TOQUES & DÉLICES

Livre de cuisine 2023

“Il n' y a pas de bonne cuisine si au départ elle n'est pas faite par amitié pour celle ou celui à qui elle est destinée”, disait PAUL BOCUSE.

C'est pourquoi vous découvrirez au fil des pages les plats que nous avons concoctés et savourés ensemble dans la bonne humeur.
Nous sommes ravies de perpétuer ces moments au travers de nos recettes.
Bon voyage au bonheur des papilles et régalez-vous.

Les cuisinières de l’atelier Toques & Délices

Enfilez votre toque et cuisinez mille délices !

Depuis le 1er septembre 2023, nos quatre centres sociaux ont adopté un nouveau nom : Maisons des Habitants, un symbole fort de notre engagement à placer les habitantes et habitants au cœur de la vie du territoire.
Les Maisons des Habitants incarnent des espaces de rencontre et de partage, où chaque personne peut s’exprimer et être pleinement elle-même. Depuis toujours, les centres sociaux ont joué un rôle essentiel au sein de notre communauté de communes, offrant une diversité de services et d’activités visant à favoriser l’épanouissement individuel et collectif.
La troisième édition Toques et Délices illustre une nouvelle fois à quel point la participation active de toutes et tous est importante et fait vivre le territoire.
Ajustez votre tablier, testez les recettes de cette nouvelle édition et partagez en famille ou entre ami·es vos délicieuses réalisations.

Philippe Guillot
Président

François Arderiu
Vice-président

Le Grand Ouest Toulousain

Notre participation à la manifestation
Partir en livre 2023, à la Médiathèque de Lévignac

SOMMAIRE

HIVER

Aumonières aux carottes rôties au cumin, crème de coco, ail et échalotes confits
Poulet Yassa et son riz en cuisson rapide
Galettes au sarrasin, saumon fumé et fondue de poireaux
Crêpes au caramel au beurre salé ou à la confiture de lait
Pâte feuilletée express
Galette des Rois frangipane, amandes torréfiées et pâte d'amande, de Cédric Grolet

PRINTEMPS

Tielle au calamar
Bol renversé de l'Ile Maurice
Bouillabaisse de morue
Flan aux Petits Beurre
Sorbet minute aux fraises
Le Creusois

ÉTÉ

Aubergines alla parmigiana
Aïoli provençal à la morue
Millefeuilles de betterave à la féta et au pistou
Gâteau invisible à la courgette
Tarte aux cerises en crumble

AUTOMNE

Tajine de poulet aux amandes et raisins blancs
Courgiflette au reblochon
Tarte fine aux pommes et aux noix de Janette et de Raymond
Pavlova aux raisins frais

BRUNCH DE FÊTES

Gougères au comté
Pizza aux oignons, anchois, raisins secs, câpres et olives noires
Tatin de foie gras au magret de canard
Cake aux champignons, olives et jambon
Bouchées apéritives au pain d'épices, pommes et magret séché
Samoussas au chèvre frais, au miel et aux noix
Tartines croustillantes aux marrons et champignons flambés
Tarte inversée à la courgette et à la burrata
Banoffee
Bûche au banoffee revisité
Mœlleux à la banane

ASTUCES

- Peler les zestes d'oranges et de citrons 3 jours avant et les laisser sécher avant de les mettre dans les plats.
- Pour éviter de mettre trop de matière grasse dans les oignons, les saler dans la poêle au départ de la cuisson pour qu'ils rendent leur eau.
- Pour récupérer une mayonnaise trop liquide : mettre un jaune d'œuf avec 1 cuillère à café de moutarde dans un bol et verser en filet la mayonnaise ratée en mixant.
- Pour une cuisson au four au bain-marie, verser l'eau bouillante dans la lèchefrite.
- Avoir toujours de l'eau bouillante dans une bouilloire pour accélérer les cuissons.
- Pour faire refroidir un plat rapidement, utiliser un sèche-cheveux.
- Pour dessucrer un dessert, zester par dessus un citron vert ou bien le mettre dans la pâte.
- Pour faire griller des tranches de pain au four, les caler dans une grille.

DOUCEUR D'UN MENU HIVERNAL

AUMÔNIÈRES AUX CAROTTES RÔTIES AU CUMIN, CRÈME DE COCO, AIL ET ÉCHALOTES CONFITS

Carottes, lait de coco et cumin donnent un goût légèrement sucré rééquilibré par les échalottes et l'ail.

Pour 6 personnes

Pâte à crêpes

- 150 g de farine
- 2 œufs
- 20 cl de lait de coco
- 10 cl d'eau
- 1/4 de verre d'huile d'arachide

Garniture

- 500 g de carottes
- 1 tête d'ail entière
- 3 échalotes pelées
- 25 cl de crème de coco
- 1 CS de graines de cumin
- 1 CS de graines de coriandre
- 1/2 verre d'huile d'arachide, sel, poivre
- Lanières de poireaux

PRÉPARATION DES CRÊPES

Mélanger tout au blender et cuire des crêpes de 15 cm de diamètre environ.
Les garder entre 2 assiettes pour qu'elles restent moelleuses.

PRÉPARATION DES CAROTTES

Préchauffer le four à 210°.
Peler et tailler les carottes en rondelles de 1 cm, les mettre dans un saladier.
Ajouter les graines, l'huile, sel, poivre et remuer pour les enrober.
Bien les étaler sur une plaque à four.
Quand les carottes sont dorées, sortir la plaque et les réserver.

PRÉPARATION DES ÉCHALOTTES ET DE L'AIL

Couper le chapeau de la tête d'ail entière ou bien détacher les grains en gardant la peau. Couper en 2 les échalotes dans la longueur.
Badigeonner les échalotes et l'ail avec de l'huile.
Les envelopper dans un papier cuisson ou alu et poser le paquet sur la plaque à côté des carottes.
Enfourner à 210° pour 25 mn environ en surveillant bien.
Vérifier la cuisson de l'ail et des échalotes : il faut qu'ils soient confits.

MONTAGE

Quand les grains d'ail sont confits, les presser pour faire sortir les pulpes.
Écraser finement ces pulpes et les échalotes à la fourchette, les mélanger dans la crème de coco et faire mijoter quelques minutes pour que les parfums se mêlent. Assaisonner.

Remplir chaque crêpe de l'équivalent d'une carotte rôtie et y verser 1 CS de crème.
Fermer avec de fines lanières de poireau cru. Garder au chaud. Sinon passer au four quelques minutes.

POULET YASSA

Faire mariner le poulet 2 h avant minimum, ou mieux, la veille.
Accompagner d'un riz pilaf.

Pour 4 personnes

- **4 hauts de cuisses de poulet**
- **8 oignons jaunes moyens émincés**

Marinade

- **2 CS de moutarde**
- **2 citrons verts**
- **1/2 CC de sel**
- **1 Kub Or**
- **Poivre, thym**
- **1 gousse d'ail**

Bien mélanger le tout

Piquer un peu le poulet, le rajouter à la marinade ainsi que les oignons, bien mélanger et laisser reposer. 2 h après au minimum, séparer le poulet et les oignons ; ceux-ci serviront à faire la sauce.

Sauce aux oignons

- **3 citrons verts, 1/2 gousse d'ail, huile d'olive, quelques olives vertes, piment antillais (facultatif)**

Préparer la sauce aux oignons . Dans un faitout, faire confire les oignons de la marinade : les faire frire doucement à couvert et rajouter si besoin un peu d'eau.
À la fin, rajouter 2 citrons, les olives et 1 ou 2 verres d'eau ; laisser cuire.

