



100  
RECETTES

À LA FIN DE CE LIVRE  
VOUS AIMEREZ  
LES LÉGUMES!

BEIGNETS, CRUMBLES,  
GRATINS, TARTES...

DÉCOUVREZ LES LÉGUMES  
AUTREMENT!

*Amandine Bernardi*

LAROUSSE

À LA FIN DE CE LIVRE  
VOUS AIMEREZ  
LES LÉGUMES !

LAROUSSE



*Amandine Bernardi*

*Photographies de Fabrice Basse*

*Stylisme de Manuella Chantepie*

A LA FIN DE CE LIVRE

VOUS AMÈREZ

01

!

BEIGNETS, CRUMBLES,  
GRATINS, TARTES...

DÉCOUVREZ LES LÉGUMES  
AUTREMENT !

---

LAROUSSE



## LE MOT DE L'AUTEURE

**A** vant la création de mon blog et de me mettre vraiment à la cuisine, je ne mangeais que peu de légumes et je ne pensais pas aimer cela... mais ça, c'était avant d'apprendre à les cuisiner et à mieux les connaître !

Il est vrai que des légumes vapeur ou cuits à l'eau mettent peu en appétit, mais que diriez-vous de déguster des courgettes farcies façon pizza, ou un délicieux curry d'aubergines parfumé au lait de coco qui vous fera voyager, de tremper des gressins dans un houmous aux petits pois à l'apéritif ou encore de réaliser des « wings » avec du chou-fleur ? Voilà de quoi vous amuser et vous faire plaisir autour des légumes !

Ne restez surtout pas sur des vieux préjugés ou des mauvais souvenirs d'enfance, les goûts évoluent et vous pourriez être surpris(e) d'aimer à nouveau les légumes que vous détestiez ! Jusqu'à récemment, je pensais ne pas aimer l'aubergine, puis j'ai cuisiné une caponata... une révélation pour moi ! Et pour les plus récalcitrants, il suffira de ruser un peu et de camoufler tout cela...

Profitez de chaque saison pour découvrir et redécouvrir les légumes, cela vous permettra de diversifier votre alimentation toute l'année, mais aussi de profiter pleinement de toutes leurs saveurs.

Inspirez-vous des 100 recettes de ce livre pour apprendre à mieux aimer les légumes et vous amuser à jouer avec leur couleur et leur texture, tout en les associant avec des ingrédients gourmands afin de les rendre plus intéressants gustativement !

Annelise **Annelise**

Anneliseadigorn

## SOMMAIRE

INTRODUCTION .....	20	Houmous de petits pois à la menthe .....	56
<b>LES LÉGUMES DE TOUS LES JOURS</b>		Velouté de petits pois au Kiri .....	57
<b>LA TOMATE</b> .....	20	Frittata aux petits pois & jambon .....	57
Tomates farcies façon œuf cocotte .....	22	<b>LES FÈVES &amp; LES HARICOTS VERTS</b> .....	58
Bruschetta aux tomates cerises rôties & mozzarella .....	22	Poêlée de haricots verts, pommes de terre & lardons .....	60
Flan à la tomate, olives noires & basilic .....	23	Tajine de kefta aux fèves & petits pois .....	61
Tian à la tomate, chorizo & mozzarella .....	23	Falafels aux fèves .....	62
<b>LA POMME DE TERRE</b> .....	24	Roulés de haricots verts au jambon .....	63
Tian de pommes de terre façon raclette .....	26	<b>LE CHOU-FLEUR</b> .....	64
Croquettes de pommes de terre fourrées .....	27	Wings de chou-fleur .....	66
Nids de pommes de terre farcis à l'œuf & lardons .....	28	Chou-fleur cantonais .....	67
Pommes de terre hasselback au cheddar & bacon .....	29	Risotto de chou-fleur au chorizo & parmesan .....	68
<b>LE POIVRON</b> .....	30	Chou-fleur rôti au beurre & épices .....	69
Chakchouka aux poivrons & œufs .....	32	<b>LES LÉGUMES QU'ON NE CUISINE PAS</b>	
Quiche aux poivrons & chèvre .....	33	<b>ASSEZ</b>	
Poivrons farcis façon chili .....	34	<b>L'OIGNON</b> .....	72
Lasagnes de poulet façon basquaise .....	35	Onion rings .....	74
<b>LA COURGETTE</b> .....	38	Tatin aux oignons .....	74
Beignets de courgettes, sauce au yaourt .....	38	Strogonoff à l'ail, oignons, pommes de terre & bacon .....	75
Crumble de courgettes au parmesan .....	39	Bœuf aux oignons à l'asiatique .....	75
Boulettes de courgette, sauce au curry .....	40	<b>L'AVOCAT</b> .....	76
Courgettes farcies façon pizza .....	41	Avocado toast caprese .....	78
<b>LA CAROTTE</b> .....	44	Avocat au four farci à l'œuf & bacon .....	78
Soufflés aux carottes .....	44	Salade mimosas à l'avocat .....	79
Carrot cake .....	45	Tartare d'avocat, crevettes & saumon fumé .....	79
Flan aux carottes & ricotta .....	46	<b>LA PATATE DOUCE</b> .....	80
Gnocchis aux carottes & pesto de fanes .....	47	Tarte à la patate douce & curry .....	82
<b>L'AUBERGINE</b> .....	51	Frites de patate douce aux épices .....	82
Caponata .....	51	Patates douces farcies à la feta .....	83
Cannellonis d'aubergines .....	51	Patate douce entière de patate douce .....	83
Aubergines farcies au bœuf & feta .....	52	<b>LE CONCOMBRE &amp; LE RADIS</b> .....	84
Curry d'aubergines au lait de coco .....	53	Salade de concombre au melon & mozzarella .....	86
<b>LES PETITS POIS</b> .....	54	Concombre farci au thon & mayonnaise .....	86
Risotto aux petits pois & chèvre .....	56	Cheesecakes de radis roses .....	87
		Bouchées de radis noir au saumon & chèvre frais .....	87



LE MAÏS .....	Tartine de navets .....	131
Maïs rôtis au beurre .....	Navets caramélisés à la sauce soja & miel .....	131
Soupe chowder .....	90	
Cachapas (crêpes au maïs) .....	91	
Brochettes de maïs & légumes .....	91	
L'ARTICHAUT & L'ASPERGE .....	92	
Pâtes aux artichauts poivrades & burrata .....	94	
Fonds d'artichaut farcis au bœuf haché .....	95	
Œufs à la coque & mouillettes d'asperges croustillantes .....	96	
Crêmes brûlées aux asperges vertes & parmesan .....	97	
LES COURGES .....		
Pizza à la courge .....	100	
Mac & cheese au potimarron .....	101	
Gaufres à la butternut .....	102	
Courge spaghetti à la bolognaise .....	103	
LES CHOUX KALE, ROMANESCO & CHINOIS .....	104	
Bouillon asiatique au pak choï & crevettes .....	106	
Dahl de chou chinois .....	107	
Pâtes au chou romanesco .....	108	
Flans au chou kale .....	109	
<b>LES LÉGUMES MAL-AIMÉS</b>		
LES CHAMPIGNONS .....	112	
Lasagnes aux champignons, jambon & béchamel .....	114	
Omelette aux girolles & comté .....	115	
Tourte à la forestière .....	116	
Risotto aux cépes .....	117	
LE POIREAU .....	118	
Fondue de poireaux au curry & lait de coco .....	120	
Clafoutis aux poireaux, saumon & feta .....	120	
Risotto aux poireaux & chorizo .....	121	
Flamiche aux poireaux .....	121	
L'ÉPINARD & LA BLETTE .....	122	
Gratin d'épinards, gnocchis & chipolatas .....	124	
Cigares épinards-ricotta .....	125	
Arancini aux épinards .....	126	
Quiche aux blettes & chorizo .....	127	
LA BETTERAVE & LE NAVET .....	128	
Gâteau à la betterave & chocolat .....	130	
Chips de betterave & navet .....	130	
	LES CHOUX DU QUOTIDIEN .....	132
	Tarte rustique au chou rouge, chèvre & pomme .....	134
	Choux de Bruxelles rôtis à la moutarde & bacon .....	135
	Gratin de chou vert & saumon façon lasagnes .....	136
	Pâtes au pesto de brocoli .....	137
	LE PANAI & LE CÉLERI .....	138
	Frites épicées de panais & pommes de terre, ketchup maison .....	140
	Rôties de panais & carottes à la mimolette .....	140
	Gratin dauphinois au céleri-rave & pommes de terre .....	141
	Quiche au céleri-branche & chèvre frais .....	141
	LE FENOUIL & L'ENDIVE .....	142
	Flammekueche aux endives .....	144
	Fenouils gratinés farcis au bœuf .....	145
	Gratin de crozets à la fondue d'endives & cheddar .....	146
	Gratin de fenouil à la crème & parmesan .....	147
	LES LÉGUMES ANCIENS .....	148
	Crumble de rutabagas aux noisettes .....	150
	Crosnes façon carbonara .....	151
	Samoussas de salsifis au curry .....	152
	Tarte fine aux topinambours & bleu .....	153
	INDEX thématique .....	154
	INDEX par ingrédient .....	156





LES RÈGLES D'OR

POUR APPRENDRE À AIMER LES LÉGUMES

I. OUBLIEZ VOS PRÉJUGÉS

Le grain de chou-fleur de la cantine vous a traumatisé(e), et depuis vous ne voulez plus entendre parler de ce légume ?

2. CHOISISSEZ DES BONS PRODUITS

Si vos légumes sont ni trop mûrs, ni trop jeunes, vous n'aurez sans doute pas envie de retourner l'expérience.

Quelques indices pour des légumes à point :

LES AVOCATS : ils doivent être

fermes, mais très légèrement mous lorsque vous pressez la peau.



LES RADIS : ils doivent être fermes,

pas trop gros (plus ils sont gros, moins ils auront de goût), avec des fanes bien vertes.



LES TOMATES : elles doivent être

bien rouges et paraître fermes, et avec la peau bien lisse.



LES AUBERGINES : elles doivent être

bien fermes, brillantes et lisses, violettes et sans taches marron.

LES CONCOMBRES : ils doivent être

fermes même aux extrémités, de calibre moyen, bien droits et avec une peau verte bien nette.

LES ENDIVES : elles doivent être les plus

blanches possibles (le vert est synonyme d'aromatisme), les feuilles légèrement jaunies aux pointes et bien serrées, fermes et croquantes.

3. OSEZ LES DÉTOURNER

L'oignon n'est pas qu'un moyen de parfumer un plat, la courgette ne se consomme pas uniquement cuite et en rondelles, le maïs ne se déguste pas toujours en belle...

## TOP 5 DES PRÉPARATIONS POUR RENDRE LES LÉGUMES GOURMANDS

Les tartes, quiches

1 Les tartes, quiches

et pizzas

et pizzas

Les belgots et boulettes

Les belgots et boulettes

Les bricks

2 Les bricks



## 4. TENTEZ LES BONNES ALLIANCES

Les légumes en accompagnement d'une viande, simplement cuits, ne vous convaincront pas forcément. Ajoutez plutôt un ingrédient gourmand pour relever leur goût !

### Quelques idées de mariages heureux :

#### LES FROMAGES :

- feta (avec les légumes du soleil, les patates douces, les courges, le fenouil...)
- fromage de chèvre (avec les betteraves, les courges, les épinards, les légumes du soleil...)
- mozzarella (avec les aubergines, les tomates...)
- parmesan (avec les courges, les légumes du soleil...), etc.

#### LA CRÈME :

avec presque tout !

#### LE CHORIZO :

avec les légumes du soleil, le maïs, les poireaux, les salafis...

#### LE SAUMON FUMÉ :

avec les poireaux, les épinards, les avocats, les asperges...

#### LES ŒUFS :

avec les épinards, les légumes du soleil, les pommes de terre...

#### LE MIEL :

avec les navets, les carottes, les patates douces, les topinambours...

#### LE LAIT DE COCO :

avec les légumes du soleil, les patates douces, les poireaux, les carottes, les courges, les chou-fleurs...

#### LES HERBES :

- aneth (avec les concombres, les tomates, le céleri-rave, les betteraves...)
- basilic (avec les légumes du soleil...)
- coriandre (avec les courgettes, les carottes, les navets, le potiron...)
- estragon (avec les asperges, les brocolis, les épinards...)
- persil (avec presque tout).
- origan (avec les brocolis, les choux, les haricots, les poireaux...)
- romarin (avec les pommes de terre, les tomates...)
- thym (avec les légumes du soleil, les champignons, les pommes de terre...), etc.

#### LES ÉPICES :

- curin (avec les concombres, les choux de Bruxelles...)
- curcuma (avec les carottes...)
- curry (avec les courgettes, le chou-fleur, les aubergines...)
- piment d'Espelette (avec les légumes du soleil...)
- paprika (avec le maïs, les artichauts, les courges, les choux...), etc.



LE CALENDRIER DES LÉGUMES DE SAISON

PRINTEMPS

**AVRIL**

Artichaut  
Asperge  
Chou-fleur, chou rouge  
Épinard  
Navet  
Poireau  
Pomme de terre  
Radis noir, radis rose  
Rutabaga  
Topinambour

**MAI**

Artichaut  
Asperge  
Chou-fleur, chou rouge  
Épinard  
Fève  
Navet  
Petit pois  
Poireau  
Pomme de terre  
Radis rose

**JUIN**

Artichaut  
Betterave  
Carotte  
Céleri  
Chou-fleur  
Concombre  
Courgette  
Épinard  
Fenouil  
Fève  
Haricot vert  
Navet  
Petit pois  
Radis rose

ÉTÉ

**JUILLET**

Artichaut  
Aubergine  
Betterave  
Blette  
Brocoli  
Carotte  
Céleri  
Chou-fleur  
Concombre  
Courgette  
Épinard  
Fenouil  
Fève  
Haricot vert  
Maïs  
Oignon blanc, oignon jaune  
Petit pois  
Poireau  
Poivron  
Pomme de terre  
Radis rose  
Tomate

**AOÛT**

Artichaut  
Aubergine  
Betterave  
Blette  
Brocoli  
Carotte  
Céleri  
Chou-fleur, chou pommé, chou rouge  
Concombre  
Courge  
Courgette  
Épinard  
Fenouil  
Haricot vert  
Maïs  
Navet  
Oignon blanc, oignon jaune  
Petit pois  
Poireau  
Poivron  
Pomme de terre  
Radis rose  
Tomate

**SEPTEMBRE**

Artichaut  
Betterave  
Blette  
Brocoli  
Carotte  
Céleri  
Chou-fleur, chou pommé, chou rouge  
Concombre  
Courge  
Courgette  
Épinard  
Fenouil  
Haricot vert  
Maïs  
Navet  
Oignon blanc, oignon jaune  
Petit pois  
Poireau  
Poivron  
Pomme de terre  
Radis noir, radis rose  
Tomate



INTRODUCTION

AUTOMNE

OCTOBRE

Betterave  
 Blette  
 Brocoli  
 Carotte  
 Céleri  
 Chou-fleur, chou pommé, chou rouge,  
 chou de Bruxelles  
 Courge  
 Endive  
 Épinard  
 Fenouil  
 Maïs  
 Navet  
 Oignon jaune  
 Poireau  
 Pomme de terre  
 Radis noir, radis rose  
 Rutabaga  
 Salsifis

NOVEMBRE

Betterave  
 Blette  
 Brocoli  
 Carotte  
 Céleri  
 Chou-fleur, chou pommé, chou rouge,  
 chou de Bruxelles  
 Courge  
 Crosne  
 Endive  
 Épinard  
 Fenouil  
 Navet  
 Oignon jaune  
 Poireau  
 Pomme de terre  
 Radis noir, radis rose  
 Rutabaga  
 Salsifis  
 Topinambour

DÉCEMBRE

Betterave  
 Carotte  
 Céleri  
 Chou-fleur, chou pommé, chou rouge,  
 chou de Bruxelles  
 Courge  
 Crosne  
 Endive  
 Épinard  
 Fenouil  
 Navet  
 Oignon jaune  
 Poireau  
 Pomme de terre  
 Radis noir  
 Rutabaga  
 Salsifis  
 Topinambour

HIVER

FÉVRIER

Carotte  
 Chou-fleur, chou rouge,  
 chou de Bruxelles  
 Courge  
 Crosne  
 Endive  
 Épinard  
 Fenouil  
 Navet  
 Oignon jaune  
 Poireau  
 Pomme de terre  
 Radis noir  
 Rutabaga  
 Salsifis  
 Topinambour

MARS

Asperge  
 Chou-fleur, chou rouge,  
 chou de Bruxelles  
 Courge  
 Endive  
 Épinard  
 Navet  
 Oignon jaune  
 Poireau  
 Pomme de terre  
 Radis rose  
 Rutabaga  
 Salsifis  
 Topinambour



## INTRODUCTION

### ADOPTER LES LÉGUMES

#### AU QUOTIDIEN

#### LES BONS RÉFLEXES POUR CONSOMMER PLUS DE LÉGUMES

- Gardez les légumes à portée de vue : si vous avez tendance à les oublier quand vous les stockez dans le bac à légumes du frigo, déplacez-les sur l'étagère du milieu!

- À l'apéritif, optez pour des bâtonnets de carotte ou de céleri, des tomates cerises... Et trempez-les dans une sauce au fromage blanc, aux herbes et au citron.

- Si vous aimez les soupes, n'hésitez pas à en consommer 1 fois par jour en début de repas. Vous en trouverez de très bonnes dans le commerce, en briques ou surgelées (pensez à vérifier la composition sur l'étiquette).

- Lorsque vous n'avez pas le temps de cuisiner n'hésitez pas à opter pour des poêlées de légumes surgelés.

- Adoptez le batch cooking. Il s'agit de préparer à l'avance le week-end vos repas des jours de semaine : cela vous permettra de mieux visualiser vos menus et d'équilibrer vos apports en légumes sur toute la semaine.

- De la même façon, si vous avez un peu de temps devant vous, pensez à éplucher et découper des légumes (carottes, poireaux, courgettes, haricots verts, choux-fleurs...) que vous congèlerez. Vous n'aurez plus qu'à les passer quelques minutes à la poêle les soirs pressés.

#### DES PRÉPARATIONS TOUTES SIMPLES MAIS GOURMANDES

##### GUACAMOLE

Écrasez l'avocat à la fourchette avec du jus de citron, des épices mexicaines, de l'ailignon rouge émietté et éventuellement des tomates cerises en morceaux. Servez avec des chips tortilla, des bâtonnets de légumes ou sur du pain grillé.

##### CAROTTES À LA MAROCAINE

Épluchez et coupez les carottes en rondelles et faites-les cuire 5 min environ dans de l'eau bouillante. Égouttez-les, puis faites-les revenir quelques minutes à la poêle avec un filet d'huile d'olive, du cumin, du jus de citron et de l'ail haché.

##### TOMATES À LA PROVENÇALE

Coupez les tomates en 2 et faites-les revenir à la poêle avec un filet d'huile d'olive, face coupée vers le bas. Retournez-les, saupoudrez-les d'ail haché, d'herbes de Provence, de sel et de poivre, puis laissez cuire à feu doux jusqu'à ce qu'elles soient confites.



### POIVRONS GRATINÉS

Coupez les poivrons en 2, salez et poivrez l'intérieur et garnissez-les de fromage (gruyère râpé, chèvre emmentaler...). Enfournez pour 25 à 30 min à 200 °C.

