



## Pancake de courgettes, feta & menthe



2 pers



15 mn



### Les ingrédients

- 1 courgette
- 2 oeufs
- 60 g de feta
- 30 g mozzarella
- Menthe fraîche
- 3 c. à café de farine
- Sel, poivre
- Huile d'olive

### La recette

#### Etape 1

Lavez et râpez la courgette. Hachez finement la menthe. Placez le tout dans un grand bol.

#### Etape 2

Ajoutez la feta émiettée, puis cassez l'œuf dans le bol. Mélangez bien pour obtenir une préparation homogène.

#### Etape 3

Incorporez la farine et mélangez de nouveau jusqu'à ce que la pâte soit bien liée. Assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût.

#### Etape 4

Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle. Déposez des petits tas de pâte et aplatissez-les légèrement pour former des galettes. Laissez cuire quelques minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

#### Etape 5

Émiettez un peu de feta par-dessus, arrosez d'un filet de jus de citron, et parsemez quelques feuilles de menthe.





## Balls de bœuf tomate



4 pers



30 mn

### Les ingrédients

- 600 g de viande hachée de bœuf
- 1 œuf
- 1/2 oignon
- 4 tiges de persil
- 20 g d'amandes effilées
- 100 g de farine
- Sel, poivre
- 500 g de coulis de tomate nature
- 4 tiges de basilic
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 noix de beurre
- 50 g de Parmesan

### La recette

#### Etape 1

Hachez l'oignon. Dans un saladier, mélangez la viande hachée avec l'œuf, l'oignon, le persil haché et les amandes concassées. Salez et poivrez. Formez des boules régulières.

#### Etape 2

Dans une sauteuse, faites chauffer une cas d'huile d'olive, et ajoutez une noix de beurre, faites dorer les boulettes de viande pendant 5 min puis ajoutez le coulis de tomate et quelques feuilles de basilic hachée.

#### Etape 3

Laissez cuire à feu moyen pendant 10 min en retournant régulièrement les boulettes.

#### Etape 4

Pendant ce temps faites cuire des spaghettis ou des capelinis dans une grande casserole d'eau salée (comptez 300 g pour 4 personnes).

#### Etape 5

Égouttez les pâtes, servez dans des assiettes creuses et ajoutez les balls et la sauce. Dégustez bien chaud !







# Crumble de poireaux au parmesan



4 pers



20 mn

## Les ingrédients

- 6 gros poireaux
- 80 g de beurre
- 150 g de farine
- 100 g de beurre mou
- 50 g de parmesan
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- Sel et poivre

## La recette

### Etape 1

Réalisez le crumble. Dans un saladier ou dans le bol du robot muni d'une feuille, placez la farine, le sel et le poivre.

### Etape 2

Ajoutez le parmesan et le beurre mou en morceaux. Sablez la pâte à la main ou à l'aide du robot. La consistance doit être sableuse.

### Etape 3

Pour la garniture, coupez la plus grosse partie des feuilles vertes des poireaux. Lavez-les à grande eau en les fendant dans le sens de la longueur pour nettoyer l'intérieur des feuilles. Émincez-les finement.

### Etape 4

Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile, ajoutez le beurre et l'émincé de poireaux. Faites cuire à feu doux en ajoutant 1 verre d'eau en début de cuisson. Salez et poivrez.

### Etape 5

Remuez régulièrement et cuisez à couvert pendant environ 20 min.

### Etape 6

Beurrez le fond d'un moule à gratin et versez la fondue de poireaux. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

### Etape 7

Recouvrez largement de pâte à crumble en l'effritant sur les légumes.

### Etape 8

Enfournez pour 25 min en surveillant la fin de la cuisson. Servez bien chaud accompagné d'une salade verte ou d'une salade d'endives.





## Quiche chèvre-courgettes



4 pers



30 mn

### Les ingrédients

- 1 pâte feuilletée prête à l'emploi
- 2 courgettes
- 2 gousses d'ail
- 1 c. à s. de gingembre haché
- 1 gros chèvre frais
- 1 œuf
- 20 cl de crème liquide
- 1 c. à café de graines de cumin
- Huile d'olive
- Sel et poivre

### La recette

#### Étape 1

Étaler la pâte feuilletée dans un plat à tarte et piquer le fond avec une fourchette.

#### Étape 2

Peler et émincer les gousses d'ail. Émincer les courgettes. Faire chauffer un filet d'huile d'olive dans une sauteuse et faire revenir l'ail et les courgettes pendant 1 min. Ajouter le gingembre et le cumin, saler et poivrer. Laisser le mélange refroidir un peu, puis le disposer sur la pâte.

#### Étape 3

Préchauffer le four à 180 °C (th. 6). Battre l'œuf avec la crème et les verser sur les courgettes. Recouvrir de morceaux de chèvre frais. Poivrer et enfourner pour 40 min.