En parallèle, faire griller le poulet au four 30 mn et ensuite l'ajouter à la sauce aux oignons. Laisser réduire en cuisant à feu doux 5 mn ; avant la fin, rajouter l'ail. Vérifier l'assaisonnement et mettre le 3ème citron si besoin.

CUISSON RAPIDE DU RIZ

RIZ PILAF A L'AUTOCUISEUR

Compter 1 verre 1/2 d'eau pour 1 verre de riz cru

- **2 verres de riz cru pour 4 personnes**
- **1 oignon émincé, 20 g de beurre, sel, poivre, un cube de bouillon de légumes**
- **Des légumes facultatifs : carottes en dés, champignons ou poivrons émincés, etc.**

Rincer le riz pour obtenir du riz non collant. Faire tremper le riz dans un bol d'eau durant 30 mn afin de réduire le temps de cuisson à 8 mn au lieu de 10.

Faire dorer légèrement l'oignon dans le beurre dans l'autocuiseur.
Ajouter le riz et remuer en attendant qu'il devienne transparent. Puis verser 3 verres d'eau dans la cocotte. Ajouter le cube de bouillon et les légumes. Saler et poivrer.

À partir du sifflement de la cocotte, programmer 8 ou 10 mn selon que le riz a été trempé avant.

RIZ AU MICRO-ONDES, SALÉ OU SUCRÉ

Cette version ressemble à du riz vapeur.

Compter 2 verres d'eau pour 1 verre de riz cru

- **Pour un riz salé, ajouter 2 CS d'huile d'olive + épices + Kub Or + petits légumes, etc.**
- **Pour un riz sucré, ajouter sucre, raisins secs, parfums, etc.**

Dans un plat en verre avec couvercle, verser le riz et l'eau.
Cuire au micro-ondes environ 20 mn selon le riz et les goûts. Puis laisser gonfler dans le plat quelques minutes.

Prévoir en général 70 g de riz cru par personne

GALETTES AU SARRASIN, SAUMON FUMÉ ET FONDUE DE POIREAUX

Le sarrasin est, avec le beurre, le roi de la cuisine bretonne.

Pour 6 personnes

Pâte à galettes

- **500 g de farine de sarrasin**
- **2 CS de farine de blé**
- **1 œuf**
- **80 cl d'eau : 60 cl + 20 cl**
- **Beurre salé sans cristaux**

Mélanger la farine, le sel, l'œuf et 60 cl d'eau. Battre 10 mn à la main avec une large cuillère de façon à aérer la pâte : des bulles doivent apparaître et elle doit faire un ruban.
Laisser reposer 1 h.
Rajouter ensuite 20 cl d'eau pour obtenir une pâte liquide et retravailler en bâtant 15 mn.
Cuire avec du beurre salé.

Fondue de poireaux

- **2 blancs de poireaux**
- **2 CS de crème fraîche**
- **50 g de beurre salé**

Mettre les blancs de poireaux dans une casserole avec le beurre et laisser fondre 20 mn à couvert, en ajoutant à peine d'eau en cours de cuisson si nécessaire.
Ajouter la crème fraîche et cuire encore 5 mn.

- **Saumon fumé**
- **200 g de gruyère râpé**

MONTAGE

Beurrer une poêle, y déposer une galette, puis la fondue de poireaux, le saumon et du gruyère selon les goûts.
Replier les côtés de la galette et laisser réchauffer quelques minutes avant de servir.

Le « blé noir » est le nom donné à la farine obtenue par le broyage du sarrasin, à cause de sa couleur : pas noire en réalité, mais grise. Mais ce n'est pas du blé.

CRÊPES AU CARAMEL AU BEURRE SALÉ OU À LA CONFITURE DE LAIT

Une valeur sûre dont on ne se lasse jamais !!!

Pour 12 crêpes

- **250 g de farine**
- **1/2 l de lait**
- **2 CS de sucre**
- **4 œufs**
- **1 pincée de sel**
- **50 g de beurre fondu**

Mettre la farine dans un saladier avec le sel et le sucre.
Faire un puits au milieu et y verser les œufs.

Commencer à mélanger doucement. Quand le mélange devient épais, ajouter le lait froid petit à petit.
Quand tout le lait est mélangé, la pâte doit être assez fluide.

Si elle paraît trop épaisse, rajouter un peu de lait. Ajouter ensuite le beurre fondu refroidi, bien mélanger. Laisser reposer 1 h.

Caramel au beurre salé pour 1 pot de 30 cl

- **50 g de beurre salé avec cristaux de sel**
- **20 cl de crème fraîche épaisse**
- **100 g de sucre blanc**
- **2 CS d'eau**

Chauffer le sucre et l'eau jusqu'à obtention d'un caramel brun.
Ajouter hors du feu le beurre en 3 fois.
Remettre sur feu doux en incorporant la crème fraîche petit à petit et cuire 2 mn.
Verser dans le pot, le caramel épaissira en refroidissant.

Confiture de lait

- **1 boîte de lait concentré sucré fermée**
- **1 cocotte-minute**

Déposer la boîte de lait <u>sans l'ouvrir</u> dans la cocotte. Recouvrir d'eau.
Fermer la cocotte et laisser tourner la soupape 40 mn à feu doux.
Sortir la boîte de la cocotte tout de suite, sinon elle continuera à cuire.
Laisser refroidir avant de l'ouvrir.

Plus la boîte cuit longtemps, de 45 mn à 1 h, plus la confiture de lait sera foncée, épaisse et caramélisée ; à adapter selon les goûts.

PÂTE FEUILLETÉE EXPRESS

Cette pâte peut être réalisée au robot pétrisseur,
au mixer avec le crochet, ou à la main.
Un conseil : conserver toujours une tablette de beurre
coupée en petits morceaux au congélateur.

Pour 1 pâte à tarte

- **180 g de beurre congelé coupé en très petits morceaux**
- **200 g de farine**
- **90 g d'eau glacée**
- **1/2 CC de sel**

Mettre le beurre congelé, la farine, l'eau glacée et le sel dans le bol du pétrisseur, mélanger 20 secondes au robot ou quelques minutes à la main : il faut que le beurre soit dissous au 3/4.
Retirer la pâte du bol, malaxer rapidement, former une boule, la fariner ; l'envelopper dans un film et réfrigérer 20 mn.

Déballer la pâte et la poser sur le plan de travail fariné.
Avec le rouleau à pâtisserie, l'abaisser en un rectangle dont la longueur fait au moins 3 fois la largeur, de 5 mm d'épaisseur, puis la rouler en forme de boudin.

Rouler le boudin en escargot bien serré et rond ; plus il y aura de tours dans l'escargot, plus il y aura de feuilletage.
Puis la réfrigérer à nouveau 20 mn avant utilisation, ou congeler 5 mn si la pâte est molle ou si le beurre a bien trop fondu.

Poser l'escargot comme indiqué sur la photo et appuyer en 3 endroits différents pour commencer à l'aplatir.
Puis passer le rouleau pour allonger la pâte. C'est là que l'on voit les plis du feuilletage.