### GAUFRES D'ÉPINARDS

Préparez une pâte à gaufres salée et incorporez les épinards hachés (égouttés s'ils sont surgelés) et du comté râpé. Faites cuire dans un gaufrier.

### OIGNONS CARAMÉLISÉS

Épluchez et coupez les oignons en 2 et placez-les dans un plat allant au four face coupée vers le bas. Arrosez d'un filet d'huile d'olive, salez et poivrez. Enfournez pour 1 h à 180 °C, en les retournant à mi-cuisson.

### AUBERGINES CONFITES

Coupez les aubergines en 2 dans la longueur et quadrillez le chair au couteau. Arrosez les d'un filet d'huile d'olive, saupoudrez d'herbes de Provence, salez et poivrez. Enfournez pour 30 min environ à 200 °C, jusqu'à ce que la chair soit fondante.

### FONDUE DE POIREAUX

Coupez les poireaux en tronçons et faites-les fondre à la poêle avec du beurre, à feu doux et à couvert pendant 30 min environ. Ajoutez du jus de citron, de la crème, du sel et du poivre.



Choisissez ceux qui se préparent rapidement ou se dégustent crus : brocoli, courgette, chou-fleur, concombre, courgette, endive, poireau, tomate...

Ne jetez pas les courgettes, les pommes de terre, les courges butternut, les concombres, etc. Dans ce cas, veillez à les acheter bio pour éviter la présence de pesticides.

Optez pour la cuisson au wok ou à la poêle (5 à 10 min) ou blanchissez-les à la vapeur (5 à 6 min).

1 Choisissez ceux qui se préparent rapidement ou se dégustent crus : brocoli, courgette, chou-fleur, concombre, courgette, endive, poireau, tomate...

2 Ne jetez pas les courgettes, les pommes de terre, les courges butternut, les concombres, etc. Dans ce cas, veillez à les acheter bio pour éviter la présence de pesticides.

3 Comme pour tout végétal d'origine fraîche, lavez-les soigneusement et retirez les tiges et les feuilles.

4 Optez pour la cuisson au wok ou à la poêle (5 à 10 min) ou blanchissez-les à la vapeur (5 à 6 min).

### LES LÉGUMES À VOS ENFANTS ?

Vos enfants font la grimace dès qu'ils aperçoivent une touche de vert dans leur assiette ? Ils n'ont étrangement plus faim dès que vous annoncez les végétaux au menu ?  
Voici quelques pistes pour leur faire enfin manger des légumes, vos légumes, vos légumes, vos légumes !

#### I. FAITES-LES PARTICIPER

Emmenez vos enfants faire les courses au marché de proximité : ce sera l'occasion pour eux de voir à quel point ressemblent les légumes avant d'être cuisinés, et toutes ces formes et couleurs risquent de les intriguer. Associez-les aussi à la préparation des repas, ils auront certainement davantage envie de goûter ce qu'ils auront contribué à acheter et préparer !



#### 2. MISEZ SUR DES PETITES QUANTITÉS

Si beaucoup d'enfants risquent de boudier un plat de légumes vapeur, ils ne rechigneront sans doute pas s'ils trouvent quelques lamelles de champignons sautés dans leurs pâtes à la crème ou des petits dés de poireau dans une quiche.

### 3. JOUEZ SUR LES GOÛTS

Pour commencer, évitez de proposer des légumes au goût trop fort (radis noir, certains champignons, fenouil...) et n'hésitez pas à masquer leur saveur si votre enfant ne les apprécie pas : ajoutez une portion de Kiri soupe aux courgettes, des poireaux et des oignons dans une sauce tomate, du gyoïtse sur un gratin de légumes...

• dans une

### 4. DEVEZ-EN EXPERT(E) EN CAMOUFLAGE

Rien n'est si délicieux que de cacher le goût de légumes dans une préparation savoureuse. Voici quelques idées :  
- coupez au mixeur des pâtes, ajoutez un peu de carotte ou de zucchini dans une purée de pomme de terre et préparez des croûtes à base de légumes.  
- si vos enfants ne parviennent pas à identifier les légumes, utilisez des légumes dans des plats que vous aimez bien, comme la pizza ou les pâtes.  
- faites des légumes en forme de animaux ou de personnages.  
- faites des légumes en forme de lettres ou de chiffres.  
- faites des légumes en forme de fruits ou de légumes.



### 5. SOIGNEZ LA PRÉSENTATION

Un assaisonnement de légumes bouillis risque de leur faire peur : préparez plutôt une pâte assaisonnée colorée en jouant avec différents aliments. Si vous avez le temps, composez un paysage ou un animal, par exemple.

### 6. PROPOSEZ-LEUR DE GOÛTER AVEC LES DOIGTS

Rendez la dégustation ludique pour susciter l'adhésion !





## LES LÉGUMES

DE TOUS LES JOURS

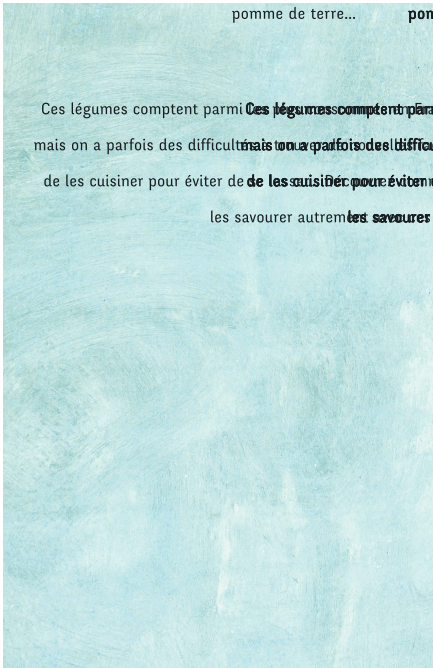
Tomate, courgette, carotte,

Tomate, courgette, carotte,

pomme de terre...

pomme de terre...

Ces légumes comptent parmi les plus consommés en France, mais on a parfois des difficultés à trouver de nouvelles façons de les cuisiner pour éviter de les laisser... Découvrez comment les savourer autrement avec ces recettes.





FLAN À LA TOMATE.

OLIVES NOIRES & BASILIC

**BRUSCHETTA**

**AUX TOMATES CERISES RÔTIES  
& MOZZARELLA**



RECETTE N° 1

## TOMATES FARCIES

### FAÇON ŒUF COCOTTE

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 10 MIN  
CUISSON : 15 MIN

1. Préchauffez le four à 180 °C. Coupez le chapeau des tomates et retirez leur chair délicatement (conservez-la pour préparer une sauce tomate, par exemple). Salez et poivrez le fond des tomates, ajoutez un peu de basilic. Placez un œuf dans chaque tomate sans casser le jaune, puis saupoudrez de paprika.
2. Enfournez pour 15 min environ, le blanc doit être bien cuit et le jaune coulant.

**ENCORE + GOURMAND :** Ajoutez une portion de La Vache qui rit de Kilo dans le fond de chaque tomate.

- 4 grosses tomates
- 4 œufs
- 1 à 2 cuillères de basilic séché
- 1 à 2 cuillères de paprika
- Sel, poivre



RECETTE N° 2

## BRUSCHETTA

### AUX TOMATES CERISES RÔTIES & MOZZARELLA

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 10 MIN  
CUISSON : 25 MIN



1. Préchauffez le four à 180 °C. Disposez les tomates cerises sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Arrosez d'huile d'olive et saupoudrez d'origan, puis enfournez pour 20 min environ.
2. Pendant ce temps, passez les tranches de pain 5 min sous le gril du four pour les faire légèrement dorer. Frettez les gousses d'ail sur toute la surface des tartines.
3. Répartissez les tomates rôties et la mozzarella sur les tartines et passez-les 5 min sous le gril du four pour faire fondre le fromage. Ajoutez un peu de fleur de sel et de vinaigre balsamique et dégustez aussitôt.

- 200 g de tomates cerises
- 8 tranches de pain de campagne
- 2 gousses d'ail coupées en 2
- 1 boîte de mozzarella di bufala en morceaux
- 1 à 2 cuillères de vinaigre balsamique
- 1 filet d'huile d'olive
- Fleur de sel



TIAN



**NIDS DE POMMES DE TERRE**

**FARCIS À L'ŒUF & LARDONS**



RECETTE N°

TIAN

## DE POMMES DE TERRE FAÇON RACLETTE

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MIN

CUISSON : 45 MIN

- 500 g de pommes de terre  
en fines tranches
- 300 g de jambon  
de fromage à raclette
- 8 tranches de jambon sec
- 10 cl de crème liquide
- Sel, poivre

1. Préchauffez le four à 200°C. Coupez le fromage à raclette en 2 et le jambon sec en tranches plus ou moins de la même taille.

2. Dans un plat à gratin, répartissez successivement des tranches de pommes de terre, de fromage, de pommes de terre et de jambon. Versez la crème, salez et poivrez. Enfouissez pour 45 minutes jusqu'à ce que les pommes de terre soient fondantes.



RECETTE N°

0 2

# CROQUETTES DE POMMES DE TERRE FOURRÉES

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 30 MIN

CUISSON : 45 À 50 MIN AU FOUR OU 40 MIN EN FRITURE

- 1 kg de pommes de terre
- 1 petit verre de lait chaud
- Beurre
- 2 œufs
- Chapelure
- 1 pincée de safran
- Sel, poivre

## POUR LA GARNITURE :

- 400 g de viande hachée
- 1 oignon émincé
- 1 carotte râpée
- 1 c. à soupe de persil ciselé
- 1 c. à soupe de parmesan râpé
- 1 œuf
- 1 filet d'huile d'olive

1. Faites cuire les pommes de terre dans une casserole d'eau salée, départ à froid, pendant 20 min environ, jusqu'à ce qu'elles soient fondantes. Réduisez-les en purée, puis ajoutez le lait chaud en filet tout en mélangeant, puis la muscade, du sel et du poivre et laissez refroidir.
2. Mixez grossièrement l'oignon et la carotte. Dans une sauteuse, faites les revenir 5 min dans l'huile.
3. Dans un saladier mélangez la viande, les légumes, le persil, le parmesan, du sel et du poivre. Incorporez l'œuf. Formez des boulettes de la taille d'une noix avec les mains humides.
4. Faites chauffer un fond d'huile dans une casserole à 180 °C (suffisamment pour y plonger les croquettes) au préalable. Prélevez une cuillère de purée, ajoutez-y un peu de viande et glissez une boulette de viande au centre, puis refermez avec de la purée et roulez-la entre vos mains. Procédez de la sorte jusqu'à épuisement des ingrédients. Trempez les boulettes dans la farine, puis dans les œufs battus et la chapelure. Plongez-les dans l'huile jusqu'à ce que la chapelure soit bien dorée, ou badigeonnez-les d'un peu d'huile et enfournez-les pour 25 à 30 min.



RECETTE N°

NIDS

## DE POMMES DE TERRE FARCIS À L'ŒUF & LARDONS

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 30 À 32 MIN

- 400 g de pommes de terre
- 9 petits œufs
- 100 g de lardons
- 100 g de gruyère râpé
- 1 c. à soupe de farine
- 1 c. à soupe de persil ciselé
- Sel, poivre

**1.** Préchauffer le four à 180 °C, chaleur tournante. Peler et

râper les pommes de terre. Presser les terres contre un tamis afin de retirer un maximum d'eau. Dans un saladier, mélanger les avec le gruyère râpé, l'œuf, la farine, le persil, du sel et du poivre.

**2.** Répartissez la préparation dans des moules à muffins en

leur donnant la forme d'un nid : tapissez le fond et les parois des moules, sans trop tasser. Enfournez pour 20 min environ, jusqu'à ce que les nids soient dorés.

**3.** Pendant ce temps, faites sauter les lardons 5 min dans une

poêle. Répartissez les dans les nids, puis cassez un œuf par-dessus (si vos œufs sont trop gros, ne versez pas tout le blanc). Enfournez de nouveau pour 10 à 12 min, jusqu'à ce que le blanc de l'œuf soit bien cuit.



RECETTE M

## POMMES DE TERRE HASSELBACK AU CHEDDAR & BACON

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 10 MIN  
CUISSON : 40 À 45 MIN

- 4 pommes de terre à chair ferme
- 8 tranches de cheddar
- 8 tranches de bacon
- 1 film étirable
- Quelques feuilles de persil ciselées
- Sel, poivre

1. Préchauffez le four à 180 °C. Coupez des fines tranches dans les pommes de terre sans aller jusqu'au bout de façon à ce qu'elles restent entières. Coupez les tranches de bazon et le cheddar en tranches de la même taille.
2. Glissez le bacon et le cheddar en alternance dans chaque entaille des pommes de terre. Placez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Salez, poivez, badigeonnez d'un peu d'huile d'olive, puis parsemez de persil ciselé. Enfornez pour 40 à 45 min.



**QUICHE**  
**AUX POIVRONS & CHÈVRE**



**POIVRONS FARCIS**

**FAÇON CHILI**



**LASAGNES  
DE POULET FAÇON BASQUAISE**

RECETTE N°

# CHACHOUKA AUX POIVRONS & ŒUFS

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 15 MIN  
CUISSON : 25 MIN

- 2 papayes émincées (0,50 kg, jus de 1 verre)
- 4 œufs
- 1 c.à.s. huile de graines de courge
- 1 c.à.s. huile de paprika
- 1 oignon haché
- 2 gousses d'ail hachées
- 400 g de tomates concassées
- 1 à 2 c.à.s. huile de bardane
- 1 à 2 c.à.s. essence de coriandre (ou de persil plat) séchée
- 1 c.à.s. essence d'huile d'olive
- Sel, poivre

1. Faites chauffer une grande sauteuse à fond épais (idéalement en fonte) et faites revenir les graines de courge et les papayes pendant 10 min en remuant constamment. Ajoutez l'huile, l'oignon et l'ail et faites revenir 2 à 3 min. Ajoutez les poivrons et poursuivez la cuisson 5 min. Ajoutez enfin les tomates concassées, 25 cl d'eau, la harissa, du sel et du poivre. Portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez frémir 5 min.
2. Formez 4 petits puits dans la préparation et cassez-y les œufs. Poursuivez la cuisson jusqu'à ce que les blancs soient figés.
3. Servez avec les herbes séchées.



RECETTE N° 2

## QUICHE AUX POIVRONS & CHEVRE

POUR 6 PERSONNES  
PRÉPARATION : 30 MIN  
CUISSON : 40 MIN  
RÉFRIGÉRATION : 1 H

- 2 petites potirons
- en petites
- 100 g de béchamel de chèvre
- 3 œufs
- 25 cl de crème liquide
- entière
- 1 cuillère à soupe
- de Provence

- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 250 g de farine

### POUR LA PÂTE BRIÉE :

- 200 g de farine
- 100 g de beurre mou
- en petits dés
- 1 jaune d'œuf

1. Préparez la pâte brisée. Sur un plan de travail, placez la farine et 1 pincée de sel, ajoutez le beurre. Mélangez du bout des doigts jusqu'à obtenir une consistance sableuse. Formez un puits et incorporez le jaune d'œuf dilué dans 5 cl d'eau en pétrissant à la main (travaillez rapidement la pâte pour éviter qu'elle ne devienne élastique). Poussez-la avec la paume de la main, à la fois, de façon à bien amalgamer l'ensemble, puis formez une boule. Filmez et réservez au frais au moins 1 h. Étaler la pâte sur le plan de travail fariné et formez un moule. Réservez au frais.

2. Préparez la garniture. Faites revenir les poivrons dans l'huile d'olive environ 10 min. Coupez quelques rondelles de chèvre, puis le restant en petits morceaux. Dans un saladier battez les œufs en omelette. Ajoutez la crème, du sel et du poivre et mélangez bien.

3. Préchauffez le four à 180 °C. Répartissez les poivrons et les morceaux de chèvre sur le fond de tarte, puis recouvrez avec l'appareil. Disposez les rondelles de chèvre et parsemez d'herbes de Provence. Enfournez pour 30 min environ.



RECETTE N°

## POIVRONS FARCIS

### FAÇON CHILI

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 1 H

- 4 poivrons (de différentes couleurs)
- 200 g de bœuf haché
- 1 oignon émincé
- 400 g de tomates concassées
- 80 g de maïs en boîte
- 80 g de haricots rouges cuits en boîte
- 1 c. à s. de sauce soja
- 1 c. à s. de sauce Worcestershire
- 30 g de cheddar râpé
- 1 litre d'eau de bouillon
- Sel, poivre

**1.** Préchauffez le four à 180°C. Faites chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse et faites revenir l'oignon quelques minutes. Ajoutez la viande et laissez dorer. Ajoutez les tomates concassées, le maïs et les haricots rouges égouttés, l'origan, le cumin, du sel et du poivre, puis poursuivez la cuisson 10 min à feu doux.

**2.** Coupez les poivrons en deux et retirez les graines. Remplissez-les avec la préparation. Parsemez de cheddar râpé et enfournez pour 45 min.



RECETTE N° 4

## LASAGNES DE POULET

### FAÇON BASQUAISE

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 20 MIN  
CUISSON : 50 MIN

- 2 poivrons (désidés) verts,
- 1 oignon
- 20 plaques de lasagnes
- 500 g de blancs de poulet
- 2 tomates entières
- 100 g de coulis de tomate
- 1 boîte de mousseline de tomates
- 100 g de gruyère râpé
- 1 filet d'huile d'olive
- Sel, poivre

1. Dans une grande poêle, faites chauffer l'huile d'olive.

Ajoutez le poulet et les poivrons et laissez cuire quelques minutes, jusqu'à ce que le poulet soit blanc. Ajoutez les tomates en fin de cuisson. Salez et poivrez.

2. Préchauffez le four à 180 °C. Dans un plat allant au four,

versez un peu de coulis de tomate, puis disposez une couche de lasagnes, versez du coulis généreusement, puis un tiers de la préparation au poulet. Renouvelez l'opération 2 fois et terminez par une couche de lasagnes recouvertes de coulis de tomate et de mozzarella. Saupoudrez de gruyère râpé. Enfournez pour 40 min environ.



**CRUMBLE**  
**DE COURGETTES**  
**AU PARMESAN**



**BEIGNETS DE COURGETTES.**

**SAUCE AU YAOURT**

**BOULETTES**  
**DE COURGETTE, SAUCE AU CURRY**



RECETTE N° 1  
**BEIGNETS**  
DE COURGETTES, SAUCE AU YAOURT

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 20 MIN  
CUISSON : 20 MIN  
REPOS : 30 MIN

- 2 courgettes en fines rondelles
- 1 pincée de gros sel

- Huile de friture
- Sel

**POUR LA PÂTE À BEIGNETS :**

- 1 œuf
- 100 g de farine
- 1 cuillère à soupe d'eau tiède

**POUR LA SAUCE :**

- 1 yaourt nature
- 2 cuillères à soupe de herbes ciselées
- Sel, poivre

1. Placez les rondelles de courgettes dans une passoire avec le gros sel. Laissez égoutter au moins 30 min.
2. Pendant ce temps, préparez la pâte à beignet. Séparez le blanc du jaune d'œuf. Versez la farine dans un saladier, formez un puits et ajoutez-y le jaune d'œuf, l'huile d'olive et un peu de sel. Mélangez en ajoutant progressivement 12 cl d'eau. Laissez reposer 30 min.
3. Rincez rapidement les courgettes égouttées sous l'eau froide et disposez-les entre 2 feuilles de papier absorbant.
4. Fouettez le blanc d'œuf en neige ferme et incorporez-le délicatement avec une maryse à la pâte à beignets. Faites chauffer un bain d'huile de friture à 180 °C. Piquez les courgettes à une extrémité avec une fourchette, plongez-les dans la pâte en les enrobant bien, puis dans la friture. Laissez cuire 3 à 4 min afin que les beignets soient gonflés et légèrement dorés.
5. Préparez la sauce en mélangeant tous les ingrédients. Servez avec les beignets de courgettes.



