

M. CONTROL DE LE LES DESCRICTES DE LE PROPERTIE DE LE SERVICION DE LE PROPERTIE DE LE PROPERTI

M 02 320 - 60 - F: 2,50 € - AD



Shopping: LSA, Broste Copenhagen, fleurs Péonies, céramiques Olivia Pellerin, Le Creuset, Borgo Delle Tovaglie, Maison du Monde.





#### SANDWICH CAKE SAUMON-CONCOMBRE

Pour 6 pers. Préparation: 30 min. Attente: 1 h.

4 à 6 tranches de saumon fumé • 1 petit pot d'œufs de saumon • 1 concombre • 1/2 bulbe de fenouil • 2 asperges vertes • 1 citron vert bio • 1 betterave chioggia jaune crue • 1 petite betterave chioggia rouge crue • 1 grosse poignée de roquette • 300 g de fromage frais Philadelphia • 4 Carrés Frais (Elle & Vire)

- 10 tranches de pain de mie, sans la croûte
- Toastez légèrement les tranches de pain. Coupez le concombre en très fines rondelles à la mandoline. Râpez le zeste du citron.
- Mélangez à la fourchette le Philadelphia et les Carrés Frais, avec un peu de zeste de citron vert râpé. Tartinez 2 tranches de pain et posez-les côte à côte sur un plat. Garnissez-les de saumon fumé, en veillant à ne pas créer de surépaisseur au centre.
- Posez dessus 2 tranches de pain, généreusement tartinées de fromage frais des deux côtés, et garnissez-les de concombre. Faites encore 2 étages de pain (avec du saumon ou du concombre) et terminez par du pain.
- Etalez régulièrement le reste de fromage frais sur le sandwich cake, puis placez-le au réfrigérateur 1 h minimum (ou jusqu'au moment de servir). Appliquez les feuilles de roquette sur les côtés, et décorez le dessus de fines tranches de betterave et de fenouil, d'asperges cuites et d'œufs de saumon.

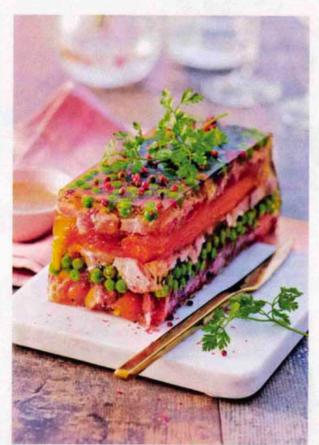
#### TERRINE DE PALETTE DEMI-SEL **AUX PETITS LÉGUMES**

Pour 6 pers. Préparation: 1 h. Cuisson: 3 h. Attente: 12 h.

1 kg de palette de porc demisel • 200 g de petits pois frais + 6 carottes fines . 1 bouquet garni • 1 bouquet de persil plat + 2 gousses d'ail • 30 cl de vin blanc • 2 cuil. à café de baies roses • 2 clous de girofle • 10 grains de poivre + 1 sachet de gelée

au madère

- · Dessalez la viande. Mettez-la dans une cocotte avec les clous de girofle. le vin, le bouquet garni et le poivre. Couvrez d'eau, portez à ébullition et laissez cuire 3 h environ: la viande doit se détacher de l'os. Au bout de 2 h 30, ajoutez les carottes pelées.
- Egouttez la viande et les carottes. Filtrez soigneusement le bouillon, au chinois de préférence, puis réfrigérez-le 2 h. Eliminez la graisse figée en surface et mesurez 50 cl de bouillon, afin de préparer la gelée selon les indications du sachet.
- · Eparpillez dans le fond d'un moule à cake le persil et l'ail hachés, puis les baies roses. Versez doucement 1 cm de bouillon à la gélatine et faites prendre 15 min au congélateur. Répétez cette opération avec les petits pois cuits 5 min à l'eau bouillante, une couche de viande coupée en dés et une couche de carottes tête-bêche.
- · Placez la terrine 12 h au réfrigérateur. Servez avec une vinaigrette aux herbes ou une moutarde originale.





#### SANGRIA BLANCHE MANGUE-FRAISE

Pour 6 personnes.

Préparation: 15 min. Attente: 3 h.