Pour une cuisson à blanc :

Abaisser la pâte en un rectangle de 5 mm d'épaisseur. Couper selon la forme souhaitée. Remettre au frigo 15 mn. Ensuite, la poser sur un papier, puis sur une plaque. La piquer avec une fourchette pour qu'elle ne gonfle pas trop à la cuisson.
Poser 4 petits supports de 1 cm de haut aux 4 coins de la plaque et appliquer un autre papier sur la pâte. Poser une grille sur les 4 supports pour que la pâte gonfle de façon régulière.
Enfourner la pâte froide dans le four chaud pour obtenir un choc thermique, durant 20 mn à 200° pour une grande pâte, et 12-15 mn pour des petites, ou selon les indications de la recette choisie.
Laisser refroidir sur une grille avant de servir, ou conserver dans un récipient hermétique.

Pour une une utilisation en pâte à tarte au four :

Abaisser la pâte très froide, la garnir de sa préparation et l'enfourner.

GALETTE DES ROIS FRANGIPANE, AMANDES TORRÉFIÉES ET PÂTE D'AMANDE, D'APRÈS CÉDRIC GROLET

Le chef pâtissier torréfie toutes les amandes pour un goût renforcé et plus original.

Pour 10 personnes

Crème pâtissière

- **7 cl lait chaud**
- **1 jaune d'œuf**
- **10 g de sucre**
- **7 g de fécule de maïs**
- **5 g de beurre**
- **1 sucre vanillé**

Dans un récipient, fouetter ensemble le jaune et les sucres.
Ajouter ensuite la fécule de maïs tamisée. Mélanger bien, puis délayer avec le lait.
Reverser le tout dans la casserole et faire chauffer sans cesser de remuer jusqu'à ce que la crème épaississe. Pas trop surtout, car elle va encore épaissir en refroidissant.
Vider dans un récipient et ajouter le beurre. Mélanger et filmer au contact. Laisser refroidir le temps de préparer la suite.

Crème d'amandes torréfiées

- **120 g de poudre d'amandes avec la peau**
- **100 g de beurre : 50 g + 50 g**
- **70 g de sucre glace**
- **16 g de fécule de maïs**
- **1 œuf**
- **50 g de lait**
- **170 g de crème liquide 30% ; 1 fixchantilly**

Verser la poudre d'amandes dans une petite poêle antiadhésive blanche si possible pour mieux surveiller la torréfaction et laisser griller 4 à 5 mn.
Remuer sans cesse. Il faut obtenir une couleur blonde. Laisser refroidir à température ambiante.

Fouetter la crème liquide nature avec le fix-chantilly.
Dans une casserole réaliser un beurre noisette avec la moitié du beurre, puis le laisser refroidir.
Ensuite, mettre ce beurre noisette dans un plat creux, le battre au fouet électrique, puis ajouter l'autre moitié de beurre. Toujours au fouet, incorporer le sucre glace, la fécule et la poudre d'amandes torréfiées.
Ajouter progressivement l'œuf et le lait jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène bien lisse.
Incorporer la crème fouettée à cette crème d'amande. Garder au frais.

- **60 g d'amandes avec la peau**

Tailler les amandes en petits batônnets et les faire torréfier à la poêle. Les réserver.

- **80 g de pâte d'amandes blanche**

La découper en petits morceaux.

MONTAGE, FINITION, CUISSON

- **2 disques de pâte feuilletée : 1 disque de 18 cm + 1 disque de 20 cm**
- **1 jaune d'œuf pour la dorure**

Poser le disque de 18 cm sur une plaque facile à retourner. Superposer dans l'ordre suivant :

- **80 g de pâte d'amandes**
- **70 g de crème pâtissière**
- **150 g de crème d'amandes en une 1ère couche**
- **60 g de bâtonnets torréfiés**
- **130 g de crème d'amandes en une 2ème couche**

Passer le pinceau avec un peu d'eau sur le pourtour de la pâte feuilletée et superposer le disque de 20 cm par dessus.
Souder délicatement la galette avec les doigts. Retailler la galette avec la pointe d'un couteau, puis la retourner sur une autre plaque.
Dorer la surface une première fois, laisser sécher, puis dorer une seconde fois et rayer la galette.
Faire cuire à 180° pendant 10 mn, puis 30 mn à 160°.

Menu de printemps

TIELLE AU CALAMAR

Préparée et cuite en 1 h, la tielle est la simplicité même.
Réchauffée le lendemain, elle est encore meilleure.

Pour 6 personnes

- **2 pâtes à pizza ou 1 pâte à pain de 500 g**
- **Huile d'olive**

Farce

- **700 g de calamar en anneaux ou grosses lamelles, coupé en tout petits morceaux AU COUTEAU**
- **2 oignons émincés finement**
- **1 grosse boîte de tomates entières au jus, écrasées**
- **1 gousse d'ail émincé**
- **Sel, poivre, huile d'olive**

Faire revenir dans une grande poêle les oignons dans de l'huile d'olive sans les faire brunir. Rajouter l'ail. Saler, poivrer et saupoudrer d'une grosse pincée de piment d'Espelette.

Rajouter ensuite les tomates et le calamar.

Laisser mijoter pendant 45 mn à petits bouillonnements jusqu'à que la préparation épaississe. Il ne doit plus y avoir de liquide, mais elle ne doit pas être sèche.

Disposer une pâte dans le moule à tarte, la piquer. Verser la farce puis couvrir de la 2ème pâte. Les souder avec une fourchette. Faire une cheminée.

Badigeonner largement le dessus d'huile d'olive.
Enfourner pour 30 mn à 195°.

À la sortie du four, envelopper le moule tout chaud dans du papier alu ou le filmer pour que la pâte devienne souple, sinon la pâte du dessus va rester dure comme la croûte d'un pain.
Comme elle est encore meilleure le lendemain, la garder enveloppée avant de la faire réchauffer car elle se mange chaude.

CONSEIL

Ne jamais blanchir des calamars car ils perdent leur goût.
Découper le calamar au couteau et surtout pas au robot car cela ferait une purée avec de gros morceaux.

BOL RENVERSÉ de L'ÎLE MAURICE

Ce plat très esthétique est délicieux avec ses légumes un peu croquants et sa sauce acidulée, avec des crevettes pour les végétariens

Pour 4 personnes

- 4 bols de service et 4 assiettes
- 1 wok ou une grand poêle

- 1 petit bol de riz cuit à la vapeur par personne

- Huile de sésame
- 2 blancs de poulet en petits morceaux
- 4 carottes râpées ou émincées
- 1 chou chinois émincé
- 1 sachet de champignons noirs émincés déshydratés, réhydratés 5 à 10 mn puis coupés en lamelles fines
- 300 g de pousses de bambou en rondelles ou de soja
- ¼ de flacon de sauce soja
- ¼ de flacon de sauce huître
- 4 CS de fécule de maïs ou de manioc
- 2 gousses d'ail écrasés
- Herbes de Provence, origan
- 1 morceau de gingembre frais émincé finement, ou en poudre
- 4 œufs frais
- Aillets frais de printemps en rondelles (facultatif)

La marinade : mélanger le poulet, 2 CS de sauce soja, 2 CS de sauce huître, l'ail, le gingembre, 2 CS d'huile, 2 CS de fécule. Réserver au frais.

Les légumes : faire revenir rapidement, pour qu'ils restent légèrement croquants, les carottes, le chou et les champignons dans l'huile et un filet de sauce soja, et séparément pour qu'ils conservent chacun leur parfum. Ensuite seulement mélanger les carottes et les champignons, puis le chou en dernier car il est plus fragile, et les pousses de bambou.