RECETTE N°

2

## CRUMBLE

### DE COURGETTES AU PARMESAN

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MIN

CUISSON : 35 MIN

- 8 courgettes en dés
- 50 g de farine
- 80 g de parmesan fraîchement râpé
- 50 g de beurre demi-salé
- 1 œuf en petite cuillère
- 1 c. à café d'huile d'olive
- Sel, poivre

**1.** Préchauffez le four à 180 °C. Dans une poêle légèrement

huilée, faites revenir les dés de courgettes 10 min avec un peu de sel et de poivre.

**2.** Pendant ce temps, préparez la pâte à crumble. Mélangez

la farine et le parmesan, puis incorporez le beurre coupé en

bout de doigts, de façon à obtenir une texture sableuse.

**3.** Répartissez les courgettes dans 4 petites plaques à gratin et

déposez le crumble par-dessus. Enfournez pour 25 min environ, le crumble doit être doré.



RECETTE N° 1  
**BOULETTES**  
**DE COURGETTE, SAUCE AU CURRY**

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 15 MIN  
CUISSON : 25 À 30 MIN

- 1 courgette râpée
- 1 oignon finé
- 1 œuf battu
- 80 g de farine blanche
- 30 g de pain sec râpé
- Quelques feuilles de basilic
- sel
- 1 c. à soupe d'huile d'olive

- 50 g pain

**POUR LA SAUCE :**

- 30 g de beurre
- 30 g de lait de curry
- 100 g de crème fraîche épaisse
- 1 c. à soupe de menthe

**1.** Dans une poêle légèrement huilée, faites revenir l'oignon

avec le curry jusqu'à ce qu'il devienne transparent. Réservez.

**2.** Préchauffez le four à 180 °C. Dans un saladier, mélangez :

la courgette râpée, l'oignon, les flocons d'avoine, la parmesan, le basilic, un peu de sel et de pain. Battez les œufs en omelette et ajoutez-les à préparation, mélangez bien le tout. Formez des boulettes avec vos mains légèrement humides, puis disposez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Enfournez pour 20 à 25 min, les boulettes doivent être dorées.

**3.** Pendant ce temps, préparez la sauce. Dans une casserole, faites fondre le beurre, puis ajoutez le reste des ingrédients, salez, poivrez et faites chauffer 5 min à feu doux.

**4.** Dégustez les boulettes trempées dans la sauce.



RECETTE N° 4

## COURGETTES FARCIES

### FAÇON PIZZA

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 10 MIN  
CUISSON : 30 MIN

- 4 courgettes
- 20 cl de coulis de tomate
- 2 tranches de jambon
- 100 g de fromage râpé
- 1 c. à café d'origan
- Sel, poivre

**1.** Préchauffez le four à 180 °C. Coupez les courgettes en 2

dans la longueur et creusez les pépins à l'aide d'une petite cuillère. Enfournez les courgettes pour 10 min afin de les précuire à blanc.

**2.** Une fois les courgettes cuites, disposez dans le fond de

chacune un peu de coulis de tomate, du jambon, du fromage, du sel, du poivre et saupoudrez d'origan. Enfourez pour 20 min.

**POUR VARIER :** Remplacez le jambon par du bœuf ou du chorizo, ajoutez des olives noires...



CARROT

CAKE



**FLAN AUX CAROTTES**  
**& RICOTTA**



**GNOCCCHIS AUX CAROTTES**  
**& PESTO DE FANES**

RECETTE N° 1  
**SOUFFLÉS**

**AUX CAROTTES**

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 20 MIN  
CUISSON : 50 MIN

- 400 g de carottes
- 100 g de farine
- 1 œuf
- 100 g de beurre - genre  
Les rochers
- 100 g de lait
- 10 g de sucre
- 10 g de beurre - genre  
Les rochers

**1.** Faites cuire les carottes dans une casserole d'eau bouil-

lante salée pendant 20 min environ, jusqu'à ce qu'elles soient fondantes. Égouttez-les et mixez-les en purée.

Séparez les blancs des jaunes d'œufs et incorporez les jaunes dans la purée.

**2.** Pendant ce temps, dans une casserole, faites fondre le

beurre, puis ajoutez la farine et laissez cuire 2 min en remuant. Ajoutez le lait petit à petit en mélangeant et laissez épaissir en continuant de mélanger au fouet. À feu doux, ajoutez le sucre, du sel et du poivre. Mélangez cette béchamel à la préparation précédente. Montez les blancs d'œufs en neige fermes et incorporez-les délicatement.

**3.** Préchauffez le four à 200 °C. Beurrez 4 ramequins allant

au four en faisant un mouvement du bas vers le haut du moule (cela aidera les soufflés à mieux monter), puis répartissez-y la préparation. Enfournez pour 30 min environ. Dégustez aussitôt.



RECETTE N°

CARROT

CAKE

POUR 6 À 8 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MIN

CUISSON : 45 À 50 MIN

- 100 g de carottes râpées
- 100 g de noix
- 3 œufs
- 100 g de cassonade
- 50 cl d'huile neutre
- 200 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 1 à 2 c. à café de vanille
- 1 c. à soupe de bicarbonate (pour le glaçage)

**POUR LE GLAÇAGE :**

- 100 g de fromage frais type "Philadelphia"
- 100 g de sucre glace

- 1.** Préchauffez le four à 180 °C. Concassez les noix (servez-les en quelques unes pour le décor).
- 2.** Dans un saladier, battez les œufs avec la cassonade, incorporez l'huile. Ajoutez la farine, la levure et le bicarbonate, mélangez vivement au fouet, puis incorporez les carottes râpées et les noix concassées. Versez la préparation dans un moule à cake beurré et enfournez pour 45 à 50 min. Laissez complètement refroidir avant de démouler.
- 3.** Préparez le glaçage. Fouettez le fromage frais avec le sucre glace. Recouvrez le cake de glaçage et décorez des noix réservées.



RECETTE N° 1  
**FLAN AUX CAROTTES  
& RICOTTA**

POUR 6 PERSONNES  
PRÉPARATION : 15 MIN  
CUISSON : 55 MIN À 1 H

- 6 carottes en rondelles
- 150 g de ricotta
- 3 œufs
- 40 g de féculé de maïs
- 50 g de gruyère râpé
- 1 c. à café de cumin
- Sel, poivre

1. Pilez ou râpez les carottes dans un cresson de fer ou bouillotte  
sable pendant 20 min environ, jusqu'à ce qu'elles soient  
fondantes. Egouttez-les et mixez-les en purée.
2. Préchauffez le four à 180 °C. Mélangez la purée avec la  
ricotta, puis incorporez les œufs battus en omelette et la  
féculé de maïs. Ajoutez le gruyère, le cumin, le sel et le poivre.
3. Versez la préparation dans un moule à cake et enfournez  
pour 55 à 60 min.



RECETTE N° 4

## GNOCCHIS

### AUX CAROTTES & PESTO DE FANES

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 30 MIN

CUISSON : 20 MIN

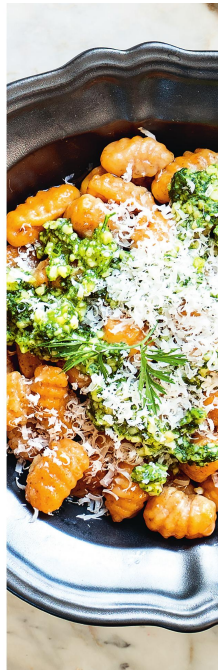
- 200 g de carottes
- en morceaux
- 200 g de pommes de terre
- facilement épluchées
- en morceaux
- 1 jus de citron
- 100 g de farine + pour
- le plus de détail
- 60 g parmesan

#### POUR LE PESTO :

- 50 g de fèves de carottes
- 2 grosses tiges de fèves
- 50 g de parmesan
- pour servir
- 1 jus de citron
- 40 g de pignons de pin
- 50 g d'huile d'olive

1. Faites cuire les pommes de terre et les carottes, de préférence à la vapeur afin qu'elles ne se gorgent pas d'eau. Réduisez-les en purée. Mélangez et laissez refroidir complètement. Ajoutez l'huile et le jus de citron, puis ajoutez la farine petit à petit, jusqu'à obtenir une préparation homogène et malléable.
2. Portez une grande casserole d'eau salée à ébullition. Roulez 3 boules de pâte d'environ 1,5 cm d'épaisseur sur le plan de travail fariné. Coupez des tronçons de 1,5 cm de largeur puis étirez chaque gnocchi à la fourchette, faites cuire les gnocchis dans l'eau bouillante et récupérez-les à l'aide d'une écumoire dès qu'ils remontent à la surface.
3. Préparez le pesto. Hachez grossièrement les fèves en retirant les tiges. Mixez-les avec l'ail, le parmesan, le jus de citron et les pignons. Poivrez, ajoutez l'huile, puis mixez à nouveau afin d'obtenir une préparation homogène.
4. Servez les gnocchis nappés de pesto et de parmesan.

POUR VARIER : Vous pouvez aussi réaliser le pesto avec du basilic.





**AUBERGINES FARCIES**

**AU BŒUF & FETA**

**CURRY D'AUBERGINES**



RECETTE N°

## CAPONATA

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 30 MIN

RÉFRIGÉRATION : QUELQUES HEURES

- 2 aubergines en petits dés
- 4 branches de céleri
- 4 tomates
- 2 gousses d'ail hachées
- 80 g d'olives noires dénoyautées
- 1 c. à soupe de vinaigre
- 2 c. à soupe de miel ou de sucre
- 2 c. à soupe de pignons de pin
- Quelques feuilles de basilic ciselées
- 2 c. à soupe de vinaigre de vin rouge
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

**1.** Émincez finement les branches de céleri et ciselez les feuilles.

**2.** Dans une grande sauteuse, faites chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive et faites revenir les aubergines jusqu'à ce qu'elles colorent. Réservez.

**3.** Pendant ce temps, concassez les tomates. Dans la même sauteuse, versez 1 c. à soupe d'huile et faites revenir le céleri avec l'ail. Dès coloration, ajoutez les tomates, les olives, les câpres, les raisins secs et les pignons. Laissez mijoter 10 min à feu doux. Ajoutez les aubergines réservées, le basilic, du sel et du poivre, puis poursuivez la cuisson 10 min. Versez le vinaigre, faites cuire 2 à 3 min, puis laissez refroidir.

**4.** Réservez quelques heures au frais (voire une nuit). Dégustez froid en accompagnement de grillades ou sur du pain grillé façon bruschetta à l'apéritif.



RECETTE N° 2  
**CANNELONIS  
D'AUBERGINES**

**POUR 4 PERSONNES**  
**PRÉPARATION : 20 MIN**  
**CUISON : 40 MIN**

- 2 grosses aubergines
- 200 g d'épinards d'été
- 3 tomates en dés
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 oignon émincé
- 1 œuf à coque
- 10 cl de coulis de tomates
- 40 g de parmesan râpé
- 1 fil d'huile d'olive
- Sel, poivre

1. Coupez 16 fines tranches dans la longueur des aubergines, puis coupez le reste en petits dés.
2. Faites cuire les tranches d'aubergines à la poêle dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles soient dorées et souples (afin de pouvoir les couler facilement). Réservez.
3. Faites revenir les tomates, l'ail et l'oignon dans la poêle avec les dés d'aubergine, le curri, du sel et du poivre pendant 10 min. Hachez grossièrement l'agneau, ajoutez-le dans la poêle et poursuivez la cuisson 5 min.
4. Préchauffez le four à 180 °C. Versez la moitié du coulis de tomates dans le fond d'un plat à gratin. Posez une tranche d'aubergine sur le plan de travail, déposez-y un peu de farce, puis roulez l'aubergine sur elle-même de façon à former un canneloni. Procédez ainsi pour les autres tranches en les disposant au fur et à mesure dans le plat. Versez la seconde moitié du coulis sur les cannelonis, puis parsemez de parmesan. Enfournez pour 20 min.



RECETTE N°

## AUBERGINES BARCIES

### AU BŒUF & FETA

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MIN

CUISSON : 45 MIN

- 4 aubergines
- 400 g de bœuf haché
- 100 g de feta
- 1 oignon haché
- 2 gousses d'ail hachées
- 200 g de tomates concassées
- 1 c. à café de sucre
- 1 c. à café de paprika
- 10 cl de vin blanc
- 5 cl de jus de citron

**1.** Préchauffez le four à 200 °C. Coupez les aubergines en 2

dans la longueur et formez un quadrillage sur la surface à l'aide d'un couteau. Déposez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, côté coupé vers le haut. Ajoutez

un filet d'huile et un peu de sel. Enfournez pour 30 min.

**2.** Pendant ce temps, faites chauffer un filet d'huile d'olive

dans une poêle et faites revenir l'oignon et l'ail 5 min. Ajoutez la viande, les tomates, les épices, du sel et du poivre, puis poursuivez la cuisson 10 min.

**3.** Baissez le four à 180 °C. Retirez la chair des aubergines

cuites à l'aide d'une cuillère, mélangez, puis ajoutez-la à la viande.

**4.** Répartissez la farce dans les aubergines, puis parsemez

de feta émiettée. Enfournez pour 15 min.



RECETTE N°

4

## CURRY D'AUBERGINES

### AU LAIT DE COCO

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MIN

CUISSON : 20 MIN

- 2 aubergines en dés
- 20 cl de lait de coco
- 1 oignon émincé
- 2 gousses d'ail hachées
- 3 à 4 tomates fines coupées en cubes (environ 400 g)
- 100 g de pois chiches cuits en boîte
- 1 c. à café de curcuma
- 1 c. à café de cumin
- 1 c. à café de curry
- 1/2 c. à café de gingembre moulu
- Quelques brins de persil ou de coriandre fraîche
- 1 fillet d'aubergine
- Sel

1. Dans une casserole, faites chauffer l'huile d'olive et faites

revenir l'oignon. Ajoutez l'ail et les aubergines, puis poursuivez la cuisson 3 à 4 min.

2. Ajoutez les tomates, les pois chiches, le lait de coco et les épices. Mélangez et laissez cuire 15 min environ à feu moyen à frémissance.

3. Parsemez d'herbes ciselées et servez avec du riz.



**FRIITTATA**  
**AUX PETITS POIS & JAMBON**



**VELOUTÉ**  
**DE PETITS POIS AU KIRI**



**RISOTTO**  
**AUX PETITS POIS**  
**& CHÈVRE**

**HOUMOUS**  
**DE PETITS POIS À LA MENTHE**

RECETTE N° 1

## RISOTTO AUX PETITS POIS & CHÈVRE

**1.** Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile d'olive, puis faites revenir les oignons. Ajoutez le riz et faites-le cuire à la sauteuse 1 min environ, en remuant sans arrêt afin de rendre les grains translucides. Versez le vin blanc et laissez évaporer à feu vif. Ajoutez les petits pois, puis laissez cuire le risotto en ajoutant le bouillon louche par louche, dès qu'il est absorbé par le riz. Comptez environ 18 min de cuisson.

**2.** En fin de cuisson, laissez le chèvre frais, ajoutez du poivre et un peu de sel si nécessaire.

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 10 MIN  
CUISSON : 20 MIN

- 100 g de petits pois frais écosés
- 100 g de riz arborio
- 100 g de chèvre frais
- 1 à 2 oignons
- 100 ml de vin blanc
- 1 petit verre de vin blanc
- 1 à 2 bouillottes de bouillon de légumes
- 1 à 2 filets de poisson
- 1 à 2 cuillères de sauce tomate
- 1 à 2 cuillères de fromage râpé
- 1 à 2 cuillères de parmesan
- 1 à 2 cuillères de pesto



RECETTE N° 2

## HOUMOUS DE PETITS POIS À LA MENTHE

**1.** Faites cuire les petits pois 8 min dans une casserole d'eau bouillante salée. Rafraîchissez sous l'eau bien froide, égouttez et laissez refroidir.

**2.** Mixez tous les ingrédients ensemble. Ajoutez un filet d'eau si nécessaire.

**3.** Servez à l'apéro avec des gressins et des bâtonnets de légumes croquants, par exemple.

POUR 4 À 6 PERSONNES  
PRÉPARATION : 5 MIN  
CUISSON : 8 MIN

- 100 g de petits pois frais écosés
- 100 g de pois chiches cuits en boîte
- 1 grosse gousse d'ail
- 1 à 2 cuillères de tahini
- 1 à 2 cuillères de jus de citron
- 1 à 2 cuillères de menthe fraîche
- 1 à 2 cuillères de sauce tomate
- 1 à 2 cuillères de parmesan
- 1 à 2 cuillères de pesto
- 1 à 2 cuillères de fromage râpé
- 1 à 2 cuillères de parmesan
- 1 à 2 cuillères de pesto



POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 10 MIN  
CUISSON : 25 MIN

- 400 g de petits pois frais écosés
- 4 portions de Kiri®
- 1 échalote émincée
- 1 cube de bouillon de légumes
- 1 litre d'eau
- 1 litre de lait
- Sel, poivre

1. Faites chauffer l'huile d'olive dans une casserole et faites revenir l'échalote quelques minutes. Ajoutez les petits pois, puis versez de l'eau à hauteur et émiettez le cube de bouillon. Portez à ébullition, puis laissez cuire une vingtaine de minutes à frémissement.
2. Égouttez les légumes en conservant l'eau de cuisson. Mixez-les avec le fromage en ajoutant le jus de cuisson au fur et à mesure jusqu'à obtenir la consistance désirée. Salez et poivrez.

RECETTE N° 3  
**VELOUTÉ**  
**DE PETITS POIS AU KIRI**



POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 10 MIN  
CUISSON : 25 MIN

- 400 g de petits pois frais écosés
- 200 g de dés de jambon
- 4 œufs
- 50 cl de lait
- 1 omelette de beurre
- Sel, poivre

1. Faites cuire les petits pois 8 min dans une casserole d'eau bouillante salée.
2. Préchauffez le four à 180°C. Bataz les œufs en omelette, ajoutez le lait, salez et poivrez. Incorporer les petits pois et le jambon.
3. Dans une poêle allant au four faites fondre le beurre, ajoutez la préparation précédente. Faites cuire 2 à 3 min puis enfournez pour 15 min environ.
4. Dégustez chaud ou froid avec une salade.

RECETTE N° 4  
**AUX PETITS POIS & JAMBON**



FALAFELS  
AUX FÈVES

POËLÉE  
DE HARICOTS VERTS,  
POMMES DE TERRE & LARDONS



**TAJINE DE KEFTA**

AUX FÈVES & PETITS POIS



RECETTE N°

**POËLÉE**

**DE HARICOTS VERTS,  
POMMES DE TERRE & LARDONS**

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MIN

CUISSON : 40 MIN

- 400 g de haricots verts
- 100 g de pommes de terre en grains
- 100 g de lardons
- 100 g de champignons de Paris en lamelles
- 2 grosses échalottes
- 1 à 2 c. à soupe de moutarde à l'ancienne
- 1 grosse cuillerée de beurre
- Sel, poivre

**1.** Faites fondre 1 noisette de beurre dans une grande sautoise et faites revenir les pommes de terre 20 min en rotation en les faisant dorer elles doivent être fondantes. Réservez.