1 mangue mûre • 1 orange • 2 citrons verts • 1 barquette de framboises (125 g) • 12 fraises • 1 bouteille de vin blanc

- sec 10 cl de Grand Marnier (ou Cointreau)
- · 5 cl de sirop de sucre de canne
- · Brossez doucement sous un filet d'eau tiède les citrons et l'orange. Coupezles en rondelles fines. Pelez la mangue. prélevez la pulpe en lamelles, de part et d'autre du noyau. Rincez, équeutez et séchez les fraises. Coupez-les en deux. Mettez tous les fruits dans un pichet et
- arrosez-les, dans cet ordre, avec le vin, le Grand Marnier, puis le sirop de canne. Triez les framboises et ajoutez-les. Placez au réfrigérateur pour 3 h minimum.



### SALADE DE POIS CHICHES, ÉPINARDS, ORANGE ET OIGNON ROUGE

Pour 6 personnes. Préparation: 20 min. Pas de cuisson.

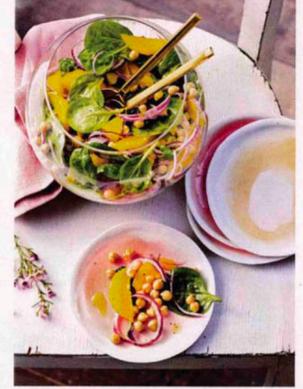
3 oranges

• 800 g de pois chiches en boîte (2 x 400 g)

• 1 sachet de pousses d'épinard (125 g) • 1 oignon rouge

• 5 cuil. à soupe d'huile d'olive e sel, poivre

- Egouttez les pois chiches dans une passoire. Pelez les oranges à vif et détachez les quartiers, puis éliminez la peau blanche du bout des doigts. Pelez l'oignon et taillez-le en fines rondelles.
- Mélangez délicatement dans un beau saladier (de préférence transparent et de forme originale, pour plus d'effet), les quartiers d'orange avec l'huile d'olive, du sel et du poivre. Ajoutez ensuite les pois chiches égouttés et les rondelles d'oignon, mélangez à nouveau. Couvrez le saladier de film étirable et placez-le au réfrigérateur plusieurs heures (cette salade peut être préparée la veille).
- Sortez la salade du réfrigérateur un peu avant de servir (elle doit être dégustée fraîche mais pas glacée) et ajoutez les pousses d'épinard au dernier moment.





#### FRITES DE POLENTA AUX HERBES, SAUCE AUX POIVRONS RÔTIS ET DIP DE SARDINES

Pour 6 personnes. Préparation: 30 min. Cuisson: 30 min.

250 g de polenta
1 grosse boîte de

sardines à l'huile • 80 g de fromage frais • 30 g de

parmesan râpé
 3 poivrons rouges
 1/2 citron

 1/2 bouquet de ciboulette + 80 g de noix de cajou

1 brin de romarin
 4 brins de thym

 1 cube de bouillon de volaille • huile d'olive • sel, poivre du moulin

- Portez à ébullition 1 litre d'eau avec le cube de bouillon. Versez la polenta en pluie et faites cuire 5 min en mélangeant. Ajoutez le parmesan, le romarin et le thym effeuillés, un peu de sel et du poivre. Etalez sur une plaque, sur 1 cm d'épaisseur et laissez refroidir. Coupez la polenta en frites et recouvrez-les de film étirable.
- Faites rôtir les poivrons sous le gril du four, en les retournant plusieurs fois, jusqu'à ce qu'ils noircissent par endroits. Laissezles tiédir, pelez-les et mixez la pulpe avec les noix de cajou, un filet d'huile, du sel et du poivre.
- Ecrasez à la fourchette les sardines avec le fromage frais, la ciboulette ciselée, le jus et le zeste rapé du demi-citron. Placez les deux sauces et les frites au réfrigérateur jusqu'au lendemain.
- Préchauffez le four à 240°C (th. 8). Badigeonnez au pinceau les frites d'huile d'olive et faites-les dorer au four 12 min. Servez-les chaudes, accompagnées des sauces aux poivrons et aux sardines.