Le poulet : dans un peu d'huile, faire dorer les morceaux de poulet ; ajouter les herbes, 1 CS de sauce soja, sel, poivre, continuer durant 5 minutes en remuant.

Mélanger tous les ingrédients dans le wok.

Faire une sauce : mélanger dans un bol 2 CS de sauce soja, 2 CS d'eau et 2 CS de fécule de maïs. Incorporer dans le wok et cuire 5 mn à feu vif pour épaissir la fécule et former un liant. Ajouter les aillets crus.

Faire cuire les œufs au plat plus ou moins selon les goûts. Les disposer dans le fond des bols le jaune vers le bas pour qu'il apparaisse quand on renversera le bol sur l'assiette.

Compléter les bols à mi-hauteur avec la préparation. Terminer avec du riz cuit, tasser légèrement.

D**émouler** devant les convives, cela facilement grâce au jus de cuisson des légumes et de la viande.

BOUILLABAISSE DE MORUE

Merci, Anna, pour cette bonne recette que tu nous a montrée dans la bonne humeur.

Pour 6 personnes

- **800 g de pavés de morue dessalée**
- **2 gros oignons hachés finement**
- **2 belles tomates bien mûres (ou en boîte) pelées et épépinées, chair découpée en petits dés**
- **4 gousses d'ail hachés**
- **4 CS d'huile d'olive, poivre, sel (attention la morue est déjà plus ou moins salée : goûter)**
- **1 kg de pommes de terre à chair ferme coupées en lamelles de 5 mm d'épaisseur à la mandoline**
- **1 ruban de zeste d'orange prélevé avec un couteau économe**
- **2 dosettes de safran**
- **1 branche de thym et 1 feuille de laurier - 1 branchette de fenouil séché ou congelé**
- **1 pincée de piment de Cayenne en poudre**
- **1 petit bouquet de persil**
- **2 L d'eau bouillante**

Faire blondir l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive. Ajouter la tomate et l'eau bouillante ; puis le safran, le piment, le thym, le laurier, le persil, le fenouil, le zeste d'orange et le poivre.

Laisser bouillir vivement quelques minutes, puis ajouter les pommes de terre et cuire à petits bouillons durant 10 mn.

Ajouter ensuite la morue et cuire encore 10 mn. Éteindre le feu et laisser reposer 5 mn avant de servir.

FLAN AUX PETITS-BEURRE

Les biscuits cuisent en surface ce qui produit 2 couches moelleuses.
Une dose généreuse de parfum enchantera le flan.

- **7 œufs**
- **1 L de lait**
- **150 g de sucre**
- **2 sachets de sucre vanillé**
- **Rhum ou autre parfum**
- **100 g d'amandes en poudre**
- **14 Petits Beurre cassés grossièrement**

- **100 g de sucre pour le caramel**

Préparer le caramel à sec : mettre le sucre dans une casserole sur feu moyen et ne plus le toucher, on peut seulement remuer la casserole. Le verser au fond d'un moule.

Battre les œufs, le lait, les sucres et les parfums ; ajouter les amandes et battre encore un peu.
Ajouter les Petits Beurre et remuer.
Verser dans le moule.

Cuire 1 h au four au bain-marie à 180° (verser l'eau bouillante dans la lèchefrite) en vérifiant la cuisson au bout de 45 mn.
Laisser refroidir et mettre au frigo pour déguster bien froid.

Au **moment** de servir, décoller les bords et démouler en le retournant sur un plat.

SORBET MINUTE AUX FRAISES

Au moment du dessert, mixer le tout, c'est prêt !
Le sorbet peut-être fait avec tout autre fruit et les parfums associés.
Pour plus de goût, faire surgeler de bonnes fraises Garriguettes ou Mara des bois.

Pour 6 personnes

- **1 paquet de 700 g de fraises surgelées**
- **2 yaourts aux fraises**
- **5 CS de miel, indispensable**
- **Déco (facultatif) : liqueur de fraise ou sirop de menthe**

CREUSOIS

Le Creusois est un gâteau pur beurre, aux blancs d'œufs et aux noisettes, moelleux, fondant et tendre.

Pour 6 personnes

- **80 g de poudre de noisettes entières avec leur peau ou de noisettes entières (la peau donne du goût)**
- **5 blancs d'œufs**
- **150 g de sucre en poudre**
- **60 g de farine**
- **100 g de beurre fondu**

Préchauffer le four à 160°.
Griller légèrement les noisettes au four si elles sont entières puis les mixer en poudre.
Ou bien, si elles sont déjà moulues, griller la poudre quelques minutes dans une poêle en remuant bien.

Mélanger le sucre, la farine, ainsi que la poudre de noisettes dans un récipient.
Ajouter le beurre fondu et bien mélanger.

Incorporer les blancs tels quels, juste « cassés » à la fourchette (sans les monter en neige), ce qui rend le gâteau plus moelleux ; mélanger à nouveau jusqu'à ce que l'ensemble soit homogène.
Transvaser la préparation dans un moule à manqué beurré.

Enfourner pour 30 à 40 mn en surveillant bien.
Le gâteau est prêt lorsqu'il est bien doré et qu'une lame de couteau ressort sèche.
Démouler et laisser refroidir sur une grille.

Un été au Buv'Art

PARMIGIANA DI MELANZANE
GRATIN D'AUBERGINES AUX FROMAGES

Les aubergines alla parmigiana bien réalisées font partie des plats très gourmands et savoureux.
Rose nous partage cette recette traditionnelle qui réussira à tous les coups !

La vraie recette originale des Pouilles cuisinée par la population ne comportait pas de parmesan mais du gruyère, ou tout autre fromage abordable. Le parmesan était ajouté par les riches et son utilisation s'est généralisée beaucoup plus tard.
En Italie, même les plats n'utilisant pas de parmesan mais tout autre fromage s'appellent généralement Alla parmigiana, qui veut dire plutôt "aux fromages".

Pour 6 personnes

- **4 belles aubergines avec la peau, coupées en tranches de 5 mm d'épaisseur dans la longueur**
- **500 g de coulis de tomates**
- **500 g de gruyère râpé**
- **2 boules de mozzarella coupées en tranches**
- **1 oignon pelé émincé**
- **3 œufs battus - Farine**
- **2 gousses d'ail pelées émincées**
- **Un filet d'huile d'olive**
- **Du sel et du poivre - Basilic : pour la sauce et garder quelques feuilles pour la décoration**

Mettre les tranches d'aubergines dans une passoire et ajouter un peu de gros sel.
Les laisser dégorger durant au moins 30 mn.

Pendant ce temps, préparer la sauce : dans une sauteuse, faire revenir l'ail et l'oignon dans un fond d'huile d'olive, ajouter le coulis de tomates, saler, poivrer, ajouter le basilic et laisser mijoter à feu moyen pendant 30 mn en mélangeant de temps à autre.

Puis essuyer délicatement les tranches d'aubergines pour retirer l'eau et le sel, sinon le gratin sera trop salé. Les rouler dans la farine puis dans les œufs.
Frire les aubergines à feu moyen dans l'huile qui ne doit pas être trop chaude ; elles ne doivent pas se chevaucher dans la poêle.