**2.** Pendant ce temps, faites cuire les haricots verts 10 min dans un cresson de fou ou bouillottes puis égouttez-les.

**3.** Faites revenir les lardons dans la sautoise. Réservez. Ajoutez les champignons et faites-les cuire 5 min dans le gras des lardons. Réservez.

**4.** Faites dorer les haricots verts 2 à 3 min avec le reste de beurre et l'ail. Ajoutez les pommes de terre, les champignons, les lardons et la moutarde, salez et poivrez. Poursuivez la cuisson 5 min, puis servez aussitôt.



RECETTE N°

2

## TAJINE DE KEFTA

### AUX FÈVES & PETITS POIS

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 35 MIN

- 400 g de fèves fraîches
- 1 oignon
- 400 g de petits pois frais
- 100 g de tomates
- 1 oignon rouge émincé
- 1 c. à café de paprika
- 2 c. à café de menthe
- 1 c. à soupe de persil haché
- 1 petite boîte de concentré de tomates (20 g)

- 1 litre d'huile d'olive
- 50 g pain

#### POUR LES BOULETTES :

- 400 g de bœuf haché
- 1 oignon rouge émincé
- 1 c. à café de menthe
- 1 c. à café de paprika
- 1 c. à soupe de persil haché

1. Dans un plat à tajine (ou, à défaut, une cocotte à fond épais), faites chauffer l'huile d'olive et faites revenir l'oignon rouge. Ajoutez les épices, le persil, mélangez bien, puis ajoutez le concentré de tomates et un petit verre d'eau. Poursuivez la cuisson 2 à 3 min. Ajoutez les petits pois et les fèves et un peu d'eau afin de couvrir les ingrédients. Mélangez, couvrez et laissez mijoter 20 min.
2. Pendant ce temps, préparez les keftas. Mélangez tous les ingrédients, du sel et du poivre, et formez des boulettes avec vos mains légèrement humides. Ajoutez les boulettes dans le tajine et poursuivez la cuisson 10 min. Servez bien chaud.



RECETTE N°

**FALAFELS**

**AUX FÈVES**

POUR **4 PERSONNES**

PRÉPARATION : **15 MIN**

CUISSON : **25 MIN**

- 200 g de fèves fraîches
- 200 g de pois chiches crus
- 1 petite capsule entière
- 2 à 3 cuq. de huile de pois chiche
- 1 à 2 cuq. à soupe de tahini
- 1 à 2 cuq. à soupe de jus de citron
- 1 cuq. à soupe de persil haché
- 1 cuq. à soupe de coriandre fraîche
- 1 cuq. à soupe de menthe fraîche
- 1 cuq. à soupe de ciboulette
- 1 cuq. à soupe de basilic
- 1 cuq. à soupe de persil
- 1 cuq. à soupe de coriandre
- 1 cuq. à soupe de menthe
- 1 cuq. à soupe de ciboulette
- 1 cuq. à soupe de basilic

**1.** Plongez les fèves dans une casserole d'eau bouillante et

comptez 5 min de cuisson après la reprise de l'ébullition.

Plongez-les sous l'eau froide, égouttez et séchez-les avec

un torchon propre. Séciez également les pois chiches,

cela permettra de retirer rapidement leur peau.

**2.** Placez tous les ingrédients dans un mixeur. Mixez par

à coups, jusqu'à obtenir une préparation homogène (vous

pouvez laisser quelques morceaux si vous le souhaitez).

Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

**3.** Préchauffez le four à 180 °C. Formez des boules de la

taille d'une noix entre vos mains humides, puis disposez

les falafels sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.

Badigeonnez-les d'huile d'olive, puis enfournez pour

20 min environ en retournant à mi-cuisson.



RECETTE N° 4  
**ROULÉS**  
**DE HARICOTS VERTS AU JAMBON**

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 15 MIN  
CUISSON : 35 À 40 MIN

- 600 g de haricots verts
- 40 cl de lait
- 100 g de jambon
- 1 pincée de muscade
- 4 tranches de jambon blanc
- 80 g d'emmental râpé
- 100 g de fécule de maïs
- 50 g de beurre

1. Faites cuire les haricots 15 min dans une casserole d'eau

bouillante salée, ils doivent rester fermes à cœur. Réalisez 8 fagots de haricots verts.

2. Préchauffez le four à 200 °C. Enroulez chaque fagot de haricots dans 1/4 tranche de jambon et disposez-les dans un plat à gratin.

3. Délayez la fécule de maïs dans le lait froid, puis faites chauffer jusqu'à ébullition en remuant sans arrêt jusqu'à ce que la préparation épaississe. Ajoutez la muscade, salez et poivrez.

4. Versez la sauce sur les roulés, puis parsemez d'emmental râpé. Enfournez pour 15 à 20 min.



WINGS

DE CHOU-FLEUR



LE CHOU-FLEUR

**RISOTTO DE CHOU-FLEUR**

**AU CHORIZO & PARMESAN**

**CHOU-FLEUR**

**CANTONAIS**



RECETTE N° 1  
**WINGS**  
DE CHOU-FLEUR

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 15 MIN  
CUISSON : 15 MIN

- 200 g de florentines
- 40 g de beurre
- 1 petit bol de vinaigre blanc
- de noix ou de muscade
- un cl de sel
- 4 à 5 sacs de farine
- 1 c. à coll. sans de paprika
- 1 c. à coll. sans de paprika
- 1 c. à coll. sans de paprika
- 1 c. à coll. sans de paprika

1. Préchauffez le four à 180°C. Écrasez un peu les corn flakes sans les réduire en miettes.
2. Dans un bol, mélangez le lait, la farine, le paprika, du sel et du poivre. Trempez les fleurettes de chou-fleur dans cette pâte, enrobées bien, puis roulez-les dans les corn flakes.
3. Disposez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Enfournez à mi-hauteur pour 12 min environ, puis posez rapidement sous le gril pour bien dorer les wings.

**ENCORE + GOURMAND :** Servez les wings avec du ketchup ou de la sauce barbecue.



RECETTE N° 2

## CHOU-FLEUR

### CANTONAIS

POUR 2 PERSONNES  
PRÉPARATION : 10 MIN  
CUISSON : 20 MIN

- 100 g de florentines de chou-fleur
- 80 g de jambon en dés
- 2 œufs
- 1 légume émincé
- 1 carotte en petits dés
- 80 g de petits pois (frais ou surgelés)
- 1 à 4 c. à soupe de sauce soja salée
- 1 table-serviette

1. Mixez les florentines de chou-fleur en retirant les tronc afin d'obtenir une texture proche de grains de riz.

2. Faites chauffer un wok (ou une grande sauteuse) et faites revenir le jambon 2 min environ, puis réservez.

3. Ajoutez un peu d'huile dans le wok et faites cuire les légumes battus pendant 2 min, puis remuez avec une spatule afin d'obtenir des petits morceaux d'omélette. Réservez le jambon.

4. Faites revenir l'ognon dans le wok quelques minutes, ajoutez la carotte et poursuivez la cuisson en remuant jusqu'à ce qu'elle soit cuite mais encore croquante. Ajoutez les petits pois (s'ils sont frais, il est préférable de les précuire à l'anglaise au préalable) et le chou-fleur. Couvrez et laissez cuire 10 min environ en remuant de temps en temps (ajoutez un filet d'eau si la préparation accroche). Ajoutez enfin le jambon, l'omélette et les florentines selon votre goût. Mélangez bien et servez.



RECETTE N°

## RISOTTO DE CHOU-FLEUR

### AU CHORIZO & PARMESAN

POUR 2 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 45 MIN

- 400 g de florettes de chou-fleur
- 100 g de chorizo en petits morceaux
- 40 g de parmesan râpé
- 1 échalote émincée
- 1/2 verre de vin blanc
- 40 cl de bouillon de légumes
- 1 c. à s. à café de curcuma
- Quelques feuilles de persil plat ciselées
- 1 filet d'huile d'olive
- Sel, poivre

1. Mixez grossièrement les florettes de chou-fleur afin d'obtenir une texture proche de grains de riz.
2. Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile d'olive, puis faites revenir l'échalote quelques minutes. Ajoutez le chou-fleur et mélangez bien. Versez le vin blanc et laissez évaporer sur feu vif. Ajoutez le bouillon, le curcuma et laissez cuire à feu moyen-vif en mélangeant régulièrement. Comptez 40 min environ afin que le chou-fleur soit bien cuit et le bouillon évaporé. Au bout de 30 min de cuisson, ajoutez le chorizo.
3. Salez et poivrez légèrement, ajoutez le persil et le parmesan, mélangez bien et servez aussitôt.



RECETTE N° 4

## CHOU-FLEUR RÔTI

### AU BEURRE & ÉPICES

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 5 MIN

CUISSON : 50 MIN

- 1 chou-fleur
- 100 g de beurre demi-salé
- 1 pincée d'ail haché
- 1 c. à café de curry
- 1 c. à café de paprika
- 10 g de pain

1. Préchauffez le four à 180°C. Faites fondre le beurre, ajoutez l'ail, le curry, le paprika, un peu de sel et du poivre et mélangez. Badigeonnez le chou-fleur de ce mélange au pinceau.

2. Enfournez pour 50 min environ dans le bas du four. Si le chou-fleur dore un peu trop vite, recouvrez-le de papier sulfurisé.

**POUR VARIER :** Utilisez les épices et le pain de votre choix (herbes de Provence, piment...).



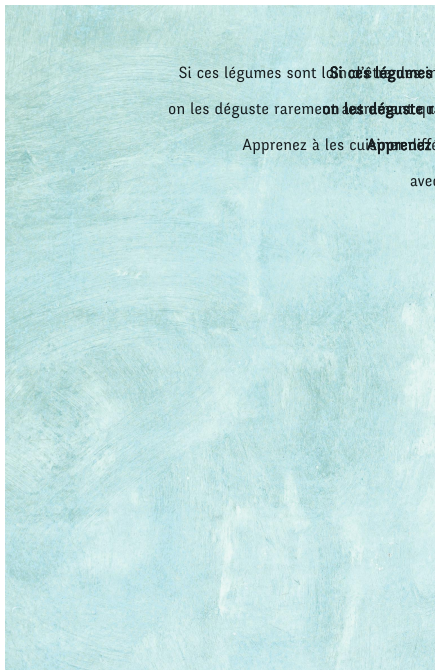


## LES LÉGUMES

### QU'ON NE CUISINE PAS ASSEZ

cat, radis, maïs, chou kale...

Avocat, radis, maïs, chou kale...



Si ces légumes sont loin d'être des inconnus, on les déguste rarement autrement que bruts. Apprenez à les cuisiner différemment avec ces recettes.

ONION

RINGS



**TATIN**  
**AUX OIGNONS**

**BŒUF AUX OIGNONS**  
**À L'ASIATIQUE**



**GÂTEAU**  
**AUX OIGNONS, POMMES**  
**DE TERRE & BACON**

RECETTE N°

ONION

RINGS

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 2 À 3 MIN

1. Faites chauffer l'huile à 180 °C dans une friteuse. Émincez les oignons en rondelles pas trop fines en séparant les anneaux.
2. Dans un saladier mélangez la farine, la levure et 1 pincée de sel. Dans un autre récipient, mélangez l'œuf et le lait. Trempez les rondelles d'oignons dans le mélange sec, puis dans le mélange d'œuf et de lait, et enfin dans la chapelure.
3. Faites frire les anneaux dans l'huile pendant 2 à 3 min, puis égouttez-les sur du papier absorbant. Salez et servez aussitôt.

- 2 gros oignons
- 40 g de farine
- 120 g de farine
- 1 c. à café de levure chimique
- 1 œuf
- 50 cl de lait
- 50 g de chapelure
- Huile de friture
- Sel

**ENCORE + GOURMAND :** Servez les onion rings trempés dans

de la sauce barbecue.



RECETTE N°

TWIN

AUX OIGNONS

POUR 4 À 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 35 À 40 MIN

1. Faites fondre le beurre dans une sauteuse, puis ajoutez les oignons et faites-les revenir 5 min afin de les colorer. Ajoutez le sucre, le vinaigre, du sel et du poivre et faites caraméliser. Réservez et laissez sécher.
2. Préchauffez le four à 180 °C. Beurrez un moule à manqué, puis répartissez les oignons dans le fond. Ajoutez la pâte par-dessus en rabattant les bords à l'intérieur. Enfournez pour 25 à 30 min.
3. Retournez la tarte sur un plat de service dès la sortie du four et servez avec une salade verte.

- 1 kg d'oignons
- 50 g de beurre
- 10 cl de vinaigre de vin
- 10 g de sucre
- 10 g de poivre
- 10 g de sel





**TARTARE D'AVOCAT.**

**CREVETTES & SAUMON FUMÉ**



**AVOCAT AU FOUR**

**FARCI À L'ŒUF & BACON**

AVOCADO TOAST

CAPRESE

ŒUFS MIMOSA

À L'AVOCAT



RECETTE N° 1  
**AVOCADO TOAST**

**CAPRESE**

1. Écrasez l'avocat à la fourchette. Ajoutez le jus de citron et l'huile d'olive et mélangez bien.
2. Grillez les tranches de pain et répartissez la préparation sur les tartines. Assaisonnez de sel, de poivre et de piment si vous le souhaitez. Ajoutez les tomates cerises et les billes de mozzarella ainsi qu'un peu de roquette. Arrosez de vinaigre balsamique.



RECETTE N° 2  
**AVOCAT AU FOUR**  
**FARCI À L'ŒUF & BACON**

1. Préchauffez le four à 180°C. Coupez l'avocat en 2, retirez le noyau et disposez-le sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
2. Cassez les œufs dans les cavités de l'avocat. Ajoutez le bacon ainsi qu'un peu de paprika ou de piment, sel et poivre. Enfumez pour 15 min en tournant à blanc. Défilez le bacon et retirez le jaune en reculant.



POUR 2 PERSONNES  
 PRÉPARATION : 10 MIN

- 1 avocat
- 2 grandes tranches de pain de campagne
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 pincée de piment (facultatif)
- 10 tomates cerises coupées en 2
- 4 billes de mozzarella coupées en 2
- 10 pain de roquette
- 1 filet de vinaigre balsamique
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

POUR 2 PERSONNES  
 PRÉPARATION : 5 MIN  
 CUISSON : 15 MIN

- 1 avocat
- 2 petits œufs
- 1 tranche de bacon découpée
- 1 c. à café de paprika ou de piment
- Sel, poivre

RECETTE N°

**ŒUFS MIMOSA**

À L'AVOCAT

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 10 MIN  
CUISSON : 10 MIN

- 1 avocat bien mûr
- 4 œufs
- 2 à 3 cuillères de mayonnaise
- Quelques brins de ciboulette ciselée
- Sel, poivre

1. Portez une casserole d'eau à ébullition et faites cuire les œufs 10 min. Plongez-les dans l'eau froide, puis égouttez-les. Coupez les œufs en 2 dans la longueur, retirez délicatement les jaunes et réservez-les.
2. Écrasez l'avocat à la fourchette dans un bol. Ajoutez les jaunes d'œufs (réservez-en un peu pour le décor), la mayonnaise, la ciboulette, du sel et du poivre et mélangez bien de façon à obtenir une préparation homogène. Formez les blancs d'œufs de cette préparation à la poche à douille ou avec une petite cuillère, puis décorez du jaune d'œuf réservé et d'un peu de ciboulette.

RECETTE N°



POUR 2 PERSONNES  
PRÉPARATION : 10 MIN

- 1 avocat
- 20 crevettes crues
- 4 tranches de saumon fumé
- ciboulette
- Quelques brins de ciboulette
- ciboulette
- 1 filet de jus de citron
- 1 pointe de poivre d'Espélette
- 2 à 3 cuillères d'huile d'olive
- Fleur de sel

1. Décortiquez les crevettes, réservez-en 4 pour le décor et coupez le reste en dés.
2. Rincez le citron et coupez le jus de citron et coupez-le en dés. Déposez le filet de saumon fumé en la pointe d'un couteau dans le jus de citron et mélangez.
3. Poncez l'avocat à la fourchette et servez remplissez le saumon fumé de saumon, retirez le cœur, décorez des crevettes réservées, ajoutez un peu d'Espélette et un peu de fleur de sel.

**ENCORE + GOURMAND :** Ajoutez des dés de mangue ou de pamplemousse pour apporter une touche de fraîcheur.

TARTE

À LA PATATE DOUCE  
& CURRY



**FRITES**  
**DE PATATE DOUCE AUX ÉPICES**

**PATATES DOUCES**  
**FARCIES À LA FETA**



RECETTE N°

TARTE

À LA PATATE DOUCE & CURRY

POUR 4 À 6 PERSONNES  
PRÉPARATION : 15 MIN  
CUISSON : 50 MIN

1. Dans une poêle, faites suer les lardons. Ajoutez l'oignon et faites cuire 5 min.
2. Râpez la patate douce (ou coupez-la en fines tranches à la mandoline). Mélangez-la avec l'oignon et les lardons.
3. Préchauffez le four à 180 °C. Foncez la pâte dans un moule à tarte et répartissez la préparation précédente dans le fond.
4. Battez les œufs en omelette. Incorporez la crème, le curry, du sel et du poivre. Versez l'appareil sur la garniture. Enfouissez pour 40 min environ.

- 500 g de patate douce
- 1 oignon
- 1 pâte brisée
- 2 c. à café de curry
- 200 g de lardons
- 1 œuf
- 20 cl de crème épaisse
- Sel



RECETTE N°

FRITES DE PATATE DOUCE

AUX ÉPICES

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 10 MIN  
CUISSON : 25 À 30 MIN

1. Préchauffez le four à 200 °C, chaleur tournante. Coupez la patate douce en frites.
2. Dans un sac congélation, versez les frites, l'huile, les épices, du sel et du poivre et mélangez bien afin d'ennuyer toutes les frites.
3. Sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, étalez les frites en évitant qu'elles se chevauchent. Enfouissez pour 25 à 30 min.

- 600 g de patate douce
- 1 c. à café de paprika
- 1 c. à café de curry
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre



RECETTE N°

0 3

**PATATES DOUCES**

**FARCIES À LA FETA**

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 10 MIN  
CUISSON : 1 H À 1 H 05

- 2 patates douces
- de taille moyenne
- 100 g de feta
- 1 oignon rouge émincé
- 1 c. à soupe de tandoori
- 1 c. à soupe de miel
- Quelques herbes de saison
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

1. Préchauffez le four à 180°C. Piquez les patates douces et enfournez-les pour 45 min. Le chair doit devenir fondante.
2. Pendant ce temps, faites revenir l'oignon rouge dans une poêle légèrement huilée. Réservez.
3. Coupez les patates douces en 2 dans la longueur et creusez-les. Écrasez grossièrement le chair et mélangez-la avec la feta émiettée, le tandoori, du sel et du poivre. Garnissez les patates douces de cette préparation, puis placez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Versez un peu de miel par-dessus et enfournez pour 15 à 20 min.
4. Servez avec la coriandre émincée.



