



## Gratin de légumes et parmesan



4 pers



15 mn

### Les ingrédients

- 3 tomates
- 2 courgettes
- 1 aubergine
- 1 gousse d'ail
- 50 g de parmesan
- Thym
- Huile d'olive
- Sel, poivre

### La recette

#### Etape 1

Préchauffer le four à 180°C (Th.6).

#### Etape 2

Laver les légumes. Couper les extrémités des courgettes, retirer les pédoncules des aubergines et des tomates. Les tailler en fines rondelles.

#### Etape 3

Prendre un plat à gratin, frotter l'intérieur avec l'ail et napper d'un filet d'huile d'olive.

#### Etape 4

Dans le fond du plat, répartir une couche d'aubergine. Saler, poivrer et arroser d'un filet d'huile. Monter les légumes ainsi de suite puis saupoudrer de parmesan.

#### Etape 5

Parsemer de thym puis enfourner 35 minutes.





## Gratin de pâtes au saumon et aux courgettes



4 pers



10 mn

### Les ingrédients

- 300 g de pâtes
- 350 g de courgettes
- 300 g de saumon
- 125 g d'emmental râpé
- 30 g de beurre
- 1 citron
- 15 cl de crème liquide
- 4 feuilles de basilic
- Huile d'olive
- Sel, poivre

### La recette

#### Etape 1

Laver et couper les courgettes en fines lamelles. Dans une poêle, verser un filet d'huile et faire dorer les courgettes pendant 3 minutes. Assaisonner et laisser cuire pendant 15 minutes en remuant.

#### Etape 2

Ajouter le basilic ciselé, le jus de citron et la crème. Laisser cuire environ 3 minutes et ajouter la moitié de l'emmental.

#### Etape 3

Dans une casserole, faire cuire les pâtes dans de l'eau bouillante. Couper le saumon en dés. Dans une poêle, déposer un filet d'huile et 20g de beurre. Faire dorer le saumon pendant 3 minutes. Saler et poivrer.

#### Etape 4

Déposer le mélange dans un plat à gratin préalablement beurré.

#### Etape 5

Parsemer d'emmental et placer sous le grill du four pendant 10 minutes.





## Hamburger automnal che?vre miel



2 pers



10 mn



### Les ingrédients

- 2 pains à hamburger
- 2 steaks hachés
- 4 tranches de fromage de chèvre
- 2 c.à. s. de miel
- 1 poignée de roquette ou de mâche
- 1 tomate
- 1 oignon rouge

### La recette

#### Etape 1

Tranchez finement la tomate, l'oignon rouge et les tranches de cornichons (optionnel).

#### Etape 2

Faites chauffer une poêle à feu moyen-élevé. Assaisonnez les steaks hachés avec du sel et du poivre puis cuisez les steaks pendant 3-4 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'ils atteignent le niveau de cuisson désiré. Placez les tranches de fromage sur les steaks pendant la dernière minute de cuisson et couvrez la poêle pour faire fondre le fromage.

#### Etape 3

Placez la poignée de roquette ou de mâche sur la base du pain. Ajoutez les tranches de tomate et d'oignon rouge. Arrosez le steak d'une c.à.s de miel. Recouvrez avec le dessus du pain à hamburger.

#### Etape 4

Servez avec des frites, une salade ou tout autre accompagnement de votre choix.





## Quiche Lorraine



6 pers



45 mn

### Les ingrédients

- 1 pâte feuilletée
- 3 œufs
- 300 g de lardons
- 40 cl de crème liquide
- 150 g de gruyère râpé
- 1 pincée de muscade
- Sel, poivre

### La recette

#### Etape 1

Préchauffer le four à 200°C. Étaler la pâte dans un moule à tarte recouvert de papier sulfurisé et piquer le fond avec une fourchette.

#### Etape 2

Garnir le fond de pâte avec les lardons et le gruyère râpé. Réserver. Verser les œufs, la crème, la muscade, du sel et du poivre dans le bol et mélanger.

#### Etape 3

Verser la préparation sur la garniture dans le moule. Enfourner pendant 30 min. Le déguster tiède ou froide.





## Pizza tressée poulet brocolis



6 pers



35 mn

### Les ingrédients

- 1 pâte feuilletée
- 250 g de poulet
- 250 g de brocolis
- 2 oignons
- Emmental râpé
- 1 bouillon en cube
- Huile d'olive
- Sel, poivre

### La recette

#### Étape 1

Préchauffer le four à 190°C.

#### Étape 2

Faire bouillir de l'eau avec un bouillon en cube. Ajouter les brocolis et laisser cuire environ 15 minutes.