Compter à chaque fois 5 mn pour que les aubergines soient frites correctement : elles sont prêtes une fois qu'elles sont légèrement dorées.
Les réserver sur une assiette avec du papier absorbant entre chaque couche.

Répartir dans un plat 2 CS de sauce. Disposer une couche d'aubergines.
Ajouter la mozzarella et une couche généreuse de gruyère.
Recommencer l'opération jusqu'à avoir 3 à 4 couches d'aubergines. Terminer par la sauce.
Enfourner à 200° pendant 45 mn, jusqu'à ce que la couche supérieure soit bien dorée.
Laisser refroidir durant 10 mn avant de servir.
Ou mieux encore, déguster le lendemain après avoir réchauffé le plat au four, cela sera encore meilleur.

AÏOLI PROVENÇAL À LA MORUE

Cet plat provençal, généreux et convivial, sera apprécié des petits comme des grands.

Divine alliance de l'œuf, de l'ail et de l'huile d'olive riche en symbolisme, la sauce Aïoli est devenue un plat à part entière et enchante les repas festifs des Noëls aussi bien que ceux des grandes assemblées estivales.

Pour 6 personnes

Morue au court bouillon

- **6 portions de morue dessalée**
- **9 cl d'eau**
- **3 carottes taillées en morceaux**
- **5 échalotes ou 1 oignon émincés**
- **Feuilles de laurier**
- **3 tiges de céleri**
- **1/2 bouquet de persil**
- **Poivre**

Réunir les carottes, échalotes, laurier, céleri et persil dans une casserole. Verser l'eau. Porter à frémissements à couvert pendant 10 mn.

Plonger la morue dans le bouillon et la faire pocher doucement à feu doux 10 mn.
Ne pas faire bouillir car la morue durcirait.

Égoutter la morue avec une écumoire et la réserver au chaud.

Sauce Aïoli

- **6 gousses d'ail nouveau**
- **1,5 jaune d'œuf**
- **24 cl d'huile d'olive**
- **Sel, poivre**

Tous les ingrédients doivent être à température ambiante

Écraser l'ail au pilon dans un mortier pour obtenir une pâte fine, ajouter le sel, le poivre et le jaune d'œuf.
Sans cesser de remuer d'une main, verser de l'autre l'huile en filet.

Le pilon qui tient debout dans la sauce est signe de réussite !

Garniture de légumes

- **450 g de haricots verts**
- **6 pommes de terre moyennes**
- **6 carottes nouvelles épluchées**
- **6 œufs durs**
- **1 chou-fleur en bouquets**
- **Sel**

Faire cuire tous les ingrédients séparément dans de l'eau salée jusqu'à la tendreté désirée, et les œufs 10 mn.

Servir la morue entourée des légumes, des œufs durs, et accompagnée de l'Aïoli à volonté !!!

Des bigorneaux, des moules, des crevettes sont parfois ajoutés à la garniture du grand Aïoli

MILLEFEUILLES DE BETTERAVE À LA FETA ET AU PISTOU

Une entrée rafraîchissante et originale dans laquelle les goûts se marient bien.

Pour 6 personnes

- **1 paquet de betteraves cuites**
- **200 g de feta nature sous vide**

Pesto

- **25 g de parmesan**
- **25 g de pignons de pin**
- **1 botte de basilic**
- **10 cl d'huile d'olive**
- **Sel, poivre**
- **Topping : persil, ciboulette**

Mixer tous les ingrédients du pesto dans le bol d'un robot.

Trancher les betteraves en lamelles de 5 mm d'épaisseur.
Émietter la feta avec les doigts.

Procéder au montage ; par personne : 3 ou 4 tranches de betterave + le chapeau ; couvrir chaque tranche avec de la feta puis 1 CC de pesto.

Décorer d'une feuille de basilic et de pignons torréfiés.

GÂTEAU INVISIBLE À LA COURGETTE

Pour réussir ce gâteau salé, il faut utiliser des courgettes jeunes et fermes, et le laisser totalement refroidir avant de le démouler et de le découper.

Pour 6 personnes

- **700 g de jeunes courgettes**
- **2 œufs**
- **100 g de lait**
- **70 g de farine**
- **20 g de beurre fondu**
- **1 sachet levure chimique**
- **10 g de parmesan fraîchement râpé**
- **1 pincée de sel**

Mélanger la farine, la levure et le sel dans un saladier.
Battre les œufs dans un second saladier. Ajouter le beurre fondu, puis le lait et fouetter.
Ajouter progressivement le mélange de farine et levure sans cesser de battre jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène.

Laver les courgettes puis couper de très fines rondelles à la mandoline et les déposer dans le saladier de pâte au fur et à mesure, en remuant délicatement à la cuillère afin que toutes les tranches de courgettes soient enrobées.

Verser dans un plat à cake beurré et fariné, lisser en tassant bien, puis saupoudrer légèrement de parmesan râpé toute la surface du gâteau. Enfourner pour 50 à 55 mn à 200°.

Laisser refroidir dans le moule puis mettre au frigo.
Trancher le gâteau lorsqu'il est complètement froid.

TARTE AUX CERISES EN CRUMBLE

Une pâte brisée maison parfumée au zeste de citron,
une compotée de cerises et romarin, un crumble pour le croustillant.

Pour 10 personnes

Pâte brisée

- **Faire 300 g de pâte brisée avec le zeste d'1 gros citron jaune (ou une pâte du commerce dans laquelle on enfonce le zeste). Laisser reposer 30 mn. (Pas de pâte sucrée).**

Cerises

- **1 kg de cerises burlat dénoyautées**
- **50 g de miel ou sucre**
- **2 CC rases de maïzena**
- **3 branchettes de romarin**
- **Alcool pour parfumer (facultatif)**

Crumble

- **2 sachets de sucre vanillé**
- **75 g de sucre**
- **75 g de farine tamisée + 75 g de maïzena**
- **50 g de beurre ramolli**

Mélanger les cerises, les branchettes de romarin et le miel dans une casserole ; laisser reposer environ 1 h pour qu'elles rendent 1 petit verre de jus. S'il n'y a pas assez de jus, mixer quelques cerises jusqu'à obtenir 1 verre de jus.

Etaler finement la pâte brisée et la précuire à blanc : mettre un papier dans un plat à tarte, disposer la pâte et la piquer, la recouvrir d'un autre papier, le presser avec les mains sur la pâte et enfourner pour 12 mn. Puis laisser refroidir le tout sur une grille.

Préparer le crumble en mélangeant du bout des doigts les éléments jusqu'à obtention de miettes grossières régulières ; ne pas trop mélanger pour ne pas faire une pâte brisée. Garder au frais.

Porter les cerises dans leur jus avec le romarin à petite ébullition durant 1 mn, puis les égoutter.
Laisser refroidir le jus, Délayer la maïzena dans le jus froid et le recuire doucement durant environ 30 secondes jusqu'à ce qu'il épaississe un peu. Puis, hors du feu, remettre les cerises dans ce jus, mélanger et laisser refroidir.
Les étaler sur la pâte. Répartir le crumble dessus et enfourner 40 mn à 180° en surveillant la cuisson.

TOQUES
ET
DELICES

Un automne gourmand

TAJINE DE POULET AUX AMANDES ET RAISINS BLANCS

Pour penser à cuisiner des raisins frais.