DE PATATE DOUCE

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 25 MIN  
CUISSON : 40 MIN

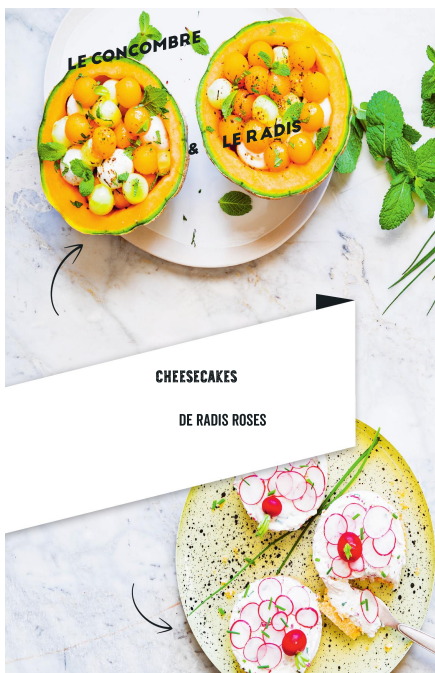
- 1 kg de patate douce pelée et émincée
- 100 g de bœuf haché
- 1 oignon émincé
- 400 g de tomates concassées
- 1 c. à soupe de sauce barbecue
- 25 cl de lait
- 50 g de cheddar râpé
- 1 botte d'ail
- Sel, poivre

1. Préchauffez le four à 220°C. Faites cuire les patates douces 20 min environ dans une casserole d'eau salée.
2. Pendant ce temps, faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faites revenir l'oignon 2 à 3 min. Ajoutez le viande hachée, ajoutez les tomates émincées, laissez mijoter à feu doux. Ajoutez les tomates et la sauce barbecue. Mélangez.
3. Réduisez la patate douce en purée, puis laissez-la sécher.
4. Mélangez la viande dans le fond d'un plat à gratin, puis étalez la purée par-dessus. Recouvrez de fromage râpé. Enfournez pour 20 min environ, afin que le fromage soit bien gratiné.



**SALADE DE CONCOMBRE**

**AU MELON & MOZZARELLA**



**CONCOMBRE FARCI**

**AU THON & MAYONNAISE**



RECETTE N° 1

## SALADE DE CONCOMBRE AU MELON & MOZZARELLA

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 20 MIN  
RÉFRIGÉRATION : 1 H

1. Coupez les melons en 2, puis retirez la partie filandreuse avec les pépins. À l'aide d'une cuillère parisienne, retirez le chair des melons en réalisant des billes. Faites de même avec le concombre. Réservez les mollis de melon évidés.
2. Placez les billes de melon, de concombre et de mozzarella dans un saladier ajoutez l'huile, la menthe, du sel et du poivre. Mélangez, filmez et réservez au frais au moins 1 h.
3. Au moment de servir répartissez la salade dans les demi-melons évidés.

- 1 concombre
- 1 petit melon
- 12 billes de mozzarella
- 1 c à soupe de menthe fraîche
- 1 c à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre



RECETTE N° 2

## CONCOMBRE FARCI AU THON & MAÏONNAISE

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 10 MIN

1. Pélez le concombre une bande sur deux. Coupez-les en tronçons de 3 à 4 cm, puis évidés le centre à l'aide d'un vide-pomme.
2. Mélangez le thon et la mayonnaise et fardez les tronçons de concombre de cette préparation. Décorez de brins de ciboulette et de baies roses, sel et poivre.

- 1 concombre
- 1 boîte de thon au naturel (800 g)
- 1 à 2 c à soupe de mayonnaise
- Quelques brins de ciboulette
- Quelques baies roses
- Sel, poivre





**SOUPE**

**CHOWDER**



**MAÏS RÔTIS**

**AU BEURRE**

**CACHAPAS**

(CRÊPES AU MAÏS)

**BROCHETTES**

DE MAÏS  
& LÉGUMES



RECETTE N° 1  
**MAÏS RÔTIS**  
**AU BEURRE**

POUR 4 PERSONNES  
 PRÉPARATION : 5 MIN  
 CUISSON : 20 MIN

1. Préchauffez le four à 200 °C. Badigeonnez les épis de maïs de beurre fondu sur toute leur surface et disposez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Salez, poivrez et saupoudrez de coriandre et de piment d'Espelette.
2. Enfouissez pour 20 min environ, en retournant les épis toutes les 5 min pour une cuisson homogène.

**ENCORE + GOURMAND :** Parfumez le beurre avec des épices ou des herbes !

- 4 épis de maïs
- épis de maïs
- 50 g de beurre
- 10 g de coriandre
- 10 g de piment d'Espelette
- Sel, poivre



RECETTE N° 2  
**SOUPE**  
**CHOWDER**

POUR 4 PERSONNES  
 PRÉPARATION : 15 MIN  
 CUISSON : 30 MIN

1. Faites cuire les épis de maïs 5 min dans une casserole d'eau bouillante. Égouttez, puis égouttez-les.
2. Dans une casserole, faites fondre le beurre et faites revenir l'oignon 5 min. Ajoutez les pommes de terre, les grains de maïs et le bouillon et laissez cuire 20 min environ.
3. Pendant ce temps, faites griller le chorizo dans une poêle.
4. Mixez la préparation, puis ajoutez un peu de sel, de poivre et de paprika. Servez avec le chorizo grillé.

- 4 épis de maïs
- épis de maïs
- 1 oignon
- 1 pomme de terre
- 10 g de beurre
- 10 g de paprika
- 10 g de chorizo
- 1 poêle
- 10 g de paprika
- 50 g de beurre
- Sel, poivre



POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 10 MIN  
CUISSON : 10 À 15 MIN

- 300 g de graine de maïs jaune
- 20 cl de lait
- 3 œufs
- 1 boîte de mozzarella
- 2 cubes de cheddar
- 1 boîte de tomates
- Sel, poivre

1. Mélangez le maïs avec le lait, les œufs, un peu de sel et de poivre.
2. Faites chauffer une petite poêle huilée, versez une louche de pâte pour former une crêpe un peu épaisse (comme un pain-cake). Retournez-la dès que les bords sont cuits. Répétez l'opération jusqu'à l'épaisseur de la pâte.
3. Garnissez la moitié de chaque cachapa de mozzarella et de cheddar, repliez-les sur elles-mêmes et posez-les au four quelques minutes afin de faire fondre le fromage.

**POUR VARIER :** Vous pouvez remplacer la mozzarella par du fromage de chèvre, ou tout autre fromage qui fond facilement.

RECETTE N° 3  
**CACHAPAS**  
(CRÊPES AU MAÏS)



POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 10 MIN  
CUISSON : 10 MIN

- 4 épis de maïs épiqué
- 1 petite courgette en rondelles de 1,5 cm
- 1 oignon rouge en quartiers
- 1 potiron rouge en morceaux
- Quelques tomates cerises
- 1 boîte d'olive
- Sel, poivre

1. Portez une casserole d'eau à ébullition et faites cuire les épis de maïs 3 min. Égouttez, puis coupez-les en grosses rondelles.
2. Enfilez les légumes en alternance sur des piques à brochettes. Badigeonnez-les avec de l'huile d'olive et salez.
3. Faites griller les brochettes à la plancha en les retournant.



RECETTE N° 4  
**BROCHETTES**  
DE MAÏS & LÉGUMES

**FONDS D'ARTICHAUT**

FARCIS AU BŒUF HACHÉ

**PÂTES**

AUX ARTICHAUTS POIVRADES  
& BURRATA



**ŒUFS À LA COQUE**  
**& MOUILLETES D'ASPERGES**  
**CROUSTILLANTES**



**CRÈMES BRÛLÉES**  
**AUX ASPERGES VERTES**  
**& PARMESAN**

RECETTE N°

## FRÎTES AUX ARTICHAUTS

### POIVRADES & BURRATA

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 15 MIN

- 8 artichauts poivrades (ou frites d'artichaut)
- 400 g de pâtes
- 4 burras (ou des billes de mozzarella)
- 4 pommes d'ail hachées
- Saumon fumé
- Quelques brins de cerfeuil ciselés
- Huile d'olive
- Sel, poivre

**1.** Enlevez les premières feuilles dures des artichauts, puis retirez le pied et la tige. Coupez le reste en quartiers.

**2.** Dans une sauteuse, faites revenir les artichauts pendant

5 minutes sur feu doux, puis ajoutez l'ail haché, du sel et du poivre, et poursuivez la cuisson jusqu'à ce que les artichauts soient fondants.

**3.** Pendant ce temps, faites cuire les pâtes en suivant les indications du paquet.

**4.** Servez les pâtes avec un filet d'huile, le cerfeuil, les artichauts et une moitié de burrata par personne.



RECETTE N°

0 2

## FONDS D'ARTICHAUT

### FARCIS AU BŒUF HACHÉ

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 15 MIN  
CUISSON : 25 À 30 MIN

- 25 fonds d'artichaut
- 500 g de bœuf haché
- 1 oignon émincé
- 2 à 3 cuillères de sauce tomate
- 1 cuillère de moutarde
- 20 cl de sauce tomate
- 50 g de gruyère râpé
- 1 filet d'huile d'olive
- Sel, poivre

1. Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile et faites revenir l'oignon 5 min.
2. Préchauffez le four à 180 °C. Dans un saladier mélangez la viande hachée, le basilic, les épices, du sel et du poivre. Formez des boulettes avec vos mains et placez-les dans les fonds d'artichauts.
3. Dans un plat à gratin, versez la sauce tomate et disposez par-dessus les fonds d'artichauts farcis. Saupoudrez de gruyère râpé et enfournez pour 20 à 25 min.



RECETTE N°

05

# ŒUFS À LA COQUE & MOUILLETES D'ASPERGES CROUSTILLANTES

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 12 À 14 MIN

- 10 asperges vertes
- 4 œufs
- 80 g de chapelure poivré
- 50 g de parmesan râpé
- 1 filet d'huile d'olive
- Sel, poivre

1. Coupez les pieds des asperges et jetez-les. Plongez les asperges 4 min dans l'eau bouillante, puis rafraîchissez-les dans un bol d'eau froide. Réservez-les dans un panier absorbant.
2. Faites cuire 4 œufs dans de l'eau bouillante pendant 4 min, puis plongez-les aussitôt dans un bol d'eau froide pour stopper la cuisson.
3. Préchauffez le four à 180 °C. Badigeonnez les asperges du dernier œuf battu en omelette, puis roulez-les dans la chapelure et le parmesan. Disposez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, salez et poivrez, puis versez l'huile. Enfournez pour 8 à 10 min.
4. Dégatez les asperges trempées dans le jus de la coque.



RECETTE N° 4

# CRÈMES BRÛLÉES AUX ASPERGES VERTES & PARMESAN

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 15 MIN  
CUISSON : 43 À 45 MIN

- 30 asperges vertes
- 40 g de parmesan râpé
- 1 grosse tête de chou-fleur
- 20 cl de crème liquide
- 3 jaunes d'œufs
- 10 g de sucre de cassonade
- 1 filet d'huile d'olive
- Sel, poivre

1. Coupez les pieds des asperges et retirez les pétioles.
2. Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive, ajoutez l'ail et les asperges, puis laissez cuire 8 à 10 min à feu doux.
3. Préchauffez le four à 180 °C. Mixez les asperges avec le chou-fleur, les jaunes d'œufs, le parmesan, du sel et du poivre, afin d'obtenir une préparation lisse et homogène. Versez la préparation dans 4 ramequins allant au four. Enfournez pour 35 min environ. Le centre des crèmes doit rester légèrement tremblotant.
4. Laissez complètement refroidir et réservez au frais. Au moment de servir, versez une fine couche de sucre sur les crèmes et faites le caraméliser à l'aide d'un chalumeau de cuisine (ou sous le grill du four).



**GAUFRES**

**À LA BUTTERNUT**



MAC & CHEESE



AU POTIMARRON

COUSCOUS SMOGGETTI

LA BOLOGNAISE

RECETTE N°

PIZZA

À LA COURGE

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 30 MIN

- 200 g de chair de potimarron en dés
- 1 pâte à pizza
- 20 cl de crème allégée
- 1 gros oignon rouge émincé
- 50 g de lard
- 50 g de chorizo en petits morceaux
- 1 c. à café d'origan
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

1. Dans une casserole, faites chauffer l'huile, puis ajoutez le

potimarron et laissez cuire 5 min. Versez la crème et prolongez la cuisson de 5 min. Salez et poivrez, puis mixez.

2. Préchauffez le four à 220°C, chaleur tournante. Déposez

la pâte à pizza sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, puis étalez uniformément la crème de potimarron sur la surface. Répartissez l'oignon rouge, la fetta émincée et le chorizo. Parsemez d'origan. Enfournez pour 30 min environ en surveillant la cuisson.



RECETTE N°

0 2

## MAC & CHEESE

### AU POTIMARRON

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 15 MIN  
CUISSON : 50 MIN

- 200 g de râble de potimarron en dés
- 400 g de macaronis
- 100 g de cheddar râpé
- 20 g de féculé de maïs
- 400 cl de lait
- 1 c. à soupe de moutarde
- 20 g de beurre fondu
- 50 g de chapelure
- Sel, poivre

1. Préchauffez le four à 180 °C. Faites cuire le potimarron à

vapeur ou à la vapeur jusqu'à ce qu'il soit fondant.

2. Faites cuire les pâtes en suivant les indications du paquet.

3. Pendant ce temps, dans une casserole, délayez la féculé

de maïs dans un peu de lait, puis versez le reste de lait.

Égouttez les pâtes et laissez égoutter quelques

minutes tout en mélangeant au fouet. Ajoutez 100 g de

cheddar et faites fondre à feu doux. Hors du feu, ajoutez

la moutarde et le potimarron, puis mixez le tout. Réajustez

l'assaisonnement si nécessaire.

4. Mélangez les macaronis avec la béchamel afin de bien

enrober les pâtes, puis versez le tout dans un plat à

saumon. Mélangez le beurre fondu avec la chapelure, saisissez

puis saupoudrez le gratin de ce mélange et du reste de cheddar.

Enfournez pour 30 min environ, la surface doit être dorée.



RECETTE N° 5  
**GAUFRES**  
**À LA BUTTERNUT**

**POUR 4 PERSONNES**  
**PRÉPARATION : 10 MIN**  
**CUISSON : 3 À 5 MIN PAR GAUFRE**

- 200 g de poudre de butternut
- 2 œufs
- 10 cl de lait
- 100 g de beurre
- 2 à 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 40 g de parmesan râpé (ou gruyère, comté...)
- 1 pincée de muscade
- Sel, poivre

1. Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Dans un saladier, mélangez au fouet les jaunes avec le lait, puis incorporez la farine et la levure, le parmesan, la pincée de butternut, la muscade, du sel et du poivre.
2. Montez les blancs en neige. **Au moment de monter à la prise**, occidente préparation, mélangez au fouet, puis incorporez délicatement le reste avec une spatule.
3. Versez une louche de pâte dans un appareil à gaufres chaud et laissez cuire 3 à 5 min.
4. Servez les gaufres avec la garniture de votre choix : canard sur le plat, du bœuf, du saumon fumé, du fromage frais...



RECETTE N°

4

## COURGE SPAGHETTI

### À LA BOLOGNAISE

POUR 2 PERSONNES  
PRÉPARATION : 10 MIN  
CUISSON : 60 MIN

- 1 courge spaghetti
- 100 g de bon bœuf haché
- 1 carotte râpée
- 1 oignon émincé
- 20 cl de vin de tomate
- Quelques feuilles de basilic
- 100 g de fromage râpé (parmesan, gruyère...)
- 1 litre d'eau de bouillon
- Sel, poivre

1. Préchauffez le four à 180 °C. Coupez la courge en 2 dans

la longueur, retirez le centre avec les pépins et la partie

filandreuse, puis placez-la sur une plaque

papier sulfurisé, face vers le bas. Enfournez

à 180 °C pendant 15 minutes pour cuire

la courge et la viande. Laissez refroidir

avant la cuisson 15 min.

2. Pendant ce temps, faites revenir la

carotte et l'oignon dans l'huile

pendant 5 minutes jusqu'à coloration. Ajoutez la viande

hachée et laissez cuire pendant 10 minutes

avec coloration puis ajoutez le coulis de tomates

et le basilic. Laissez mijoter 15 à 20 minutes

3. Une fois la courge pré-cuite, laissez-la refroidir

et grattez la chair à l'aide d'une fourchette

pour obtenir une texture similaire à celle des

spaghettis. Ajoutez les dans la sauce bolognaise

et mélangez bien. Répartissez la préparation

dans les coques de courge, parsemez de

fromage râpé et faites gratiner sous le grill du four quelques minutes



**AHL**  
**DE CHOU CHINOIS**

**BOUILLON ASIATIQUE**  
**AU PAK CHOI & CREVETTES**



**PÂTES**



**FLANS**

**AU CHOU KALE**

RECETTE N°

## BOUILLON ASIATIQUE

### AU PAK CHOÏ & CREVETTES

POUR 2 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MIN

CUISSON : 15 MIN

- 2 cubes pak-choï
- 12 grosses crevettes crues décortiquées
- 4 cm
- 1 pousse d'ail haché
- 4 carottes bio crues
- 1 c. à soupe de pâte de curry rouge
- 10 cl de lait de coco
- 20 g de nouilles de riz
- Quelques feuilles de coriandre fraîche
- 1 fillet d'huile d'olive
- Sel

1. Coupez 1 pak-choï en 2 dans la longueur et émincez finement le second. Émincez les cubes en réservant les tiges pour le dressage.
2. Dans une casserole, faites chauffer l'huile et faites rapidement dorer les crevettes et l'ail. Réservez.
3. Ajoutez les cubes, les carottes et le pak-choï dans la poêle, puis poursuivez la cuisson 3 min. Ajoutez la pâte de curry et faites cuire 1 min à feu vif en remuant sans arrêt. Versez 40 cl d'eau, le lait de coco, un peu de sel, puis ajoutez le pak-choï coupé en 2. Portez le tout à ébullition, puis ajoutez les nouilles et laissez cuire en suivant les indications du paquet.
4. Ajoutez les crevettes au bouillon et laissez rechauffer puis servez en parsemant des tiges de cubes et de coriandre.

**POUR VARIER :** Le curry rouge est très fort : vous pouvez le remplacer par 1 c. à café de curry madras pour une saveur plus douce.



RECETTE N° 2  
DAHL  
DE CHOU CHINOIS

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 10 MIN  
CUISSON : 25 MIN

- 1 chou chinois émincé
- 50 g de lentilles corail
- 1 oignon émincé
- 2 ccs de gingembre frais râpé
- 1 c. à café de curry
- 1 petite boîte de concentré de tomate (20 g)
- 20 cl de lait de coco
- 1 pincée de gingembre doux
- 1 cuillère de noix de cajou
- 1 filin d'huile de sésame
- Sel, poivre

1. Dans une grande sauteuse, faites chauffer l'huile et faites revenir l'oignon 5 à 10 min. Ajoutez le gingembre et le curry et le concentré de tomate, puis poursuivez la cuisson 2 min. Ajoutez ensuite le lait de coco et 20 cl d'eau, puis portez à ébullition. Ajoutez les lentilles corail, le piment, du sel et du poivre. Laissez cuire à couvert 10 min environ. Ajoutez le chou chinois et le jus de citron vert et poursuivez la cuisson 10 min.
2. Servez avec quelques noix de cajou et éventuellement des pains naans.



