recette**

Etape 1

Préchauffer le four à 210°C. Étaler la pâte dans un moule à tarte recouvert de papier sulfurisé et piquer le fond avec une fourchette.

Etape 2

Dans le bol, mettre les tomates coupées en morceaux, la crème, l'huile d'olive et les herbes de Provence. Mixer.

Etape 3

Racler les parois à l'aide de la spatule. Ajouter le thon. Mixer.
Verser la préparation dans le moule. Parsemer le tout de fromage râpé.

Etape 4

Enfourner pendant 20 min. Déguster tiède ou froide



Ratatouille

4 pers 16 mn

Les **ingrédients**

- 1 oignon jaune
- 2 courgettes
- 1 aubergine
- 1 poivron vert
- 1 poivron rouge
- 3 tomates
- 4 gousses d’ail
- 3 c. à s. d’huile d’olive
- 1 c. à s. de concentré de tomates
- 10 cl d’eau
- 2 feuilles de laurier
- 2 brins de thym
- 1 pincée de piment d’Espelette
- Sel, poivre

La **recette**

Etape 1

Peler et émincer votre oignon. Rincer les autres légumes et couper vos courgettes en rondelles et l’aubergine en dés. Epépiner et tailler les poivrons et les tomates en lamelles.

Etape 2

Ajouter les 3 c à s d'huile d'olive, les gousses d'ail pelées dans le bol. Faire rissoler 3 min.
Ajouter l’oignon émincé, les rondelles de courgettes, les dés d'aubergine dans le bol.

Etape 3

Ajouter les lamelles de poivrons. Faire cuire 13 min à couvercle fermé.
Ajouter les morceaux de tomates, la c à s de concentré de tomates dilué dans 10 cl d'eau, les 2 brins de thym et les 2 feuilles de laurier, dans le bol.
Saupoudrer de piment d’Espelette.

Etape 4

Saler et poivrer Faire cuire 10 min.
Servir aussitôt.



Tarte aux carottes et chèvre frais

4 pers 05 mn

Les **ingrédients**

- 1 pâte brisée
- 200 g de carottes râpées
- 100 g de chèvre frais
- 3 œufs
- 20 cl de crème fraiche
- 1 c. à c. de thym
- Sel, poivre

La **recette**

Etape 1

Préchauffer le four à 180°C.

Etape 2

Etaler la pâte dans un moule à tarte recouvert de papier sulfurisé et piquer le fond avec une fourchette. Verser les carottes râpées par dessus.

Etape 3

Dans le bol, mettre les œufs, la crème fraiche, le chèvre frais. Mélanger. Verser la préparation sur la garniture dans le moule.

Etape 4

Enfourner pendant 40 min.
La déguster tiède ou froide.



Pizza sans four

4 pers | 20 mn

Les **ingrédients**

- 200g de farine
- 100ml d'eau
- Un filet d'huile d'olive
- 1 pincée de sel
- 4 c. à s. de crème fraîche
- 125g de mozzarella râpée
- 4 tranches de jambon blanc
- 250g de champignons de Paris
- ½ oignon rouge

La **recette**

Etape 1

Mélangez la farine, l'huile d'olive, le sel et l'eau. Formez une boule et réservez-la au frigo le temps de préparer la garniture.

Etape 2

Coupez les champignons en fines lamelles avant de faire de même avec l'oignon rouge

Etape 3

Coupez le jambon en carrés.

Etape 4

Récupérez la pâte et divisez la en 4 pâtons égaux. Abaissez la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie pour former des disques de pâte

Etape 5

Huilez légèrement une poêle et y déposer le disque de pâte. Ajoutez de la crème fraîche, les champignons, les lamelles d'oignon rouge, une poignée de mozzarella et du jambon.

Etape 6

Laissez cuire à couvert à feu doux environ 10 min pour que le fromage fonde. Les dernières minutes de cuisson, vous pouvez retirer le couvercle et augmenter le feu au maximum pour obtenir une pâte bien croustillante.



Mini quiches

6 pers | 15 mn

Les **ingrédients**

- 2 rouleaux de pâte brisée
- 20 cL de lait
- 20 cL de crème
- 3 œufs
- Sel & Poivre
- Garniture 1 :
- 2 tranches de saumon fumé
- 1 boule de Mozzarella
- Garniture 2 :
- 2 tranches de jambon
- De l'emmental râpé

La **recette**

Etape 1

Préchauffer le four à 180°C. Étaler la pâte brisée dans les moules. Piquer la pâte à la fourchette.

Etape 2

Préparer la garniture :

• Pour la garniture saumon & mozza : Couper le saumon et la mozzarella en petits morceaux.

• Pour la garniture jambon emmental : Couper le jambon en morceaux.

Etape 3

Dans un saladier, battre les œufs avec le lait, la crème, sel et poivre.

Etape 4

Répartir les ingrédients de votre choix dans les mini quiches. Couleur l'appareil par-dessus et enfourner environ 30 min.



Tomates farcies

4 pers | 25 mn

Les **ingrédients**

- 4 grosses tomates
- 1 oignon
- 1 échalote
- 2 gousses d'ail
- 1 oeuf
- 20 g chapelure
- 150 g chair à saucisse
- 150 g viande hachée
- 2 branches de persil équeuté
- Sel, poivre

La **recette**

Etape 1

Préchauffer le four à 180°C.

Etape 2

Laver et couper le chapeau des tomates, vider puis conserver la pulpe de tomate.
Peler et couper en 2 l'oignon, les gousses d'ail et l'échalote et saupoudrer l'intérieur des
tomates de sel.