#### Pour 6 personnes. Préparation: 30 min. Cuisson: 1h15.

1 épaule d'agneau désossée de 1,5 kg • 500 g de pommes de terre nouvelles • 400 g de petits pois frais • 1 botte de fines carottes • 1 botte

- de navets nouveaux 1 citron bio • 15 feuilles de menthe • 1 bouquet
- garni 3 gousses d'ail 1 gros oignon • 35 cl de vin blanc sec • 1 cuil. à soupe de concentré de tomates
- 1 cuil. à soupe de farine + 4 cuil. à soupe d'huile d'olive + sel, poivre
- Coupez la viande en gros morceaux de 50 g environ. Dans une cocotte, faites-les dorer avec l'oignon émincé dans 3 cuil. à soupe d'huile chaude. Saupoudrez de farine, mélangez bien et ajoutez le vin blanc, l'ail pressé, le concentré de tomates, le bouquet garni, du sel et du poivre. Laissez frémir 5 min, puis couvrez et faites cuire 1 h sur feu très doux.
- Pelez les carottes, les navets et les pommes de terre. Faites-les cuire à l'eau bouillante salée 15 min environ. Egouttez-les et laissez-les refroidir.
- Ecossez les petits pois, puis faites-les cuire 5 min à l'eau bouillante salée. Egouttez-les. Plongez-les dans un saladier d'eau glacée pour fixer leur couleur. Rassemblez tous les légumes dans un plat et badigeonnez-les du reste d'huile. Couvrez les légumes, ainsi que la viande, de film étirable, et placez au réfrigérateur jusqu'au lendemain.
- Pour servir, réchauffez la viande sur feu doux 10 min, ajoutez les légumes dans la sauce et laissez chauffer encore 5 min. Parsemez le navarin de zestes de citron et de menthe ciselée.

# LASAGNES DE RAVIOLES DU DAUPHINÉ

Pour 6 personnes. Préparation: 30 min. Cuisson: 1h05.

600 g de basses
côtes de bœuf
hachées • 8 plaques
de ravioles du
Dauphiné • 1 côte
de céleri • 2 oignons • 1 carotte
• 12 cl de crème
fraîche • 100 g de
parmesan râpé
• 75 cl de coulis de
tomates • 3 brins
de thym • 6 cuil. à
soupe d'huile
d'olive • sel, poivre

- Pelez et hachez les oignons, la carotte et le céleri. Faitesles fondre dans une sauteuse, dans 2 cuil. à soupe d'huile. Réservez-les. A la place, faites rissoler la viande (en 2 fois), dans le reste d'huile chaude.
- Remettez les légumes dans la sauteuse et versez le coulis de tomates. Ajoutez le thym, du sel et du poivre, et mélangez. Laissez mijotez 30 min sur feu très doux. Incorporez ensuite, hors du feu, les 2/3 du parmesan. Laissez refroidir 1 h (ou la nuit) au frais.
- Le jour même, faites raidir les ravioles au congélateur. Montez les lasagnes: versez une petite louche de sauce à la viande dans un plat à gratin, puis déposez 2 plaques de ravioles. Nappez de sauce. Faites 3 autres couches de la même façon, en terminant par 2 plaques de ravioles.
- Versez la crème fraîche sur le dessus, parsemez du reste de parmesan, puis faites cuire 20 min au four, préchauffé à 180°C (th. 6). Servez chaud, avec une salade verte.





#### PYRAMIDE DE FROMAGES AUX FRUITS SECS ET AU MUSCAT

Pour 6 pers. Préparation: 20 min. Attente: 12 h.

1 coulommiers • 1 camembert • 1 petit camembert • 125 g de mascarpone • 1 bouquet de ciboulette • 50 g d'abricots secs • 50 g de pistaches • 10 cl de muscat • sel, poivre

- Réhydratez les abricots dans le muscat, égouttez-les bien et coupez-les en dés.
- Faites dorer les pistaches à la poêle et concassez-les.
- Coupez le camembert en deux, garnissez-le d'abricots et de pistaches. Enveloppezle dans son papier d'origine et replacez-le dans sa boîte. Laissez macérer le fromage 12 h dans un endroit frais (mais pas au réfrigérateur).
- Ciselez la ciboulette et mélangez-la avec le mascarpone, du sel et du poivre.
  Garnissez-en le coulommiers et le petit camembert, préalablement coupés en deux.
  Remettez les deux fromages dans leur papier, puis dans leur boîte, et placez-les au réfrigérateur pour 12 h.
- Déballez les 3 fromages et superposez-les sur un plat, du plus grand au plus petit.
   Décorez la pyramide de fines herbes ou de petites fleurs.