RECETTE N° 1

# PÂTES

## AU CHOU ROMANESCO

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 10 MIN  
CUISSON : 15 MIN

- 1 chou romanesco
- 400 g de pâtes fusillées
- 100 g de haricots blancs (ou alternative de haricots)
- 1 régime râpé
- 50 g de parmesan râpé
- Sel, poivre

1. Portez une casserole d'eau salée à ébullition et faites cuire le chou 10 min.
2. Faites suer les haricots dans une poêle. Ajoutez l'ail et faites cuire 5 min.
3. Pendant ce temps, faites cuire les pâtes en suivant les indications du paquet. Servez-les avec le chou, les haricots, un peu de sel et de poivre, puis parsemez de parmesan râpé.



RECETTE N°

FLANS

AU CHOU KALE

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MIN

CUISSON : 40 MIN

- 200 g de chou kale
- 1 petit oignon finement coupé
- 3 œufs
- 50 g de crème liquide
- 40 g de comté râpé
- 1 litre d'eau de cuisson
- Sel, poivre

1. Préchauffez le four à 180 °C. Retirez les grosses côtes du

chou kale, puis coupez les feuilles en lamelles.

2. Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile d'olive et faites

revenir l'oignon 5 min. Ajoutez le chou kale et 1 petite verre d'eau, et laissez cuire 15 min à feu doux.

3. Bataquez les œufs en omelette, puis ajoutez la crème, le

comté, du sel et du poivre.

Répartissez les légumes dans des ramequins allant au four et versez la préparation précédente par-dessus. Enfournez pour 20 min environ.





## LES LÉGUMES

### MAIMÉS

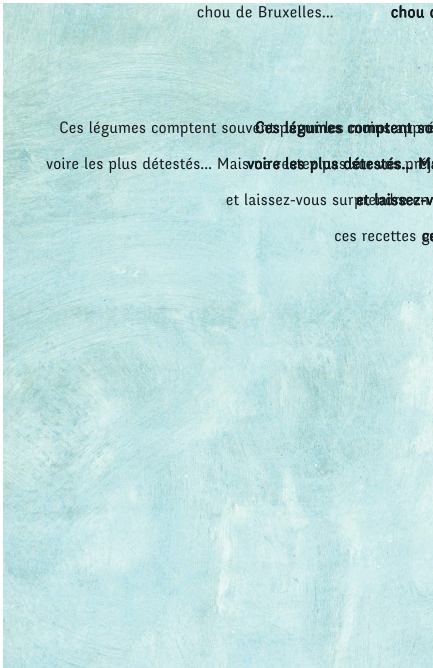
Endive, rutabaga, épinard,

Endive, rutabaga, épinard,

chou de Bruxelles...

chou de Bruxelles...

Ces légumes comptent souvent parmi les moins appréciés, voire les plus détestés... Mais ne restez pas sur vos préjugés et laissez-vous surprendre en adoptant ces recettes gourmandes !



**LASAGNES  
AUX CHAMPIGNONS, JAMBON  
& BÉCHAMEL**



**TOURTE**  
**À LA FORESTIÈRE**

**RISOTTO**  
**AUX CÈPES**



RECETTE N°

## LASAGNES

### AUX CHAMPIGNONS, JAMBON & BÉCHAMEL

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 35 MIN

- 400 g de champignons de Paris émincés
- 3 tranches de jambon
- 4 plaques de lasagnes fraîches
- 85 g de beurre de maïs
- 50 cl de lait
- 1 litre de crème liquide
- 100 g de gruyère râpé
- Sel, poivre

**1.** Préchauffez le four à 180 °C. Faites fondre les champignons dans une poêle en remuant régulièrement 5 min environ, sans matière grasse.

**2.** Pendant ce temps, délayez la fécule de maïs dans 10 cl de froid, puis faites chauffer en mélangeant sans arrêt jusqu'à épaississement. Hors du feu, salez et poivrez. Réservez un quart de la béchamel et ajoutez les champignons dans le reste.

**3.** Dans un plat à gratin, versez la crème liquide, puis disposez une couche de lasagnes, recouvrez de jambon, puis de la moitié des champignons à la béchamel. Renouvelez l'opération une fois. Terminez par une couche de lasagnes, puis recouvrez avec la béchamel réservée. Saupoudrez de gruyère râpé. Enfournez pour 30 min environ.



RECETTE N°

0 2

# OMELETTE AUX GIROLLES & COMTÉ

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 10 MIN  
CUISSON : 10 À 15 MIN

- 200 g de girolles
- 4 gros œufs
- 50 g de comté râlé
- 1 c. à soupe de persil ciselé
- 1 couteau de beurre
- Sel, poivre

**1.** Battez les œufs en omelette. Ajoutez le comté, le persil, du sel et du poivre.

**2.** Nettoyez les girolles et coupez-les en deux parties. Salez et poivrez-les. Dans une poêle, faites fondre le beurre. Ajoutez les girolles et laissez-les rendre leur eau. Réservez.

**3.** Versez les œufs battus dans la poêle, puis ajoutez les girolles et faites cuire 5 à 10 min selon la cuisson désirée.



RECETTE N°

**TOURTE**

**À LA FORESTIÈRE**

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MIN

CUISSON : 1 H

- 300 g de mélange de champignons de Paris
- 300 g de blancs de poulet
- 1 œuf
- 2 piles feuilletées (ou brisées)
- 50 g de beurre + pour le moule
- 20 cl de lait
- 100 g de farine + pour le moule
- 10 cl de jus de poulet
- 100 g de beurre + pour le moule
- 1 œuf
- 100 g de farine + pour le moule
- 10 cl de jus de poulet
- 100 g de beurre + pour le moule
- 1 œuf
- 100 g de farine + pour le moule

1. Dans une poêle, faites fondre 50 g de beurre et faites revenir les escalopes. Ajoutez le poulet et faites-le dorer également. Réservez. Dans la même poêle, faites revenir les champignons afin qu'ils rendent leur eau.
2. Pendant ce temps, faites fondre 50 g de beurre dans une casserole, puis ajoutez la farine et mélangez bien. Laissez dorer 2 à 3 min. Ajoutez le bouillon chaud et mélangez au fouet. Poursuivez la cuisson jusqu'à épaississement, comme pour une béchamel. Rectifiez l'assaisonnement.
3. Préchauffez le four à 180 °C. Mélangez le poulet et les champignons avec la préparation précédente. Beurrez et farinez un moule. Déposez au fond la première pâte feuilletée, puis garnissez du mélange de champignons et poulet et de persil. Recouvrez avec la seconde pâte. Foncez les bords en coupant l'excédent de pâte. Faites une petite cheminée au centre. Dorez la tourte avec le jaune d'œuf battu. Enfournez pour 45 à 50 min.



RECETTE N° 4

## RISOTTO

### AUX CÈPES

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 10 MIN  
CUISSON : 25 MIN

- 200 g de cépes émincés
- 100 g de crevettes
- 1 oignon émincé
- 20 cl de vin blanc
- 1 l de bouillon de légumes
- 20 g de parmesan râpé
- Quelques herbes de persil ciselés
- 1 cuillère de beurre
- Sel, poivre

**1.** Faites fondre le beurre dans une sauteuse et faites revenir les cépes quelques minutes. Réservez.

**2.** Dans la même sauteuse, faites revenir l'oignon 3 à 4 min.

Ajoutez le riz, puis faites-le cuire à la vapeur 5 min dans un

remuant sans arrêt afin de rendre les grains translucides.

Mettez le vin blanc et laissez évaporer à feu vif. Réduisez le

feu et laissez cuire le risotto en ajoutant le bouillon bien

chaud, louche par louche, dès qu'il est absorbé. Comptez

environ 18 min de cuisson. Lorsque le risotto est presque

cuit, ajoutez les cépes.

**3.** Hors du feu, saisissez légèrement, poivez et ajoutez le parmesan. Mélangez, puis attendez 2 min avant de servir avec un poudré de persil.





**CLAFOUTIS**  
AUX POIREAUX, SAUMON & FETA

**FLAMICHE  
AUX POIREAUX**



**FONDUE  
DE POIREAUX AU CURRY  
& LAIT DE COCO**

RECETTE N° 1

## FONDU DE POIREAUX AU CURRY & LAIT DE COCO

POUR 2 PERSONNES  
PRÉPARATION : 10 MIN  
CUISSON : 30 MIN

1. Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile, puis faites revenir les échalotes quelques minutes. Ajoutez les poireaux et laissez cuire à couvert environ 20 min à feu doux.
2. Ajoutez le curry le lait de coco, du sel et du poivre et mélangez bien, puis poursuivez la cuisson 5 min sans couvrir.

- 30 g poireaux
- 100 ml huile
- 10 g échalotes
- 10 g lait de curry
- 10 cl de lait de coco
- 2 cuillères à soupe
- 10 g beurre
- 10 g d'huile
- 10 g sel
- 10 g poivre



RECETTE N° 2

## CLAFOUTIS AUX POIREAUX, SAUMON & FETA

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 15 MIN  
CUISSON : 35 À 40 MIN

1. Dans une sauteuse, faire revenir les poireaux dans l'huile d'olive. Laissez cuire 10 min à feu doux en ajoutant un filet d'eau si nécessaire.
2. Préchauffez le four à 180°C. Battez les œufs en omelette, ajoutez la farine et mélangez. Incorporez le lait tout en fouettant, puis la feta émiettée. Salez légèrement et poivrez.
3. Répartissez les poireaux et le saumon fumé dans un plat à gratin ou dans des cocottes, puis recouvrez de la préparation précédente. Enfournez pour 25 à 30 min selon la taille du plat.
4. Dégustez chaud avec une salade.

- 2 litres de lait
- 100 g de farine
- 100 g de beurre
- 100 g de feta
- 10 g d'huile
- 10 g d'œufs
- 10 g de sel
- 10 g de poivre



POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 10 MIN  
CUISSON : 25 MIN

- 4 à 6 blancs de poireaux émincés
- 200 g de chorizo en petits morceaux
- 100 g de riz arborio
- 2 gousses d'ail hachées
- 20 cl de vin blanc
- 60 cl de bouillon de volaille
- 1 à 2 œufs durs
- 40 g de parmesan râpé
- 10 cl de crème
- Sel, poivre

1. Dans une sauteuse, faites chauffer 3 filets d'huile d'olive et faites revenir le poireau et l'ail 5 min.
2. Ajoutez le riz et faites-le cuire à la racine 3 min environ, en remuant afin de rendre le grain tendu et cassant. Ajoutez le blanc et laissez exposer à feu moyen, puis ajoutez le chorizo. Faites cuire le risotto en ajoutant le bouillon louche par louche, dès qu'il est absorbé par le riz. Comptez environ 18 min de cuisson.
3. En fin de cuisson, ajoutez l'origan, le parmesan et un peu de sel et de poivre. Mélangez bien et servez.

RECETTE N° 3  
**RISOTTO**  
AUX POIREAUX & CHORIZO



RECETTE N° 4  
**FLAMICHE**  
AUX POIREAUX

POUR 4 À 6 PERSONNES  
PRÉPARATION : 15 MIN  
CUISSON : 35 MIN

- 4 blancs de poireaux émincés
- 1 pâte brisée
- 2 œufs à point
- 10 cl de lait
- 45 cl de crème liquide
- 1 noisette de beurre
- Sel, poivre

1. Dans une sauteuse, faites fondre le beurre, puis faites revenir les poireaux 10 min.
2. Préchauffez le four à 180 °C. Dans une sauteuse, mélangez au fouet la crème, le lait et le zeste. Salez le poireau.
3. Étalez la pâte brisée sur un moule à tarte et répartissez les poireaux dans le moule, les œufs durs par-dessus. Enfouissez le tout de 25 min environ.



**GRATIN D'ÉPINARDS,  
GNOCCHIS & CHIPOLATAS**



**ARANCINI**

**AUX ÉPINARDS**

**CIGARES**

**ÉPINARDS-RICOTTA**

**QUICHE**  
**AUX BLETTES & CHORIZO**



RECETTE N°

## GRATIN D'ÉPINARDS.

## GNOCCCHIS & CHIPOLATAS

POUR 2 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MIN

CUISSON : 20 À 25 MIN

- 2 pâtes de poisson
- 1 échalote râpée
- 200 g de gnocchis
- 4 chipolatas
- 1 échalote râpée
- 20 cl de crème liquide
- 20 g de parmesan râpé
- Sel, poivre

**1.** Dans une grande poêle, faites dorer les chipolatas sur toutes leurs faces. Réservez. Faites revenir les gnocchis à feu vif en remuant sans arrêt. Réservez. Faites revenir l'échalote 2 à 3 min, puis ajoutez les épinards et laissez-les tomber un peu.

**2.** Pendant ce temps, coupez les chipolatas en morceaux. Ajoutez-les dans la poêle avec les gnocchis, la crème, 30 g de parmesan, un peu de sel et de poivre. Poursuivez la cuisson 5 min à feu doux.

**3.** Préchauffez le four à 200 °C. Répartissez la préparation dans 2 plats allant au four et parsemez de rosti de parmesan. Passez sous le gril du four 5 à 10 min.





RECETTE N°

ARANCINI

AUX ÉPINARDS

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 10 À 15 MIN

- 100 g de pommes de terre
- 100 g de rizotto
- 1 boîte de mousseline de légumes
- 100 g de ricotta
- 100 g de mozzarella
- 100 g de chapelure
- 2 œufs battus
- 1 cuillère à soupe de chapelure
- 1 cuillère à soupe de farine

1. Dans une sauteuse légèrement huilée, faites cuire les épinards jusqu'à ce qu'ils tombent. Laissez refroidir puis émincez-les finement et mélangez-les au rizotto.

2. Prélevez une portion de rizotto et formez une boule avec vos mains légèrement humides, enfoncez un doigt pour former un creux et glissez-y un dé de mozzarella. Refaites avec le riz et roulez entre vos mains pour donner une belle forme ronde. Plonger la boule dans la farine, puis dans les œufs battus et enfin dans la chapelure.

3. Faites chauffer de l'huile dans une casserole et plongez-y les arancini. Sortez-les à l'aide d'une écumoire lorsqu'ils sont bien dorés. Réservez sur du papier absorbant.

4. Dégraissez aussitôt avec une belle salade.



RECETTE N° 4

## QUICHE

### AUX BLETTES & CHORIZO

POUR 4 À 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MIN

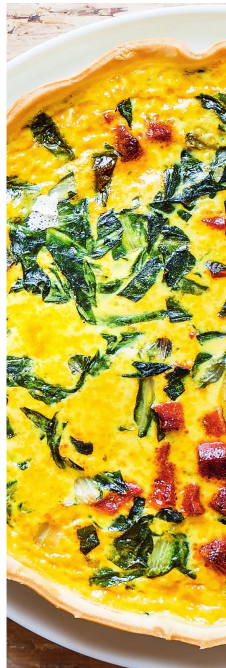
CUISSON : 35 À 40 MIN

- 1 botte de blettes (ou feuilles)
- 1 pâte brisée
- 4 œufs
- 25 cl de crème liquide
- 100 g de chorizo en petits morceaux
- 1 c. à soupe d'ail haché
- Sel, poivre

**1.** Dans une sauteuse légèrement huilée, faites cuire les feuilles de blettes jusqu'à ce qu'elles tombent. Laissez refroidir puis émincez-les.

**2.** Battez les œufs en omelette, ajoutez la crème, du sel et du poivre et mélangez.

**3.** Préchauffez le four à 200°C. Formez la pâte dans le tarte, puis répartissez les blettes et le chorizo dans le fond. Versez l'appareil à quiche par-dessus. Enfouissez pour 30 à 35 min.



**CHIPS**  
**DE BETTERAVE & NAVET**

**GÂTEAU**





POMMES  
CARAMÉLISÉES  
À LA SAUCE SOJA & MIEL

TATIN  
DE NAVETS

RECETTE N° 1

**GÂTEAU**

**À LA BETTERAVE & CHOCOLAT**

1. Faites fondre le chocolat au bain-marie.
2. Préchauffez le four à 180 °C. Fouettez les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse, puis ajoutez le chocolat fondu et la betterave râpée. Incorporez la farine, le cacao, la levure et le sel.
3. Versez la préparation dans un moule à manqué beurré. Enfournez pour 30 à 35 min.

**POUR 4 PERSONNES**  
**PRÉPARATION : 15 MIN**  
**CUISSON : 30 À 35 MIN**

- 200 g de betteraves crues râpées
- 100 g de chocolat noir
- 3 œufs
- 100 g de sucre
- 100 g de farine
- 2 c. à soupe de cacao en poudre
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 cuillère de beurre (pour le moule)
- 1 pincée de sel



RECETTE N° 2

**CHIPS**

**DE BETTERAVE & NAVET**

1. Coupez la betterave et les navets en fines lamelles à l'aide d'une mandoline.
2. Faites chauffer l'huile dans une friteuse (ou une grande casserole). Quand elle est bien chaude, plongez-y les légumes et faites-les frire quelques minutes de façon à ce qu'ils soient bien dorés.
3. Réservez sur du papier absorbant et saupoudrez de sel et de poivre.

**POUR 4 PERSONNES**  
**PRÉPARATION : 10 MIN**  
**CUISSON : 40 MIN**

- 1 betterave crue
- 2 navets
- Huile de friture
- Sel, poivre



POUR 4 À 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MIN

CUISSON : 55 MIN

- 8 à 10 navets
- 1 gobelet de pain
- 2 à 3 cuillères de miel
- 20 g de sucre
- 1 cuillère de vinaigre
- 20 g de beurre
- 1 cuillère de jus de citron
- Sel, poivre

1. Coupez les navets en fines rondelles à l'aide d'une mandoline.
2. Dans une sauteuse, faites fondre le beurre et faites cuire les navets avec le miel, un filet d'eau, du sel et du poivre 10 min environ à feu doux. Saupoudrez de sucre et faites caraméliser à feu moyen à vif.
3. Préchauffez le four à 180 °C. Beurrez un moule à manqué et disposez les navets en rosace dans le fond. Couvrez de la pâte brisée et rabattez les bords. Enfournez pour 45 min environ. Démoulez sur un plat de service et parsemez de thym. Servez aussitôt.

RECETTE N°

101

DE NAVETS

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MIN

CUISSON : 20 MIN

- 10 navets
- 1 cuillère de miel
- 2 à 3 cuillères de sauce soja
- Sel
- 2 à 3 cuillères de vinaigre
- 20 g de beurre
- 1 cuillère de jus de citron
- 20 g de beurre
- 1 cuillère de jus de citron
- 20 g de beurre
- 1 cuillère de jus de citron

1. Faites précuire les navets 10 min dans une casserole d'eau bouillante salée, puis égouttez-les.
2. Dans une sauteuse, faites fondre le beurre, ajoutez les navets, le miel, la sauce soja, le vinaigre et laissez cuire 10 minutes à feu moyen à vif. Saupoudrez de sucre et faites caraméliser à feu moyen à vif.
3. Servez aussitôt.



RECETTE N°

102

NAVETS CARAMÉLISÉS  
À LA SAUCE SOJA & MIEL





**GRATIN DE CHOU VERT  
& SAUMON FAÇON LASAGNES**

**CHOUX DE BRUXELLES  
RÔTIS À LA MOUTARDE & BACON**



**PÂTES  
AU PESTO DE BROCOLI**



RECETTE N°

0 2

## CHOUX DE BRUXELLES

### RÔTIS À LA MOUTARDE & BACON

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 10 MIN  
CUISSON : 25 À 30 MIN

- 400 g de choux de Bruxelles coupés en 2
- 1 à 2 cuillères de moutarde à l'ancienne
- 200 g d'allumettes de bacon (ou de lardons)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

1. Préchauffez le four à 200°C. Dans un bol, mélangez l'huile, la moutarde et du sel et du poivre. Vaporisez dans un sac congélation avec les choux de Bruxelles et mélangez bien afin de les enrober.
2. Sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, placez les choux de Bruxelles, l'ignon rouge et les allumettes de bacon. Enfournez pour 25 à 30 min en mélangeant à mi-cuisson.