Pour 6 personnes

- **6 pilons de poulet**
- **15 amandes fraîches ou sèches sans peau**
- **2 oignons finement hachés**
- **2 grosses tomates pelées hachées**
- **2 grappes de raisins blancs**
- **50 g de raisins blonds secs**
- **1 CS de miel**
- **3 CS d'huile**
- **3 pincées de gingembre en poudre ou 1 cm frais**
- **2 pincées de safran pour donner de la couleur**
- **3 CC de graines de coriandre**
- **2 CC de cannelle**
- **15 feuilles de coriandre**
- **Sel, Poivre**

Faire revenir les pilons avec l'oignon 5 mn dans l'huile chaude en les retournant sur toutes les faces. **Ajouter** la tomate, le gingembre, le safran, les graines de coriandre, sel et poivre. Mouil**ler avec 5 cl d'eau.**

Couvrir et faire cuire 20 min sur feu doux en retournant l**es mor**ceaux de poulet en cours de cuisson. **Ajoutez** les deux raisins, les amandes, le miel et la cannelle. Poursuivre la cuisson 20 mn à découvert.

Servir très chaud parsemé de feuilles de coriandre.

TOQUES ET DELICES

COURGIFLETTE AU REBLOCHON

Le fondant du Reblochon : une saveur indispensable pour réchauffer l'automne !!!

Pour 6 personnes

- **1 courge butternut**
- **1 Reblochon**
- **200 g de lardons**
- **1 oignon émincé**
- **4 CS de crème fraîche épaisse**
- **1 gousse d'ail râpée**
- **Poivre**

Peler la butternut et la couper en fines tranches.
Couper le Reblochon en 2 dans la hauteur puis en 2 dans la largeur pour obtenir 4 morceaux.
Rissoler l'oignon et les lardons dans une poêle.
Préparer la crème fraîche en y ajoutant l'ail et le poivre.

Dans un plat à four, disposer une première couche épaisse de butternut, ajouter les lardons et les oignons.
Ajouter ensuite la moitié de la crème, puis 2 morceaux de Reblochon entiers ou coupés en petits morceaux.
Continuer avec le restant de la butternut, de la crème et les 2 morceaux de Reblochon par dessus.

Enfourner 30-40 mn à 180° ou jusqu'à ce que le fromage gratine et que la courge soit bien tendre.

TARTE FINE AUX POMMES ET AUX NOIX DE JANETTE ET DE RAYMOND

Leur secret : des noix cachées sous les pommes et une cuisson en 2 étapes.

Pour 6 personnes

- **200 g de pâte feuilletée**
- **4 pommes, reinettes si possible**
- **100 g de beurre en parcelles : 50 g + 50 g**
- **3 CS de noix moulinées**
- **60 g de cassonade : 30 g + 30 g**
- **Rhum (facultatif)**
- **Jus d'un 1/2 citron**
- **1 sachet de sucre vanillé**

Préchauffer le four à 210°

Peler les pommes, les couper en lamelles très fines. Les arroser avec le jus de citron.
Mouliner les noix avec une moulinette à persil ou les émietter au couteau.

Étaler la pâte dans un moule de 24 cm de diamètre tapissé de papier et la piquer à la fourchette.
Disposer les lamelles en rosace sur la pâte en les faisant se chevaucher légèrement.

Répartir 30 g de beurre, saupoudrer 30 g de cassonade, puis le sucre vanillé.
Enfourner pour 15 mn.

Parsemer ensuite le reste du beurre et de la cassonade.
Remettre au four 15 mn jusqu'à ce que les pommes soient caramélisées.

PAVLOVA AUX RAISINS FRAIS

La pavlova est un gâteau léger et élégant
par la texture de la meringue et la fraîcheur des fruits.

Pour 6 personnes

Crème

- 20 cl de crème liquide entière froide
- 40 g de mascarpone
- un peu de vanille

Battre le tout jusqu'à ce que la crème soit bien ferme et lisse. Conserver au frais

Fruits

- Une belle poignée des raisins blancs et rouges coupés en deux, épépinés
- Quelques petites feuilles de basilic
- 4 à 5 figues coupées en 4 ou plus selon leur grosseur (facultatif)

Meringue

- **2 blancs d'œufs à température**
- **105 g de sucre**
- **8 g de fécule de maïs**
- **Vanille en poudre ou une gousse grattée**

Préchauffer le four à 100°.
Battre les blancs, le sucre et la fécule au batteur électrique ou au robot durant 10 mn.

Ajouter ensuite la vanille et fouetter quelques instants pour bien l'incorporer.
Si la meringue forme un bec d'oiseau bien ferme, elle est à la bonne consistance.

Transférer la meringue dans une poche à douille munie d'une douille lisse n° 10.
Dessiner un cercle de 20 cm de diamètre au crayon sur l'envers d'une feuille de papier cuisson et la poser côté endroit sur une plaque à four.

Pocher le cercle en commençant par le centre et en s'éloignant de celui-ci comme pour faire un escargot. Dressez des boules de meringue sur tout le pourtour intérieur pour former un nid.
Enfourner et faire cuire durant 1 h45 à 100°.

Laisser refroidir complètement avant de garnir.

AU MOMENT DE SERVIR

Étaler une belle couche de crème avec une poche à douille ou une cuillère au centre de la meringue.
Disposer par-dessus les fruits coupés en morceaux de façon harmonieuse.
Décorer avec quelques feuilles de basilic.

Brunch
de Fêtes

GOUGÈRES AU COMTÉ

Elles se prêtent à de nombreuses variantes selon l'occasion de les déguster.

Pour 20 gougères

Pâte à choux

- **25 cl d'eau**
- **80 g de beurre**
- **1/2 CC de sel**
- **140 g de farine**
- **4 œufs**

Condiments

- **Poivre**
- **1 pincée de paprika fumé (facultatif)**
- **Noix de muscade**
- **150 g de comté râpé + quelques pincées pour la décoration**

Chauffer l'eau, le beurre et le sel dans une casserole, remuer. Lorsque l'eau bout, hors du feu, verser la farine. Remuer.
Remettre sur le feu et dessécher la pâte pendant 2 mn en remuant vigoureusement. Laisser tiédir.
Vider dans un mixer, puis ajouter les œufs un à un au fur et mesure de leur absorption.
Sortir du mixeur, poivrer, ajouter le paprika, la muscade et le fromage. Mélanger.
Dresser les gougères sur une plaque beurrée avec une poche à douille.
Saupoudrer de fromage et enfourner pour 45 mn à 170° puis baisser le four à 150° durant 10 mn avant la fin de cuisson.
Il faut que les gougères soient bien cuites avant de les retirer du four sinon elles retombent.

Conseil pour une pâte à choux réussie

Ne jamais ouvrir le four durant la cuisson. A la fin de la cuisson, à feu éteint, laisser la porte à peine entrouverte durant 5 mn pour que la vapeur s'en aille afin que les choux ne soient pas mous, puis les sortir.

DES VARIANTES

Roquefort, Philadelphia, noix
Saumon, crème, ciboulette
Mousse de fromage frais, œufs de lump
Truite fumée, mascarpone, citron, pousses d'épinards
Crème de choux-fleur, citron, orange, tahin, yaourt grec, ail
Crémeux feta, basilic, concombre, yaourt, huile d'olive
Foie gras, confit de figues

PIZZA AUX OIGNONS, ANCHOIS, RAISINS SECS, CÂPRES ET OLIVES NOIRES

Ah ! Les plats italiens de Rose, quel régal !!!
Cette pizza célèbre l'ouverture des Fêtes de Noël le 8 décembre dans toute l'Italie.