#### Étape 3

Éplucher et émincer les oignons puis les faire revenir avec un peu d'huile. Ajouter le poulet et les brocolis. Saler, poivrer.

#### Étape 4

Étaler la pâte, tracer (sans couper) deux lignes parallèles puis déposer le mélange au milieu. Parsemer d'emmental râpé.

#### Étape 5

Couper des bandes diagonales de 2 cm depuis le mélange jusqu'à la bordure de la pâte. Croiser les bandes sur le mélange pour obtenir une tresse.

#### Étape 6

Badigeonner avec un jaune d'oeuf puis enfourner environ 30 minutes.





## Salade de mâche au roquefort



2 pers



15 mn

### Les ingrédients

- Mâche
- Pignons de pin
- 100 g de lardons fumés
- 50 g de Roquefort
- 1 c. à c. de moutarde
- 2 c. à s. de vinaigre
- 3 c. à s. d'huile
- 1 c. à s. d'eau
- Poivre

### La recette

#### Etape 1

Couper le Roquefort en dés. Réserver.

#### Etape 2

Préparer la vinaigrette. Dans un bol, mélanger la moutarde, le vinaigre, l'huile et l'eau. Poivrer.

#### Etape 3

Faire griller les pignons de pin à la poêle jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Dans une seconde poêle, faire revenir les lardons fumés.

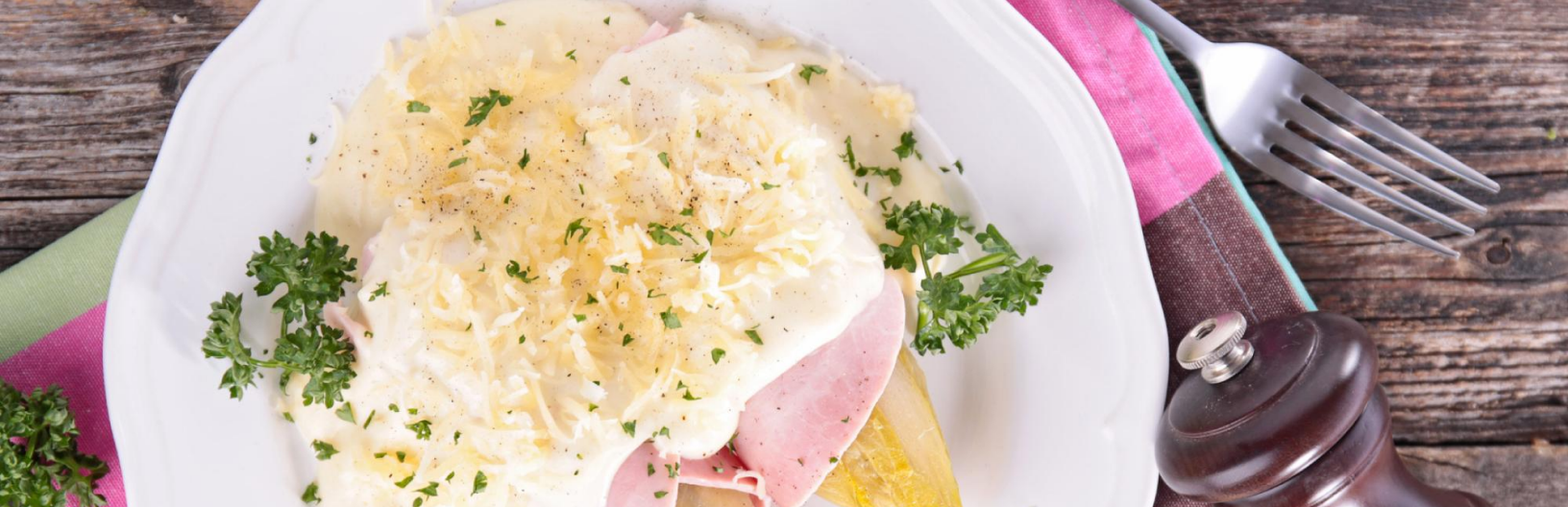
#### Etape 4

Dans un grand saladier, mettre la salade puis ajouter les dés de Roquefort, les lardons et les pignons.

#### Etape 5

Verser la vinaigrette, remuer avant de servir.





## Endives en gratin



4 pers



15 mn

### Les ingrédients

- 4 endives
- 4 tranches de jambon
- 40 g de farine
- 40 g de beurre
- 60 cl de lait
- Sel, poivre
- Muscade

### La recette

#### Etape 1

Préparer la sauce béchamel. Faire fondre le beurre dans une casserole, ajouter la farine et remuer sans laisser colorer, verser le lait jusqu'à ce que la sauce devienne épaisse. Ne pas hésiter sur la noix de muscade en assaisonnant.