Etape 3

Ajouter l'oignon, les gousses d'ail, l'échalote et le persil. Hacher.
Racler les parois à l'aide de la spatule.
Ajouter la chair à saucisse, la viande hachée, la pulpe de tomate, l'oeuf, la chapelure, saler, poivrer. Hacher.

Etape 4

Mettre la farce dans les tomates et recouvrir avec le chapeau.
Enfourner 50 min à 180°C.



Tarte rustique aux pommes

4 pers | 20 mn | 30 mn

Les **ingrédients**

- Pour la pâte brisée sucrée :
- 200 g de farine
- 100 g de beurre
- 20 g de sucre en poudre
- 50 g de lait froid
- 1 pincée de sel
- Pour la garniture :
- 5 pommes
- 2 c. à s. de poudre d'amandes
- 1 sachet de sucre vanillé
- 10 cl de lait

La **recette**

Etape 1

Ajouter le beurre coupé en morceaux, le sel, le sucre et la farine. Mixer. Ajouter le lait. Pétrir 2 à 4 min jusqu'à la formation d'une boule. Placer votre pâte au réfrigérateur pour un minimum de 30 min.

Etape 2

Laver vos pommes, les éplucher et coupez les en quartiers. Les trancher ensuite en 2.

Etape 3

Préchauffer votre four à 180°C. Étaler votre pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie de manière uniforme sur une tapis de cuisson en silicone ou sur une feuille de papier sulfurisé.

Etape 4

Étaler la poudre d'amandes sur votre fond de tarte en laissant une marge d'environ 4 cm sur le pourtour. Ranger harmonieusement vos pommes et les saupoudrer de sucre vanillé.

Etape 5

Replier les bords de la tarte vers l'intérieur. À l'aide d'un pinceau, badigeonner de lait le dessus et le pourtour de la pâte à tarte. Enfourner environ 35 à 40 min. La démouler sur un plat de service et déguster.



Gaspacho

6 pers 20 mn

Les **ingrédients**

- 1 kg de tomates mûres
- 1 poivron rouge
- 1 concombre
- 1/2 oignon
- 1 gousse d’ail
- 1/2 citron jaune
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigre de vin
- Sel, poivre

La **recette**

Etape 1

Laver, monder et couper les tomates en petits dés. Couper en deux le poivron rouge, ôter la tige, les pépins et les peaux blanches, puis le trancher en petits cubes.

Etape 2

Peler, couper en deux, épépiner et couper le concombre en petits dés.
Éplucher et émincer finement l’oignon et l’ail.
Presser le demi-citron jaune afin de récupérer son jus. Retirer les pépins si besoin.

Etape 3

Verser les dés de tomates et de concombre, les cubes de poivron rouge ainsi que l’oignon et l’ail émincé dans un saladier. Ajouter l’huile d’olive, le vinaigre de vin et le jus de citron fraîchement pressé, saler et poivrer selon vos goûts, puis mélanger bien afin que les légumes soient bien enrobés de sauce à l’huile.

Etape 4

Placer le tout dans le bol du robot, mixer, jusqu’à obtenir une soupe bien lisse et homogène.
Verser le gaspacho dans un saladier, rectifier son assaisonnement en sel et en poivre, si nécessaire, puis le mettre au frais.



Cake au chèvre et courgettes jaunes

4 pers 10 mn

Les **ingrédients**

- 1 courgette jaune coupée en dés
- 2 oignons
- 1 pot de chèvre frais
- 3 oeufs
- 150 g de lait
- 90 g de fromage râpé
- 180 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 60 g d'huile d'olive
- 1 c. à c. de moutarde
- Sel, poivre

La **recette**

Etape 1

Préchauffer le four à 180°C.

Etape 2

Ajouter l'oignon pelé et coupé en 2. Hacher.
Racler les parois à l'aide de la spatule. Ajouter 10g d'huile d'olive. Faire rissoler 10 min.
Ajouter la farine, la levure, les œufs, le lait, l'huile d'olive, la moutarde. Mixer.

Etape 3

Ajouter les dés de courgette, le chèvre frais, les oignons, le fromage râpé. Saler, poivrer.
Mélanger.

Etape 4

Verser la préparation dans un moule à cake si possible en silicone, et faire cuire durant 40 min.
Servir chaud ou tiède.



Flan pâtissier

4 pers | 25 mn | 3 h 30 mn

Les **ingrédients**

- Pour la pâte brisée :
- 150 g de farine
- 75 g de beurre
- 0.25 c à c. de sel
- 2 c à c. de sucre en poudre
- 50 g d'eau
- Pour le flan :
- 3 œufs
- 120 g de sucre en poudre
- 70 g de fécule de maïs
- 15 g de sucre vanillé
- 150 g de crème fraîche liquide
- 600 g de lait entier

La **recette**

Etape 1

Pâte brisée : Ajouter 150 g de farine, 75 g de beurre en morceaux, 1/4 c à café de sel, 2 c à café de sucre en poudre et 50 g d'eau dans le bol. Pétrir. Former une boule avec la pâte. Réserver au réfrigérateur, emballé dans un film plastique pendant 30 min.

Etape 2

Flan : Préchauffer le four à 180°C. Ajouter 3 œufs, 120 g de sucre en poudre, 70 g de fécule de maïs, 15 g de sucre vanillé et 150 g de crème fraîche liquide dans le bol. Mélanger.
Ajouter 600 g de lait entier dans le bol. Faire chauffer 12 min.
Étaler la pâte et foncer un moule de 22 cm de diamètre. Verser la crème refroidie dans le moule garni de pâte puis étaler et lisser la surface du flan avec une spatule. Enfourner pendant 30 min à 180°C. Prolonger la cuisson si le dessus du flan n'est pas assez coloré.
Réserver au frigo pendant 3h. Servir froid.