- **2 pâtes brisées, à l'huile d'olive**
- **4 oignons longs**
- **1 boîte d'anchois**
- **Raisins secs**
- **Olives noires**
- **Câpres**

Dorer les oignons dans une poêle avec l'huile d'olive.
Faire revenir les anchois dans l'huile en les écrasant complètement.
Ajouter les raisins secs, les olives noires, les câpres.

Étaler une pâte, verser le mélange, recouvrir de la 2ème pâte, souder, dorer à l'huile d'olive.
Enfourner pour 30 mn à 180°.

TATIN DE FOIE GRAS AU MAGRET DE CANARD

Une entrée très raffinée prête en 15 mn chrono !!!

Pour 4 personnes

- **16 tranches de magret de canard fumé et séché**
- **4 tranches de pain de mie grillées**
- **4 tranches de foie gras de canard demi-cuit**
- **4 CC de Calvados ou alcool de pommes**
- **4 pommes Golden épluchées et coupées en quartiers ou en demi-lunes**
- **Beurre**

Faire revenir les pommes à la poêle dans le beurre.

Dans un ramequin : mettre une couche de pommes, deux tranches de magret, une couche de pommes, deux morceaux de magret et finir avec les pommes.

Ajouter la cuillère de Calvados sur le tout et passer à four chaud pendant 5 mn.

Une fois cuit, il faut démouler le tout sur la tranche de pain de mie grillée et poser la tranche de foie gras.

CAKE AUX CHAMPIGNONS, OLIVES ET JAMBON

Le cake est un intemporel, toutefois il n'est pas toujours facile à réussir.
Celui-ci est délicieux.

- **3 œufs**
- **150 g de farine**
- **1 sachet de levure**
- **12,5 cl de lait entier chaud**
- **10 cl d'huile de tournesol**
- **100 g de gruyère râpé**
- **1 boîte de 230 g de champignons de Paris**
- **200 g d'allumettes de lardons**
- **75 g d'olives vertes en morceaux**
- **1 pincée de sel**
- **2 pincées de poivre**

Préchauffer le four à 180°.

Travailler dans un saladier au fouet les œufs, la farine, la levure, le sel, le poivre.

Incorporer petit à petit l'huile et le lait chaud. Ajouter le gruyère. Mélanger.

Incorporer les lardons et les olives.

Verser le tout dans un moule chemisé et enfourner pour 45 mn.

Cette base est idéale pour la confection d'autres cakes.

BOUCHÉES APÉRITIVES AU PAIN D'ÉPICES, POMMES ET MAGRET SÉCHÉ

Un accord parfait des ingrédients. Ne rien changer !

Pain d'épices

À faire la veille - Préparation 20 mn - Cuisson 45 mn

- 5 CC bombées d'épices spéciales pain d'épice (ou 1 CC de gingembre, 1 CC de muscade, 1 CC d'anis vert, 1 CC de cannelle, et 1 CC de quatre-épices)
- 250 g de farine - 1 sachet de sucre vanillé
- 1 sachet de levure chimique
- 250 g de miel (privilégier un miel de producteur plutôt qu'un miel industriel)
- 2 œufs - 10 cl de lait

Mettre les épices dans une casserole avec le miel, faire chauffer 45 secondes au micro-ondes (ou dans une casserole).
Mélanger la farine avec la levure chimique et le sucre vanillé.
Ajouter le miel chaud épicé en remuant idéalement avec une cuillère en bois.
Incorporer petit à petit 2 œufs, puis un peu de lait juste tiède pour amalgamer le tout.
Préchauffer le four à 160°.
Verser la préparation dans un moule à cake bien beurré (avec une feuille de papier essuie-tout) et fariné.
Enfourner et laisser cuire pendant 45 mn ou un peu plus en vérifiant avec la pointe d'un couteau que la pâte ne s'accroche plus. Laisser finir de cuire dans le four chaud éteint s'il ne manque que quelques minutes.
Démouler le pain d'épices lorsqu'il a totalement refroidi. Attendre 24 h au minimum avant de le déguster.

Compotée de pommes

Préparation 20 mn- Cuisson 1 H

- **5 grosses pommes (800 à 900 g) pelées et coupées en dés**
- **100 g de sucre**
- **1 gousse de vanille ou 1 bâton de cannelle**

Mettre les pommes dans une casserole. Ajouter le sucre et selon les goûts la vanille ou la cannelle.
Faire cuire à feu doux sous couvert pendant 1 h en vérifiant qu'elles n'accrochent pas.
Laisser refroidir.

Magret séché de canard

Préparation 15 mn - Séchage 3 semaines

- **1 magret frais épais d'au moins 500 g (attention à ne jamais utiliser un magret décongelé)**
- **500 g à 1 kg de gros sel**
- **100 à 150 g de poivre**
- **Facultatif : Mélange quatre-épices, baies roses, piment d'Espelette ou branches de thym frais**

Prendre un magret cru, le mettre dans le gros sel (bien recouvert sur tous les côtés) dans un plat ou une assiette creuse pendant 12 à 24 h à température ambiante ou au fond du frigo.
Le sortir du sel : enlever tout le sel avec un torchon ou du papier absorbant.
Le saupoudrer largement de poivre noir moulu et d'épices sur tous les côtés.
Le laisser sécher dans le poivre, dans un torchon propre dans le bas du réfrigérateur pendant 2 semaines minimum, idéalement 3 semaines. Plus on le laisse, plus il sèche et durcit.
Le déguster au bout de 3 semaines : enlever tout le poivre .et le découper en tranches fines.

MONTAGE

Tartiner des tranches de pain d'épices avec la compotée de pommes.
Déposer les tranches de magrets.

LES ASTUCES DE MAGALI

Le pain d'épices se garde une semaine enveloppé dans du papier d'aluminium.

Mélanger plusieurs variétés de pommes, dont des reinettes ou des pommes acidulées, pour un mélange extraordinairement subtil - Ici Magali a mélangé 5 variétés différentes.

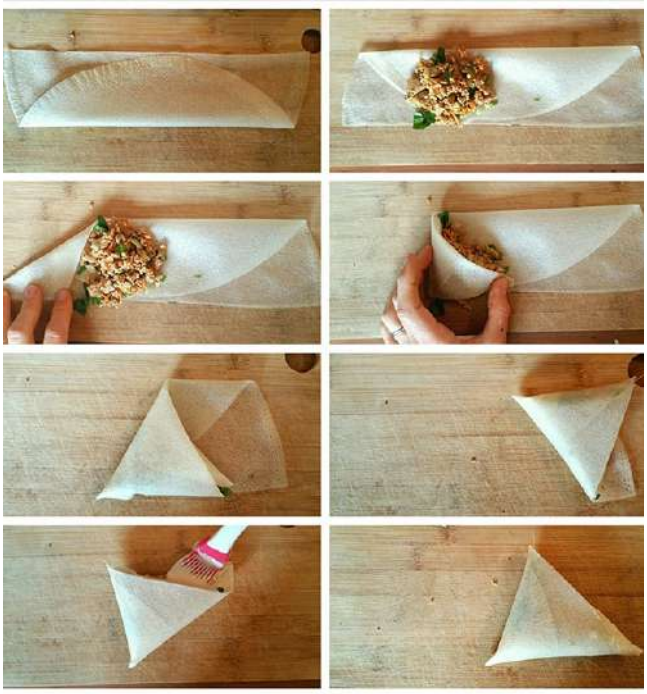
Remplacer le magret par du filet mignon de porc en procédant exactement de la même manière pour le sécher.