#### Etape 2

Enrouler chaque endive dans une tranche de jambon et les disposer dans le plat.

#### Etape 3

Remplir le plat avec la sauce béchamel.

#### Etape 4

Saupoudrer de gruyère râpé.

#### Etape 5

Enfourner au four à 180°C (Th. 6) pendant 45 min.





## Crumble pommes et caramel beurre salé



4 pers



20 mn

### Les ingrédients

- 6 pommes
- 1 citron
- 150 g de beurre doux très dur
- 60 g de beurre salé
- 150 g de farine
- 150 g de sucre roux
- 75 g de sucre en poudre

### La recette

#### Etape 1

Préchauffer le four à 180°C (Th.6).

#### Etape 2

Peler et couper les pommes en petits quartiers. Les arroser de jus de citron.

#### Etape 3

Dans une casserole, couper le beurre salé en parcelles et ajouter le sucre en poudre. Faire chauffer à feu doux jusqu'à obtention d'un caramel ambré. Ajouter les quartiers de pomme et faire cuire 10 minutes à feu doux. Retourner les quartiers afin qu'ils soient bien caramélisés.

#### Etape 4

Dans un saladier, mélanger le sucre roux, la farine et le beurre doux. Mélanger jusqu'à obtention d'une pâte sableuse.

#### Etape 5

Verser les pommes caramélisées dans un plat à gratin beurré. Les recouvrir de pâte à crumble et enfourner 35 minutes.







## Soupe aux champignons



4 pers



10 mn

### Les ingrédients

- 500g de champignons de Paris
- 4 échalotes
- 50g de beurre
- 50cl de bouillon de volaille
- 20cl de lait
- 10cl de crème liquide

### La recette

#### Etape 1

Nettoyer les champignons et les émincer. Réserver quelques lamelles pour la décoration.

#### Etape 2

Dans une casserole, chauffer 30 g de beurre et y faire revenir les échalottes émincées à feu doux. Ajouter les champignons et le bouillon de volaille puis assaisonner.

#### Etape 3

Porter la soupe à ébullition. Réduire ensuite le feu et écumer régulièrement pendant 15 mn.

#### Etape 4

Mixer la soupe et y ajouter le lait.

#### Etape 5

Réchauffer la soupe et ajouter la crème liquide et le reste du beurre. Verser et ajouter les lamelles de champignon pour la décoration.





## Tatin de carottes au romarin



4 pers



20 mn

### Les ingrédients

- 1 pâte brisée prête à l'emploi
- 5 carottes bio
- 2 branches de romarin
- 40 g de beurre
- 4 c. à s. de miel
- Huile d'olive
- Sel et poivre

### La recette

#### Etape 1

Pelez les carottes et supprimez les extrémités. Coupez-les en rondelles. Faites-les cuire 15 minutes dans un grand volume d'eau bouillante salée. Egouttez et réservez.

#### Etape 2

Faites fondre le beurre dans une poêle avec un filet d'huile d'olive. Versez les carottes et faites-les revenir 5 minutes.

#### Etape 3

Ajoutez le miel et les feuilles d'une branche de romarin. Poursuivez la cuisson 5 minutes. Salez et poivrez.

#### Etape 4

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Disposez les rondelles de carotte en rosace dans un plat à tarte beurré. Etalez la pâte brisée par-dessus en glissant les bords à l'intérieur du moule. Enfourez pour 25 minutes.

#### Etape 5

Lorsque la pâte est dorée, posez une grande assiette sur la tarte, puis retournez-la. Servez bien chaud, parsemez de feuilles de romarin ciselées.





## Crumble poire chocolat



6 pers



15 mn

### Les ingrédients

- 5 poires
- 150 g de farine
- 150 g de beurre
- 150 g de sucre
- 100 g de chocolat noir
- 50 g de noisettes hachées

### La recette

#### Etape 1

Préchauffer le four à 180°C.

#### Etape 2

Peler les poires, les couper en deux, les évider et les couper en dés. Concasser le chocolat.

#### Etape 3

Dans un récipient, mélanger le beurre, la farine et le sucre pour obtenir une pâte sableuse. Ajouter les pépites de chocolat dans la pâte à crumble.

#### Etape 4

Disposer les poires dans un plat beurré et parsemer de la pâte à crumble et des noisettes.

#### Etape 5

Enfourner environ 30 minutes.