# GRATIN DE CHOU VERT & SAUMON FAÇON LASAGNES

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 35 À 40 MIN

- 6 grandes feuilles de chou vert
- 100 g de feuilles de maïs
- 100 g de parmesan râpé
- 100 g de beurre
- 1 filet d'aubergine
- Sel, poivre
- 400 g de pain de seigle
- 100 g de farine
- 1 œignon moulu
- 40 cl de lait entier

1. Portez une grande casserole d'eau salée à ébullition et plongez y les feuilles de chou. Laissez cuire 8 min, puis égouttez bien.

2. Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile et faites revenir l'œignon 5 min. Ajoutez le saumon, du sel et du poivre, puis poursuivez la cuisson 2 à 3 min.

3. Délayez la fécule de maïs dans le lait froid, puis portez à ébullition en remuant sans arrêt jusqu'à ce que la préparation épaississe. En fin de cuisson, incorporez le beurre. Hors du feu, assaisonnez.

4. Préchauffez le four à 180 °C. Dans un plat à gratin, placez 3 feuilles de chou en les faisant se chevaucher, versez la moitié du saumon, puis un tiers de béchamel, de nouveau 3 feuilles de chou, puis le reste du saumon et un tiers de béchamel. Terminez par 3 feuilles de chou, le reste de béchamel et parsemez de parmesan râpé. Enfouissez pour 20 à 25 min afin de faire gratiner le tout.



RECETTE N°

À  
PÂTES

## AU PESTO DE BROCOLI

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 10 MIN  
CUISSON : 20 MIN

- 1 brocoli en branches
- 100 g de pâtes
- 200 g de poulet désossé
- 2 gousses d'ail aplachées
- 50 cl de crème liquide
- 1 cuillère de ciboule
- 50 g de parmesan (ou de grana padano)
- 1 litre d'eau de cuisson
- Sel, poivre

1. Faites cuire les pâtes en suivant les indications du paquet.

Pendant ce temps, faites cuire le brocoli 8 min dans une casserole d'eau bouillante salée. Egouttez, puis passez-le sous l'eau bien froide pour fixer sa couleur.

2. Mixez le brocoli avec l'ail, le ciboule, le parmesan, le pesto, l'huile, du sel et du poivre.

3. Faites cuire le poulet dans une poêle avec l'huile, le sel et le poivre.

4. Réchauffez le pesto de brocoli à feu doux. Enrobez les pâtes de pesto et servez avec le poulet grillé.





**Frites épicées**  
**de panais & pommes de terre,**  
**ketchup maison**



RECETTE N° 1

## FRITES ÉPICÉES DE PANAIS & POMMES DE TERRE, KETCHUP MAISON

1. Préchauffez le four à 200 °C, chaleur tournante. Mélangez les bitonnettes de légumes avec l'huile, le curry et un peu de sel, de façon à bien les enrober.
2. Disposez les frites sur une plaque recouverte de papier sulfurisé en évitant qu'elles ne se chevauchent. Enfouissez pour 20 à 25 min en surveillant la cuisson.
3. Pendant ce temps, préparez le ketchup. Mélangez tous les ingrédients dans une casserole et laissez mijoter à feu doux une vingtaine de minutes en remuant régulièrement. La texture de la sauce doit être dense.
4. Servez les frites avec le ketchup.



POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 10 MIN  
CUISSON : 20 À 25 MIN

- 2 panais en bitonnettes
- 2 pommes de terre en bitonnettes
- 1 c. à café de curry
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de sel

### POUR LE KETCHUP :

- 15 cl de vinaigre de tomate
- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 10 g de sucre en poudre
- 1 c. à café de paprika
- 1 c. à café de moutarde
- 1 c. à café de sauce Worcestershire
- 1 c. à café de sel

RECETTE N° 2

## RÔSTIS DE PANAIS & CAROTTES À LA MIMOLETTE

1. Préchauffez le four à 200 °C. Dans un saladier, battez les œufs en omelette et délayez-y la fécule de maïs. Ajoutez les légumes râpés, la mimolette, du sel et du poivre, puis mélangez bien.
2. Sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, formez des galettes, puis enfouissez pour 20 min en retournant les rôtis à mi-cuisson.



POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 10 MIN  
CUISSON : 20 MIN

- 2 panais râpés
- 2 carottes râpées
- 40 g de moutarde râpée
- 2 œufs
- 1 c. à soupe de fécule de maïs
- Sel, poivre

RECETTE N°

0 3

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 15 MIN  
CUISSON : 1 H 10

- 400 g de râpés  
non en fines  
légumes
- 400 g de pommes  
de terre en fines  
légumes
- 50 cl de lait entier
- 1 grosse tête  
d'échalote
- 40 cl de crème  
liquide entière
- 1 patate de  
moyenne
- 1 omelette  
de beurre  
pour le moule
- Sel, poivre

**GRATIN DAUPHINOIS  
AU CÉLÉRI-RAVE & POMMES DE TERRE**

1. Préchauffez le four à 180 °C. Dans une casserole, portez le lait à ébullition avec du sel, du poivre et la muscade. Ajoutez les pommes de terre et le céleri-rave et laissez cuire 10 min en remuant régulièrement, la préparation ayant tendance à accrocher.
2. Frottez la grosse tête sur un plat allant au four puis beurrez-le. Mélangez les légumes avec le lait, ajoutez la crème, puis répartissez le beurre en petits dés sur la surface. Enfouissez pour 1 h environ en surveillant en fin de cuisson.



RECETTE N°

0 4

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 10 MIN  
CUISSON : 30 MIN

- 4 branches  
de céleri en  
fines rondelles
- 100 g de chèvre  
frais
- 1 patte brisée
- 2 œufs
- 15 cl de crème  
liquide
- 1 tête d'oignon  
douce
- Sel, poivre

**QUICHE  
AU CÉLÉRI-BRANCHE & CHÈVRE FRAIS**

1. Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive et faites revenir le céleri 5 min à feu moyen.
2. Préchauffez le four à 180 °C. Sortez le fromage emietté, puis incorporez-y le céleri, le fromage râpé, le sel et le poivre.
3. Foncez le moule avec un moule à tarte, répartissez le céleri dans le fond, puis ajoutez le fromage râpé. Enfouissez pour 30 min environ.



**FLAMMEKUECHE**

**AUX ENDIVES**



**FENOUILS GRATINÉS**

**FARCIS AU BŒUF**

**GRATIN DE CROZETS**

**À LA FONDUE D'ENDIVES & CHEDDAR**

**GRATIN DE FENOUIL**

**À LA CRÈME & PARMESAN**



RECETTE N°

## FLAMMEKUECHE

### AUX ENDIVES

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MIN

CUISSON : 28 À 30 MIN

#### POUR LA PÂTE :

- 400 g de farine
- 1 œuf
- 1 pincée de sel

- 100 g de lardons
- 200 cl de crème fraîche épaisse
- 100 g de fromage blanc
- 1 régime desséché
- Sel, poivre

#### POUR LA GARNITURE :

- 2 endives

1. Préparez la pâte. Mélangez la farine avec le sel, puis incorporez l'œuf et pétrissez bien pour obtenir une pâte homogène. Divisez la pâte en 3. Étalez finement les pâtes et placez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
2. Coupez le tronc des endives, puis coupez-les en 2 demi-troncs et retirez le centre en forme de cône.
3. Dans une sauteuse, faites suer les lardons, puis réservez. Faites revenir les endives 15 min.
4. Préchauffez le four à 240 °C. Mélangez la crème et le fromage blanc, puis poivrez. Garnissez les pâtes de ce mélange, puis ajoutez les endives, les lardons et l'oignon. Enfournez pour 8 à 10 min.



RECETTE N°

## FENOUILS GRATINÉS

### FARCIS AU BŒUF

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 20 MIN  
CUISSON : 40 MIN

- 4 boules de fenouil
- 200 g de bœuf haché
- 1 oignon émincé
- 1 à 2 cuillères à soupe d'ail haché
- 4 à 5 cuillères de parmesan râpé
- 1 filet d'huile d'olive
- Sel, poivre

1. Coupez les fenouils en 2 dans la longueur. Faites les pré-

cuire 10 min dans une casserole d'eau bouillante salée.

2. Pendant ce temps, faites revenir l'oignon 5 min dans une

sautreuse avec l'huile. Ajoutez la viande hachée et poisissez

la cuisson 5 min. Réservez dans un saladier.

3. Préchauffez le four à 200°C. Coupez les coques de fenouil

de façon à ne conserver que les feuilles extérieures qui

seront farcies. Emincez finement les coeurs de fenouil et

ajoutez-les au saladier avec les épices, du sel et du poivre.

Mélangez bien.

4. Disposez les coques de fenouil sur une plaque recouverte

de papier sulfurisé, puis garnissez-les de farce et parse-

mez de parmesan râpé. Enfournez pour 30 min environ.



RECETTE N°

0 5

## GRATIN DE CROZETS

### À LA FONDUE D'ENDIVES & CHEDDAR

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 40 À 45 MIN

- 6 endives
- 200 g de crozets nature ou au saucisson
- 80 g de cheddar râpé
- 200 g de bechamel (ou d'alternatives de fromage)
- 20 g d'échalotes séchées
- 200 g de crème épaisse
- 1 noisette de beurre
- Sel, poivre

**1.** Coupez le tronc des endives, puis coupez-les en 2 dans la longueur et retirez le centre en forme de cône.

**2.** Dans une sautoire, faites suer les lardons, puis réajustez. Faites fondre le beurre et faites revenir les échalotes quelques minutes. Ajoutez les endives, salez et poivrez, puis couvrez et laissez cuire 20 min.

**3.** Préchauffez le four à 180°C. Pendant ce temps, faites cuire les crozets dans une casserole d'eau bouillante salée en suivant les indications du paquet. Egouttez-les bien, puis versez-les dans un plat à gratin avec la crème. Ajoutez la fondue d'endives dans le plat, mélangez, puis parsemez de cheddar. Enfournez pour 20 à 25 min, le fromage doit être gratiné.



RECETTE N°

4

# GRATIN DE FENOUIL À LA CRÈME & PARMESAN

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 10 MIN  
CUISSON : 30 MIN

- 4 bulbes de fenouil en quartiers
- 25 cl de crème liquide
- 50 g de parmesan râpé
- Sel, poivre

1. Faites précuire les fenouils 30 min dans une casserole d'eau bouillante salée. Egouttez-les bien.

2. Préchauffez le four à 200 °C, chaleur tournante. Dans un saladier, mélangez les fenouils avec la crème, 40 g de parmesan, du sel et du poivre.

3. Versez la préparation dans un plat à gratin, parsemez du reste de parmesan. Enfournez pour 30 min environ pour faire gratiner.



**CRUMBLE**



**CROSSES**  
**FAÇON CARBONARA**

**SAMOUSSAS**  
**DE SALSIFIS AU CURRY**



RECETTE N°

## CRUMBLE DE RUTABAGAS AUX NOISETTES

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 15 MIN  
CUISSON : 40 À 45 MIN

- 600 g de rutabagas pelés et en dés
- 40 g de noix de cajou concassées
- 1 carotte en dés
- 80 g de feta
- 20 g de parmesan râpé
- 80 g de beurre fondu en petits morceaux
- 1 œuf dur haché
- Sel, poivre

1. Faites cuire le rutabaga et la carotte 15 min dans une casserole d'eau bouillante salée.
2. Pendant ce temps, préparez le crumble. Dans un saladier, mélangez la farine et le parmesan râpé. Ajoutez le beurre mou et mélangez du bout des doigts jusqu'à obtenir une texture sablée. Incorporez les noix de cajou concassées.
3. Répartissez les légumes et l'œuf dur dans des petits plats allant au four, salez et poivrez, puis recouvrez de crumble. Enfournez pour 40 à 45 min, le crumble doit être bien doré.



RECETTE N°

CROSNES

FAÇON CARBONARA

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 10 MIN  
CUISSON : 20 MIN

- 600 g de crosnes
- 50 g de lardons fumés
- 3 jaunes d'œuf
- 20 cl de crème épaisse
- Quelques copeaux de parmesan
- 1 tablette de beurre
- Sel, poivre

1. Coupez les extrémités des crosnes, puis frottez-les avec du gros sel dans un torchon propre afin de retirer leur peau. Faites-les blanchir 3 min dans une casserole d'eau bouillante salée.
2. Dans une sauteuse, faites fondre le beurre et faites revenir les crosnes 10 min. Ajoutez les lardons et poursuivez la cuisson 2 à 3 min.
3. Pendant ce temps, battez le jaune d'œuf avec la crème, salez et poivrez. Versez le mélange sur les crosnes. Poursuivez la cuisson 5 min, puis servez parsemé de copeaux de parmesan.



RECETTE N°

# SAMOUSSAS DE SALSIFIS AU CURRY

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MIN

CUISSON : 45 À 50 MIN

- 100 g de salsifis frais
- 4 feuilles de brick
- 1 c. à café de curry
- 1 litre de jus de citrouille
- 1 cuillère à soupe
- Quelques graines de courge
- Huile d'olive
- Sel

**1.** Pélés les salsifis sous l'eau (sans ota ils collent), puis placez-les aussitôt dans un saladier d'eau froide avec un peu de jus de citron pour éviter l'oxydation. Coupez-les en bâtonnets, puis faites-les cuire environ 20 min dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez, puis coupez-les en tronçons de 2,5 cm environ.

**2.** Dans une poêle, faites chauffer un peu d'huile et faites revenir le curry quelques minutes. Ajoutez les salsifis, le curry, les graines de courge et un peu de sel, puis laissez cuire à couvert 10 min.

**3.** Préchauffez le four à 200 °C. Coupez les feuilles de brick en 2, repliez la moitié sur elle-même, puis garnissez de farce et poussez au plat. Déposez les samoussas sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et badigeonnez-les d'un peu d'huile. Enfourez pour 10 à 15 min, les samoussas doivent être dorés et croustillants.



RECETTE N°

4

TARTE FINE

AUX TOPINAMBOURS & BLEU

POUR 4 À 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MIN

CUISSON : 30 MIN

• 200 g de topinambours  
• pain et es croûtes  
• 1 pâte feuilletée

• 100 g de mozzarella  
• 50 g parmesan

1. Préchauffez le four à 180 °C, chaleur tournante. Déroulez la pâte feuilletée sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et répartissez les rondelles de topinambours sur toute la surface. Salez et poivrez, puis ajoutez le roquefort en petits morceaux.

2. Enfouissez pour 30 min environ.

**POUR VARIER :** Vous pouvez remplacer le bleu par de la mozzarella ou du gruyère râpé.



## INDEX THÉMATIQUE

### RECETTES EXPRESS (MOINS DE 30 MIN)

Arancini aux épinards.....	126
Avocat farci à l'œuf & bacon.....	78
Avocado toast caprese.....	78
Bouchées de radis noir au saumon & chèvre frais .....	87
Brochettes de maïs & légumes.....	91
Cachapas.....	91
Chou-fleur cantonais.....	67
Concombre farci au thon & mayonnaise.....	86
Crosnes façon carbonara .....	151
Curry d'aubergines au lait de coco.....	53
Gaufres à la butternut .....	102
Houmous de petits pois à la menthe.....	56
Maïs rôti au beurre .....	90
Navets caramélisés à la sauce soja & miel.....	131
Œufs mimosa à l'avocat.....	79
Omelette aux girolles & comté.....	115
Onion rings.....	74
Pâtes au chou romanesco.....	108
Pâtes au pesto de brocoli.....	137
Pâtes aux artichauts poivrades & burrata .....	94
Risotto aux petits pois & chèvre .....	56
Röstis de panais & carottes à la mimolette.....	140
Tartare d'avocat, crevettes & saumon fumé .....	79
Tomates farcies façon œuf cocotte.....	22
Wings de chou-fleur.....	66

### RECETTES POUR L'APÉRO

Arancini aux épinards.....	126
Beignets de courgettes, sauce au yaourt.....	38
Bouchées de radis noir au saumon & chèvre frais .....	87

Boulettes de courgette, sauce au curry.....	40
Brochettes de maïs & légumes.....	91
Chips de betterave & navet .....	130
Cigares épinards-ricotta.....	125
Concombre farci au thon & mayonnaise.....	86
Croquettes de pommes de terre fourrées .....	27
Falafels aux fèves .....	62
Frites de patate douce aux épices .....	82
Frites épicées de panais & pommes de terre, ketchup maison .....	140
Houmous de petits pois à la menthe.....	56
Œufs mimosa à l'avocat.....	79
Onion rings .....	74
Samoussas de salsifis au curry .....	152
Wings de chou-fleur.....	66

### RECETTES LÉGÈRES

Bœuf aux oignons à l'asiatique .....	75
Bouchées de radis noir au saumon & chèvre frais .....	87
Bouillon asiatique au pak choï & crevettes .....	106
Brochettes de maïs & légumes.....	91
Cannellonis d'aubergines .....	51
Caponata.....	50
Chakchouka aux poivrons & œufs .....	32
Chou-fleur cantonais.....	67
Choux de Bruxelles rôtis à la moutarde & bacon.....	135
Courge spaghetti à la bolognaise .....	103
Curry d'aubergines au lait de coco.....	53
Dahl de chou chinois .....	107
Fenouils gratinés farcis au bœuf.....	145
Flan à la tomate, olives noires & basilic .....	23
Fondue de poireaux au curry & lait de coco .....	120
Fonds d'artichauts farcis au bœuf haché.....	95

Navets caramélisés à la sauce soja & miel .....	131
Poêlée de haricots verts, pommes de terre & lardons.....	60
Samoussas de salsifis au curry .....	152
Tajine de kefta aux fèves & petits pois .....	61
Tomates farcies façon œuf cocotte.....	22
Velouté de petits pois au Kiri .....	57

#### RECETTES SPÉCIAL KIDS

Arancini aux épinards.....	126
Avocat farci à l'œuf & bacon.....	78
Beignets de courgettes, sauce au yaourt .....	38
Boulettes de courgette, sauce au curry.....	40
Brochettes de maïs & légumes.....	91
Cachapas.....	91
Cannellonis d'aubergines .....	51
Cheesecakes de radis roses .....	87
Chips de betterave & navet .....	130
Cigares épinards-ricotta.....	125
Concombre farci au thon & mayonnaise.....	86
Courgettes farcies façon pizza.....	39
Croquettes de pommes de terre fourrées.....	27
Frites de patate douce aux épices .....	82
Frites épicées de panais & pommes de terre, ketchup maison .....	140
Frittata aux petits pois & jambon .....	57
Gâteau à la betterave & chocolat.....	130
Gâteau aux oignons, pommes de terre & bacon.....	75
Gaufres à la butternut .....	102
Gnocchis aux carottes & pesto de fanes.....	47
Lasagnes aux champignons, jambon & béchamel.....	114
Lasagnes de poulet façon basquaise .....	35
Mac & cheese au potimarron.....	102

Nids de pommes de terre farcis à l'œuf & lardons.....	28
Œufs à la coque & mouillettes d'asperges croustillantes.....	96
Œufs mimosa à l'avocat.....	79
Onion rings.....	74
Pommes de terre hasselback au cheddar & bacon.....	29
Rôstis de panais & carottes à la mimolette .....	140
Samoussas de salsifis au curry .....	152
Wings de chou-fleur .....	66