SAMOUSSAS AU CHÈVRE FRAIS, AU MIEL ET AUX NOIX

Le chèvre frais s'accorde avec un miel doux comme le miel d'acacia.

Pour 12 samossas

- **6 feuilles de brick**
- **200 g de fromage de chèvre frais**
- **1 œuf**
- **1 CS de miel bombée**
- **30 g de noix concassées**



Préchauffer le four à 220°.

Fouetter le miel et l'œuf. Ajouter petit à petit le fromage de chèvre et bien battre.

Verser les noix concassées.

Couper les feuilles de brick en 2.

Enfourner les samossas pour 7 à 8 mn sur une plaque recouverte de papier cuisson.

TARTINES CROUSTILLANTES AUX MARRONS ET CHAMPIGNONS FLAMBÉS

Des cèpes ou des champignons des bois
parfumeront ce met typé aux saveurs des sous-bois de l'Ardèche.

Pour 4 personnes

- **200 g de champignons de Paris frais**
- **12 marrons entiers étuvés en boîte**
- **2 oignons rouges émincés**
- **20 g de beurre**
- **2 CC d'huile d'arachide**
- **10 cl de crème fraîche liquide allégée**
- **Pain de campagne coupé en tranches épaisses**
- **Sel et poivre, 1 botte de persil**
- **Quelques CS de bouillon de légumes**

Rissoler les champignons à feu vif avec du persil, proche de la caramélisation.

Faire fondre les oignons dans une poêle avec l'huile et le beurre pendant 5 mn sans les surcuire pour ne pas qu'ils perdent leur goût.
Ajouter les champignons et cuire 2 mn à feu vif.

Verser les marrons entiers, ajouter la crème ; laisser mijoter en mélangeant jusqu'à ce que le mélange épaississe un peu mais conserve son crémeux. Si la préparation est un peu sèche ajouter quelques cuillères de bouillon de légumes. Réserver au chaud.

Beurrer les tranches de pain d'un côté. Les faire dorer à la poêle des 2 côtés en commençant par le côté beurré pour qu'elles soient croustillantes.
Répartir généreusement la préparation sur le dessus. Servir chaud sans attendre.

TARTE INVERSÉE À LA COURGETTE ET À LA BURRATA

La surprise d'une excellente tarte inversée.

Badigeonner un plat à tarte d'huile d'olive et de miel avec un pinceau.

Verser les pignons de pin et les courgettes.

Recouvrir avec la pâte feuilletée, piquer le dessus.

Enfourner environ 20 mn à 200°.

Une fois cuite, retourner la tarte dans une assiette et poser la Burrata.

- **1 pâte feuilletée**
- **2 courgettes en rondelles avec la peau**
- **50 g de pignons de pin**
- **1 CS d'huile d 'olive**
- **1 CS de miel**
- **1 Burrata**

BANOFFEE

Originaire d'Angleterre, cette pâtisserie est composée d'une base de biscuits, d'une sauce au caramel, d'une couche de rondelles de bananes et pour terminer d'une couche de chantilly à la vanille.

Embase en biscuits

- **100 g de biscuits McVitie's ou autre sablés concassés**
- **100 g de spéculoos concassés**
- **30 g de cassonade brune**
- **50 g de beurre fondu et tiède**

Mélanger les biscuits, la cassonade, le beurre.
Malaxer soigneusement de façon à ce que toute la préparation soit bien imprégnée de beurre.
Tasser les biscuits au fond d'un cercle, de manière à ce qu'ils soient bien compactés.
Garder au froid pour que le beurre durcisse.

Sauce caramel

- **2 boîtes de lait concentré sucré**

Verser le lait concentré dans une casserole, le faire chauffer à feu modéré (6 sur 12) en mélangeant sans arrêt et de façon régulière pour ne pas qu'il caramélise au fond de la casserole.
Température : pas plus de 100°.

Petit à petit, le caramel se forme et le lait devient de plus en plus épais. Il doit rester souple et clair. Top épais et foncé, il va durcir et le gâteau sera difficile à couper.
Couler sur les biscuits. Laisser tiédir

Bananes

- **5 bananes**
- **1 noix de beurre**

Prendre des bananes pas trop mûres.
Les couper en rondelles de 8 mm et les disposer sur la crème caramel.

Chantilly

- **400 g de crème entière liquide à 35%**
- **40 g de sucre glace**
- **2 sachets de sucre vanillé**
- **1 sachet de fix-chantilly**

Battre la crème en une chantilly ferme en y ajoutant dès le départ le sucre glace et le fix-chantilly,
Verser le sucre vanillé au fur et à mesure.
Couler la chantilly dans le cercle et lisser la surface, ou pocher avec la poche à douille.

Décoration

- **Copeaux de chocolat : râper la tablette avec un couteau éplucheur**
- **OU un zeste de citron vert**

Enlever le cercle.
Parsemer de copeaux ou de zestes.
Conserver au frais.

BÛCHE AU BANOFFEE REVISITÉ

Pour cette bûche, nous avons revisité le Banoffee en flambant les bananes au rhum et en le posant sur une pâte à génoise pour ajouter une texture moelleuse et parfumée.

MONTAGE

Poser une génoise d'1 cm d'épaisseur sur un talon à bûche. Puis poser un cadre rectangulaire.

Découper la génoise et la laisser dans le cadre pour le montage.

L'imbiber de rhum avec un pinceau, ou de jus de fruit pour les enfants.

Verser dessus la moitié de la sauce caramel.

Poser les biscuits concassés par dessus et appuyer légèrement.

Disposer les bananes flambées.

Verser la 2ème moitié de sauce caramel. Mettre au froid.

Décorer avec la chantilly. Parsemer les copeaux de chocolat ou le zeste de citron vert.

Garder au froid.

MOELLEUX À LA BANANE

Un délicieux gâteau onctueux et moelleux à savourer au goûter
ou lors d'un brunch sucré.
Une recette familiale facile à faire.

- **100 g de beurre**
- **2 œufs**
- **1 banane coupée en cubes**
- **100 g de sucre**
- **10 cl de lait**
- **125 g de farine**
- **5 g de levure chimique**
- **1 sachet de sucre vanillé**
- **5 ml d'extrait de vanille liquide**

Faire fondre le beurre dans une casserole.

D**ans un saladier**, fouetter les œufs avec le sucre. Verser le lait et le beurre fondu, puis incorporer la farine et la levure. Mélanger. Ajouter le sucre vanillé et la vanille liquide. Mélanger.

A**jouter** la banane.

Verser la pâte dans un moule à manqué beurré. Enfourner 30 mn à 180°.

Démouler le gâteau et laisser refroidir.

L'envelopper dans un film afin qu'il ne sèche pas.

Livre à retrouver sur le site de la
Communauté de Communes
Le Grand Ouest Toulousain
https://bit.ly/RecettesLaValléeDeLaSave

ou

À consulter sur place à
La Maison des Habitants de la Vallée de la Save
5 rue de la mairie - 31530 LEVIGNAC
Tel : 05 62 13 80 20
mdh.valleesave@grandouesttoulousain.fr

BON APPETIT !