#### PARMENTIER DE MORUE AU CHORIZO

Pour 6 pers. Préparation: 30 min. Cuisson: 1 h. Attente: 12 h.

500 g de filets de morue dessalés

- 1 kg de pommes
- de terre à purée • 100 g de chorizo
- en fines tranches • 50 g de parme-
- san fraîchement râpé • 20 cl de crème liquide
- 50 g de chapelure • 1/2 citron
- 3 gousses d'ail
   6 brins de persil
   plat 2 feuilles
   de laurier 12 cl
   d'huile d'olive

(+ 2 cuil. à soupe)

· sel, poivre

- Mettez la morue dans une casserole d'eau froide avec les feuilles de laurier.
   Portez à ébullition et laissez frémir 10 min. Egouttez et émiettez les filets.
- Faites blondir l'ail haché dans une sauteuse, dans 4 cuil. à soupe d'huile chaude. Ajoutez la morue et le persil ciselé. Faites revenir quelques minutes en versant peu à peu le reste d'huile. Poivrez et arrosez du jus du 1/2 citron.
- Faites cuire les pommes de terre pelées à l'eau bouillante salée (environ 25 min). Ecrasez-les au pilon. Incorporez la crème, puis la morue.
- Répartissez dans des plats individuels, couvrez de film étirable. Placez au réfrigérateur jusqu'au lendemain.
- Le jour même, préchauffez le four à 200°C (th. 6-7). Mélangez le chorizo finement haché avec la chapelure et le parmesan. Etalez sur les parmentiers et enfournez pour 15 à 20 min. Servez bien chaud, avec une salade verte.





## GÂTEAUX À L'ANANAS FRAIS, SIROP FAÇON MOJITO

Pour 6. Prép.: 25 min. Cuisson: 45 min. Attente: 6 h.

1 ananas • 1 citron vert • 12 feuilles de menthe • 1 gousse de vanille • 4 œufs • 170 g de beurre mou • 250 g de farine • 200 g de sucre + 125 g pour le caramel • 5 cuil. à soupe de cassonade • 5 cl de rhum • 1 sachet de levure chimique

- Chauffez dans une casserole 125 g de sucre avec 2 cuil. à soupe d'eau, pour obtenir un caramel ambré. Nappez-en avec soin le fond et les côtés de 6 ramequins (H 10 à 13 cm).
   Pelez et coupez l'ananas en tranches régulières.
- Battez le beurre avec 200 g de sucre, puis ajoutez les œufs un par un. Incorporez la farine, la levure et les graines de la gousse de vanille.
- Préchauffez le four à 180°C (th. 6). Rangez des tranches d'ananas dans le fond des ramequins et des 1/2 tranches contre les parois. Répartissez la pâte à gâteau dans chacun et enfournez pour 30 min environ (vérifiez après 15 à 20 min de cuisson, avec la lame fine d'un couteau).
- Portez 10 cl d'eau à ébullition avec le rhum, le zeste râpé du citron vert, la cassonade et les feuilles de menthe. Au premier bouillon, éteignez le feu, puis laissez infuser 5 min. Filtrez et ajoutez le jus du citron. Démoulez les gâteaux sur une grille et arrosez-les de sirop. Laissez-les refroidir et placez-les au réfrigérateur pour 6 h.



Pour 6 pers. Préparation: 2 h. Cuisson: 4 h.

 La veille, préparez les meringues en 2 fois. Mixez le sucre au blender pour obtenir quasiment du sucre glace (celui du commerce contient un anti-agglomérant).

 Pesez 4 blancs d'œufs, puis mesurez 2 fois leurs poids en sucre. Ajoutez une légère pincée de colorant au sucre. Réservez les blancs d'œufs 1 h à température ambiante.

 Dans un saladier, fouettez ces blancs d'œufs en neige avec le vinaigre et la vanille, d'abord à petite vitesse, puis plus rapidement dès qu'ils deviennent mousseux. Quand ils sont fermes, ajoutez petit à petit le sucre légèrement coloré, en continuant à fouetter.