## Taboulé de chou-fleur printanier



5 pers



10 mn

### Les ingrédients

- 1 gros chou-fleur bio
- 150 g de boulgour
- 1 sachet de pistaches bio grillées à sec
- 1 oignon
- 6 c. à s. de pur jus de citron
- 4 c. à s. d'huile d'olive vierge extra fruitée
- 1 c. à s. de persil
- Sel et poivre noir moulu

### La recette

#### Etape 1

Faire cuire le boulgour en suivant les instructions de préparation.

#### Etape 2

Préparer le chou-fleur en le lavant. Le découper en petits morceaux pour le passer au mixeur.

#### Etape 3

À l'aide d'un couteau, hacher les pistaches.

#### Etape 4

Laver et émincer l'oignon.

#### Etape 5

Dans un grand saladier, verser le chou-fleur, le boulgour, les pistaches et l'oignon. Puis mélanger.

#### Etape 6

Dans un petit bol, préparer la sauce : mélanger 1 c. à s. de persil avec le pur jus de citron, l'huile d'olive, le sel et le poivre ; ajouter au saladier et mélanger.





## 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

#### Étape 1

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

#### Étape 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.

#### Étape 3

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

#### Étape 4

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





## 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.







## Carpaccio de fruits



4 pers



15 mn

### Les ingrédients

- 250 g de fraises
- 125 g de framboises
- 4 kiwis
- 3 oranges
- 1 banane
- 2 cm de gingembre frais
- 2 citrons verts
- 1 bouquet de basilic

### La recette

#### Étape 1

Lavez les fraises, et coupez-les en fines tranches.

#### Étape 2

Pelez l'orange à vif et prélevez les suprêmes entre les membranes blanches.

#### Étape 3

Épluchez les kiwis et la banane, et coupez-les en fines tranches. Frottez les tranches de fruits avec du citron.

#### Étape 4

Pressez ensuite les 2 citrons verts et mélangez le jus au gingembre haché.

#### Étape 5

Disposez les tranches de fruits sur les assiettes et arrosez-les de jus de citron au gingembre. Saupoudrez de basilic avant de servir.







## Tartine pommes, magret de canard et maroilles



2 pers



15 mn

### Les ingrédients

- 2 tranches de pain
- 1 magret de canard fumé
- 5 pommes
- 1/2 maroilles
- Cerneaux de noix
- Beurre
- Huile d'olive
- Sel, poivre

### La recette

#### Étape 1

Éplucher les pommes puis les couper en morceaux.

#### Étape 2

Dans une poêle, déposer une noisette de beurre puis faire revenir les pommes. Saler, poivrer. Ajouter régulièrement un peu d'eau, les pommes sont cuites lorsqu'il est possible de les écraser à la fourchette pour obtenir une compotée.

#### Étape 3

Sur une planche à découper, couper le magret en tranches. Couper également le maroilles en tranche, réserver.

#### Étape 4

Passer le four en mode grill à 200°C. Beurrer les tranches de pain et les enfourner pendant 10 minutes. Le pain doit être croustillant.

#### Étape 5

Sur les tranches de pain, répartir la compotée de pommes, ajouter les tranches de magret puis de maroilles. Poivrer et ajouter quelques cerneaux de noix.

#### Étape 6

Enfourner environ 15 minutes, le fromage doit légèrement fondre et être doré.





## Pâtes à la checca à l'italienne



4 pers



20 mn

### Les ingrédients

- 5 tomates
- 4 gousses d'ail
- Basilic
- 10 cl d'huile d'olive
- 2 c. à s. de parmesan râpé
- 500 g de pâtes

### La recette

#### Etape 1

Dans un saladier, mélanger les tomates, l'ail, le basilic et l'huile d'olive. Saler puis couvrir et laisser reposer à température ambiante pendant 2h minimum.

#### Etape 2

Faire bouillir de l'eau dans une casserole et cuire les pâtes selon les indications inscrites sur le paquet.

#### Etape 3

Mettre la sauce sur les pâtes chaudes et bien mélanger.

#### Etape 4

Ajouter du parmesan, râper à votre convenance.







## Moelleux au chocolat



4 pers



15 mn

### Les ingrédients

- 200 g de chocolat noir amer
- 60 g de sucre semoule
- 4 œufs
- 100 g de crème fraîche épaisse
- 1 pincée de sel

### La recette

#### Etape 1

Ajouter les 200 g de chocolat coupé en morceaux dans le bol. Mixer.

#### Etape 2

Ajouter le beurre coupé en morceaux. Faire fondre le beurre et le chocolat pendant 3 min.

#### Etape 3

Incorporer le sucre, la farine et les œufs dans le bol. Mixer.

#### Etape 4

Verser la préparation dans des moules en silicone et enfourner pendant 20 min. Laisser tiédir puis démouler.