Tranche d'œufs, tomates & saumon fumé ..... 79

**CRÈME FET**

Dal de chou-fleur ..... 87

**CRÈME**

Roulis asiatique au pain d'œuf & menthe ..... 105

Châgnes ..... 84

**CRÈME**

Riz au chou kale ..... 109

Onigiri aux graines & corail ..... 113

**CRÈME DE TOMATE**

Dal de chou-fleur ..... 87

Tige de lotus aux fèves & petits pois ..... 61

**CRÈME**

Concombre froté au fenil & mangoustan ..... 99

Salsola de concombre au radis  
à l'ail ..... 106

**CRÈME**

Roulis asiatique au pain d'œuf & menthe ..... 105

Crab chiu-chiu au miel ..... 97

Riz frotté au fenil ..... 82

Mâche rôtie au beurre ..... 90

Noix caramélisées à la sauce soja & miel ..... 139

Pâtates daces frites à la féta ..... 83

**CRÈME BLANCHE**

Wings de chou-fleur ..... 66

**CRÈME DE TOMATE**

Caméliné d'abounges ..... 52

Coque râpée frite à la biogénole ..... 102

Coque frites frites frites ..... 64

Fines épaves de poisson & pommes  
de terre, ketchup maison ..... 140

Langues de poulet frites ketchup ..... 35

**CRÈME ESTIVANT**

Onigiri au bœuf ..... 80

**CRÈME FROIDE**

Coque râpée frite à la biogénole ..... 102

**CRÈME**

Régimes de courgettes, œufs au poivre  
à l'ail ..... 88

Boulettes de courgettes, sauce au curry ..... 107

Enchilotes de maïs & régime ..... 98

Courgettes frites frites frites ..... 64

Courbelle de courgettes au parmesan ..... 59

**CRÈME**

Cherries de radis roses ..... 87

**CRÈME FRAICHE**

Boulettes de courgettes, sauce au curry ..... 107

Framboises aux mentes ..... 111

Pois à la coque ..... 100

**CRÈME LISSEE**

Crèmes brisées aux légumes verts  
à l'ail ..... 87

Crèmes frites carbonara ..... 92

Riz frotté au fenil ..... 82

Riz au chou kale ..... 109

Crab d'œufs, granché à l'alginate ..... 114

Crab d'œufs au chèvre ..... 111

Crab de crevettes à la friture d'œufs  
à l'ail ..... 116

Crab de fenil à la crème à l'ail ..... 117

Langues de poulet frites ketchup  
à l'ail ..... 111

Pâtates au poivre de breccol ..... 107

Quiche au chèvre & tomates à l'ail ..... 112

Quiche aux tomates & choux ..... 117

Quiche aux tomates & choux ..... 117

Riz à la patate douce & curry ..... 82

Tun de parmesan de terre frites rôties ..... 105

**CRÈME**

Roulis asiatique au pain d'œuf & menthe ..... 105

Tranche d'œufs, tomates & saumon fumé ..... 79

**CRÈME**

Crèmes frites carbonara ..... 92

**CRÈME**

Crab de crevettes à la friture d'œufs  
à l'ail ..... 116

**CRÈME**

Autruches frites au bœuf à féta ..... 83

Caméliné d'abounges ..... 52

Chiu-chiu au miel ..... 97

Fines aux tomates & mentes ..... 111

Pommes frites frites frites ..... 64

Souffles aux tomates ..... 64

**CRÈME**

Curry d'abounges au lait de coco ..... 53

Rizotto de chou-fleur au choux  
à l'ail ..... 88

Tige de lotus aux fèves & petits pois ..... 61

**CRÈME**

Boulettes de courgettes, sauce au curry ..... 107

Chou fleur rôti au beurre & régime ..... 90

Curry d'abounges au lait de coco ..... 53

Dal de chou-fleur ..... 87

Frites de pommes au curry à l'ail de coco ..... 103

Frites de patate douce aux légumes  
à l'ail ..... 82

Frites frites de patate & pommes  
de terre, ketchup maison ..... 140

Souffles de radis roses au curry ..... 102

Tun de parmesan de terre frites rôties ..... 105

**CRÈME**

Crab de crevettes à la friture d'œufs  
à l'ail ..... 116

Rizotto de chou-fleur au choux  
à l'ail ..... 88

Tun de parmesan de terre frites rôties ..... 105

Wings de chou-fleur ..... 66

Volant de poulet frites au fenil ..... 80

**CRÈME**

Roulis de tomates vertes au jambon ..... 83

**CRÈME**

Framboises aux mentes ..... 111

Crab de crevettes à la friture d'œufs  
à l'ail ..... 116

Crab de fenil à la crème à l'ail ..... 117

Crab de crevettes à la friture d'œufs  
à l'ail ..... 116

Frites d'œufs frites au bœuf frites ..... 96

Pâtates daces frites à la féta ..... 83

**CRÈME**

Autruches frites au bœuf à féta ..... 83

Crab de crevettes à la friture d'œufs  
à l'ail ..... 116

Crab de fenil à la crème à l'ail ..... 117

Crab de crevettes à la friture d'œufs  
à l'ail ..... 116

Crab de fenil à la crème à l'ail ..... 117

Langues de poulet frites ketchup  
à l'ail ..... 111

Pâtates au poivre de breccol ..... 107

Quiche au chèvre & tomates à l'ail ..... 112

Quiche aux tomates & choux ..... 117

Quiche aux tomates & choux ..... 117

Riz à la patate douce & curry ..... 82

Tun de parmesan de terre frites rôties ..... 105

**CRÈME**

Roulis asiatique au pain d'œuf & menthe ..... 105

Tranche d'œufs, tomates & saumon fumé ..... 79

**CRÈME**

Crèmes frites carbonara ..... 92

**CRÈME**

Crab de crevettes à la friture d'œufs  
à l'ail ..... 116

**CRÈME**

Autruches frites au bœuf à féta ..... 83

Caméliné d'abounges ..... 52

Chiu-chiu au miel ..... 97

Fines aux tomates & mentes ..... 111

Pommes frites frites frites ..... 64

Souffles aux tomates ..... 64

**CRÈME**

Curry d'abounges au lait de coco ..... 53

Rizotto de chou-fleur au choux  
à l'ail ..... 88

Tige de lotus aux fèves & petits pois ..... 61

**CRÈME**

Boulettes de courgettes, sauce au curry ..... 107

Chou fleur rôti au beurre & régime ..... 90

Curry d'abounges au lait de coco ..... 53

Dal de chou-fleur ..... 87

Frites de pommes au curry à l'ail de coco ..... 103

Frites de patate douce aux légumes  
à l'ail ..... 82

Frites frites de patate & pommes  
de terre, ketchup maison ..... 140

Souffles de radis roses au curry ..... 102

Tun de parmesan de terre frites rôties ..... 105

**CRÈME**

Crab de crevettes à la friture d'œufs  
à l'ail ..... 116

Rizotto de chou-fleur au choux  
à l'ail ..... 88

Tun de parmesan de terre frites rôties ..... 105

Wings de chou-fleur ..... 66

Volant de poulet frites au fenil ..... 80

**CRÈME**

Roulis de tomates vertes au jambon ..... 83

**CRÈME**

Framboises aux mentes ..... 111

Crab de crevettes à la friture d'œufs  
à l'ail ..... 116

Crab de fenil à la crème à l'ail ..... 117

Crab de crevettes à la friture d'œufs  
à l'ail ..... 116

Frites d'œufs frites au bœuf frites ..... 96

Pâtates daces frites à la féta ..... 83

**CRÈME**

Autruches frites au bœuf à féta ..... 83

Crab de crevettes à la friture d'œufs  
à l'ail ..... 116

Crab de fenil à la crème à l'ail ..... 117

Crab de crevettes à la friture d'œufs  
à l'ail ..... 116

Crab de fenil à la crème à l'ail ..... 117

Langues de poulet frites ketchup  
à l'ail ..... 111

Pâtates au poivre de breccol ..... 107

Quiche au chèvre & tomates à l'ail ..... 112

Quiche aux tomates & choux ..... 117



Miscuit de petits pois au Ké ..... 52

**LAIT ET CRÈME**

- Bouillon végétal au pain d'épice ..... 105
- Curry d'aubergines au lait de coco ..... 63
- Dal de chou chinois ..... 107
- Farofa de pommes de terre au curry ..... 100

**LARDON**

- Crèmes façon carbonara ..... 84
- Pommes frites aux endives ..... 114
- Salade de crevettes à la française d'endives ..... 105

Nids de pommes de terre frites à l'ail ..... 18

..... 18

Pâtes au chou romanesco ..... 108

Pâtis de haricots verts, pommes de terre ..... 50

..... 50

Tarte à la patate douce et curry ..... 81

..... 81

**LAZARNE (PÂZAR)**

- Lasagnes aux champignons, jambon ..... 116
- Lasagnes de poulet façon baquillat ..... 35

**LENTILLE CORAL**

Dal de chou chinois ..... 107

**MAÏ D'ŒUF**

- Brochettes de maïs à légumes ..... 54
- Carottes ..... 91
- Mâs rôti au beurre ..... 90
- Sauce chowder ..... 90

**MAÏ EN BÔTE**

Pâtisseries façon frites ..... 34

**MARNAISE**

- Concorder furt au thon et légumes ..... 85
- Dal à mince à l'ail ..... 79

**MELON**

- Salade de concombre au melon ..... 86
- ..... 86

**MENTHE**

- Houmous de petits pois à la menthe ..... 58
- Salade de concombre au melon ..... 86
- ..... 86

**MIEL**

- Nœuds caramélisés à la sauce soja et miel ..... 11
- Pâtisseries douces frites à la fève ..... 83
- Tarte de crevettes ..... 113

**MIMOLETTE**

Pâtisseries de pommes de terre frites ..... 110

**MOURAÏE**

- Boûtes de courgettes, sauce au curry ..... 60
- Chou de Bruxelles rôti à la moutarde ..... 111
- ..... 111

Nid d'œuf au jambon ..... 101

Pâtisseries de haricots verts, pommes de terre ..... 50

..... 50

**MOUTARDE**

- Abricot au gingembre ..... 105
- Assaisonné pour poulet ..... 78
- Brochettes aux tomates cerises ..... 32
- ..... 32

Carottes ..... 91

Lasagnes de poulet façon baquillat ..... 35

Salade de concombre au melon ..... 86

..... 86

Tarte à la tomate, d'œuf et moutarde ..... 11

**MUSCADE**

Croquettes de pommes de terre frites ..... 117

**Frites épicées de pain de semoule**

de terre, haricots moulus ..... 100

Gâteau aux légumes, pommes de terre ..... 75

..... 75

Galettes à la betterave ..... 102

Grisin d'agneau au céleri rave ..... 111

..... 111

Haricots de haricots verts au jambon ..... 52

**MIRRE**

Chips de betterave et miel ..... 110

Nœuds caramélisés à la sauce soja et miel ..... 11

Salade de tomates ..... 119

**MISQUÈTE**

Crème de tomates aux tomates ..... 109

**MIEL**

Carottes ..... 91

Choucroute au miel et miel ..... 87

Terre végétale au chou rouge et miel ..... 111

..... 111

**MIX DE CULIS**

Dal de chou chinois ..... 107

**MIRRE DE FÊTE**

Bouillon végétal au pain d'épice ..... 105

**MIEL**

- Abricot au gingembre ..... 105
- Assaisonné pour poulet ..... 78
- Brochettes de courgettes, sauce au poulet ..... 60
- ..... 60

Carottes ..... 91

Carottes ..... 91

Choucroute au miel ..... 87

Chou fleur caramélisé ..... 87

Chou fleur au miel ..... 87

Chou fleur au miel ..... 87

Chou fleur au miel ..... 87

Chou fleur au miel ..... 87

Chou fleur au miel ..... 87

Chou fleur au miel ..... 87

Chou fleur au miel ..... 87

Chou fleur au miel ..... 87

Chou fleur au miel ..... 87

Chou fleur au miel ..... 87

Chou fleur au miel ..... 87

Chou fleur au miel ..... 87

Chou fleur au miel ..... 87

Chou fleur au miel ..... 87

Chou fleur au miel ..... 87

Chou fleur au miel ..... 87

Chou fleur au miel ..... 87

Chou fleur au miel ..... 87

Chou fleur au miel ..... 87

Chou fleur au miel ..... 87

Chou fleur au miel ..... 87

Chou fleur au miel ..... 87

Chou fleur au miel ..... 87

Chou fleur au miel ..... 87

Chou fleur au miel ..... 87

Chou fleur au miel ..... 87

Chou fleur au miel ..... 87

Chou fleur au miel ..... 87

Chou fleur au miel ..... 87

Chou fleur au miel ..... 87

Chou fleur au miel ..... 87

Chou fleur au miel ..... 87

Chou fleur au miel ..... 87

Chou fleur au miel ..... 87

Chou fleur au miel ..... 87

Chou fleur au miel ..... 87

Chou fleur au miel ..... 87

Chou fleur au miel ..... 87

Chou fleur au miel ..... 87

Chou fleur au miel ..... 87

Chou fleur au miel ..... 87

Chou fleur au miel ..... 87

Chou fleur au miel ..... 87

Chou fleur au miel ..... 87

Chou fleur au miel ..... 87

Chou fleur au miel ..... 87

Chou fleur au miel ..... 87

Chou fleur au miel ..... 87

Chou fleur au miel ..... 87

Chou fleur au miel ..... 87

Chou fleur au miel ..... 87

Chou fleur au miel ..... 87

Chou fleur au miel ..... 87

Chou fleur au miel ..... 87

Chou fleur au miel ..... 87

Chou fleur au miel ..... 87

Chou fleur au miel ..... 87

Chou fleur au miel ..... 87

Chou fleur au miel ..... 87

Chou fleur au miel ..... 87

Chou fleur au miel ..... 87

Chou fleur au miel ..... 87

Chou fleur au miel ..... 87

Chou fleur au miel ..... 87

Chou fleur au miel ..... 87

Chou fleur au miel ..... 87

Chou fleur au miel ..... 87

Chou fleur au miel ..... 87

Chou fleur au miel ..... 87

Chou fleur au miel ..... 87

Chou fleur au miel ..... 87

Chou fleur au miel ..... 87

Chou fleur au miel ..... 87

Chou fleur au miel ..... 87

Chou fleur au miel ..... 87

Chou fleur au miel ..... 87

Chou fleur au miel ..... 87

Croquette épicée à la fêve ..... 102

Croquettes de pommes de terre frites ..... 117

Crème de tomates aux tomates ..... 109

Curry d'aubergines au lait de coco ..... 63

Dal de chou chinois ..... 107

Dal de chou chinois ..... 107

Dal de chou chinois ..... 107

Dal de chou chinois ..... 107

Dal de chou chinois ..... 107

Dal de chou chinois ..... 107

Dal de chou chinois ..... 107

Dal de chou chinois ..... 107

Dal de chou chinois ..... 107

Dal de chou chinois ..... 107

Dal de chou chinois ..... 107

Dal de chou chinois ..... 107

Dal de chou chinois ..... 107

Dal de chou chinois ..... 107

Dal de chou chinois ..... 107

Dal de chou chinois ..... 107

Dal de chou chinois ..... 107

Dal de chou chinois ..... 107

Dal de chou chinois ..... 107

Dal de chou chinois ..... 107

Dal de chou chinois ..... 107

Dal de chou chinois ..... 107

Dal de chou chinois ..... 107

Dal de chou chinois ..... 107

Dal de chou chinois ..... 107

Dal de chou chinois ..... 107

Dal de chou chinois ..... 107

Dal de chou chinois ..... 107

Dal de chou chinois ..... 107

Dal de chou chinois ..... 107

Dal de chou chinois ..... 107

Dal de chou chinois ..... 107

Dal de chou chinois ..... 107

Dal de chou chinois ..... 107

Dal de chou chinois ..... 107

Dal de chou chinois ..... 107

Dal de chou chinois ..... 107

Dal de chou chinois ..... 107

Dal de chou chinois ..... 107

Dal de chou chinois ..... 107

Dal de chou chinois ..... 107

Dal de chou chinois ..... 107

Dal de chou chinois ..... 107

Dal de chou chinois ..... 107

Dal de chou chinois ..... 107

Dal de chou chinois ..... 107

Dal de chou chinois ..... 107

Dal de chou chinois ..... 107

Dal de chou chinois ..... 107

Dal de chou chinois ..... 107

Dal de chou chinois ..... 107

Dal de chou chinois ..... 107

Dal de chou chinois ..... 107

Dal de chou chinois ..... 107

Dal de chou chinois ..... 107

Dal de chou chinois ..... 107

Dal de chou chinois ..... 107

Dal de chou chinois ..... 107

Dal de chou chinois ..... 107

Dal de chou chinois ..... 107

Dal de chou chinois ..... 107

Dal de chou chinois ..... 107

Dal de chou chinois ..... 107

Dal de chou chinois ..... 107

Dal de chou chinois ..... 107

Dal de chou chinois ..... 107

Dal de chou chinois ..... 107

Dal de chou chinois ..... 107

Dal de chou chinois ..... 107

Dal de chou chinois ..... 107

Dal de chou chinois ..... 107

Dal de chou chinois ..... 107

Dal de chou chinois ..... 107

Dal de chou chinois ..... 107

Dal de chou chinois ..... 107

Dal de chou chinois ..... 107

Dal de chou chinois ..... 107

Dal de chou chinois ..... 107

Dal de chou chinois ..... 107

Dal de chou chinois ..... 107

Dal de chou chinois ..... 107

Dal de chou chinois ..... 107

Dal de chou chinois ..... 107

Dal de chou chinois ..... 107

Dal de chou chinois ..... 107

Dal de chou chinois ..... 107

Dal de chou chinois ..... 107

Dal de chou chinois ..... 107

Dal de chou chinois ..... 107

Dal de chou chinois ..... 107

Dal de chou chinois ..... 107

Dal de chou chinois ..... 107

Dal de chou chinois ..... 107

Dal de chou chinois ..... 107

Dal de chou chinois ..... 107

Dal de chou chinois ..... 107

Dal de chou chinois ..... 107

Dal de chou chinois ..... 107

Dal de chou chinois ..... 107

Dal de chou chinois ..... 107

Dal de chou chinois ..... 107

Dal de chou chinois ..... 107

Dal de chou chinois ..... 107

Dal de chou chinois ..... 107

Dal de chou chinois ..... 107

Dal de chou chinois ..... 107

Dal de chou chinois ..... 107

15088



**ILLUSTRATIONS :** © Shutterstock.

**DIRECTION DE LA PUBLICATION :** Isabelle Jauge-Maynard et Christèle Stone

**DIRECTION ÉDITORIALE :** Émile Franc

**ÉDITION :** Flore Beaugendre

**DIRECTION ARTISTIQUE :** Géraldine Lamy

**CONCEPTION GRAPHIQUE ET COUVERTURE :** Valérie Antonini

**MISE EN PAGES :** Lucile Jourret

**RELECTURE :** Julia Maggi

Toute reproduction ou représentation intégrale ou partielle, par quelque procédé

que ce soit, du texte et/ou de la nomenclature contenus dans le présent ouvrage,

et qui sont la propriété de l'Éditeur est strictement interdite.

© Larousse 2021

ISBN : 978-2-03-60029-6