• Préchauffez le four à 110°C (th. 3-4). Versez la meringue dans une poche à douille cannelée. Tapissez 2 plaques de papier cuisson et maintenezle en glissant dessous, dans les angles, 4 noisettes de préparation. Formez sur chacune une vingtaine de petits tas (Ø 3-4 cm). Glissez les plaques au four et laissez cuire 1 h. Baissez la température à 90°C (th. 3) et poursuivez la cuisson 1 h. Laissez-les refroidir.
• Préparez le reste des me-

ringues de la même façon. Piquez-les délicatement sur un cône en polystyrène (H 50 cm) à l'aide de cure-dents. Décorez de fleurs en pain azyme.

8 à 10 blancs d'œufs (240 g) + 480 g de sucre en poudre · 2 cuil, à café de vinaigre blanc · 2 cuil. à café d'extrait de vanille · colorant alimentaire rouge en poudre



#### **VERRINES DE MOUSSES CHOCO ASSORTIES**

Pour 6 personnes. Préparation: 30 min. Cuisson: 5 min. Attente: 12 h.

100 g de chocolat blanc • 100 g de chocolat noir • 60 cl de crème liquide entière à 30% de MG) • 60 g de mascarpone • 25 g de pâte de pistache • 20 g de sucre glace • colorant alimen-

taire vert

- Cassez les chocolats en morceaux. Faites-les fondre séparément, au bain-marie. Fouettez en chantilly 20 cl de crème avec 20 g de mascarpone, deux fois, dans des saladiers différents. Incorporez le chocolat blanc à une chantilly, et le chocolat noir à la seconde. Répartissez les mousses dans 4 verrines.
- Mélangez le reste de crème fraîche liquide (20 cl) avec le reste de mascarpone (20 g), la pâte de pistache, le sucre et une pincée de colorant. Fouettez ce mélange en chantilly et versez dans 4 petits pots. Faites prendre toutes les mousses 12 h au réfrigérateur.

 Au moment de servir, décorez-les, selon votre fantaisie, de petites grappes de groseille, de pistaches concassées ou encore de fins copeaux de chocolat.

# 6 mini-recettes vite prêtes

#### Quantités pour 6 personnes

Petite salade exotique Coupez en dés 1/2 concombre, 1/4 d'ananas, 1/2 mangue, 1/2 avocat. Mélangez avec 100 g de chair de crabe, 10 cl de lait de coco, le jus de 1 citron vert et 1 cuil. à s. de coriandre ciselée. Salez, poivrez.

2 Soupe froide de betterave Mixez au blender 4 grosses betteraves cuites, pelées et coupées, 15 cl de crème fraîche, 15 cl de bouillon de légumes, 8 brins d'estragon et 6 glaçons. Rectifiez l'assaisonnement, servez aussitôt.

Tartinade de haricots rouges Mixez au robot 200 g de haricots rouges en conserve égouttés, 50 g de fromage frais, le jus de 1/2 citron et 2 cuil. à soupe d'huile d'olive. Salez, poivrez, puis ajoutez de la ciboulette ciselée. Servez avec des crackers ou des toasts.

Purée curry-lait de coco
Faites chauffer 50 cl de lait
avec 25 cl de lait de coco dans
une casserole. Hors du feu, versez
1 sachet de purée en flocons et
1 pincée de curry. Mélangez bien,
salez et poivrez, puis incorporez
une noix de beurre à votre purée.

5 Gâteau minute au chocolat
Fouettez 3 œufs avec 125 g
de sucre dans un saladier, jusqu'à
blanchiment. Incorporez 75 g de
farine et 1 cuil. à café de levure chimique. Ajoutez 125 g de chocolat
fondu, puis 125 g de beurre fondu.
Mélangez et versez dans un plat
beurré. Faites cuire au micro-ondes
6 min, à pleine puissance.

# Glace aux fruits rouges sans sorbetière

Dans le bol du robot, mixez 300 g de fruits rouges surgelés avec 25 cl de lait concentré sucré, en l'ajoutant petit à petit pour obtenir une consistance bien crémeuse. Répartissez la glace dans des verrines.