



One pot - Boulgour aux Champignons



Ingédients (6 Pers.) :

- 250 grammes boulgour
- 250 grammes Champignons de Paris coupés en 4
- 75 grammes Petits pois surgelés
- 1 oignon émincé
- 10 tomates séchés en morceaux
- Jus d'un citron + zestes
- 30 centilitres de crème végétale ou non
- Sel / poivre
- Persil
- 60 centilitres eau froide
- 1 cube de bouillon de légume

Le "one-pot", qui signifie tout dans une seule casserole. Le principe de base consiste à mettre tous les ingrédients ensemble à cuire et d'obtenir un plat savoureux donnant super envie sans se prendre la tête. On entend beaucoup parler des "One Pot Pasta" mais pour changer des pâtes, voici une recette avec du Boulgour.

Préparation :

- Préparation 10 min
- Cuisson 15 min

1. Mettre tous les ingrédients dans une cocotte ou une grande casserole et laisser cuire 15 minutes environ sur feu moyen en remuant régulièrement.
2. Servir avec du persil et du jus de citron.

Pain de macédoine

55min - Très facile - Bon marché



Cette recette est délicieuse en entrée chaude, servie avec une salade verte.

Ingédients (4 Pers.) :

- 450 g de macédoine de légumes
- 2 œufs
- 60 g de gruyère
- 1 petit pot de crème fraîche
- Sel ou sel fin
- Poivre

Préparation :

Préparation : 10min

Cuisson : 45min

1. Bien égoutter la macédoine. Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients en ajoutant la macédoine égouttée en dernier.
2. Verser dans un moule à cake. Faire cuire à 180° pendant 40/45 minutes. Régalez-vous !
3. Servir avec du persil et du jus de citron.



Pissaladière

Cette spécialité culinaire de la Provence maritime nous régale à chaque fois. On peut se simplifier la vie avec une pâte à pizza ou pâte brisée toute prête ainsi que des oignons surgelés (déjà épluchés et émincés).

Ingédients (6 Pers.) :

- Farine 200 g
- Beurre 100 g
- Sel 1 pincée
- Oignon 1 kg
- Huile d'olive 6 c à s
- Thym 1 branche
- Filet d'anchois 1 boîte
- Olive noire de Nice 12



Préparation :

1. Versez la farine tamisée dans un saladier, ajoutez le sel et le beurre coupé en très petits morceaux. Travaillez du bout des doigts puis faites un creux au centre et versez 5 cl d'eau froide. Formez une boule de pâte et laissez-la reposer au frais au moins 30 minutes.

2. Pelez les oignons et coupez-les en rondelles de 0,5 cm d'épaisseur. Déposez-les dans une cocotte avec 5 cuillères à soupe d'huile d'olive, 3 cuillères à soupe d'eau et une pincée de sel. Couvrez et laissez cuire 40 minutes.

3. En fin de cuisson, retirez le couvercle pour faire évaporer le maximum de jus, mais sans laisser colorer les oignons qui doivent être comme confits.

4. Préchauffez le four à 210°C. Étalez la pâte et garnissez-en un moule à tarte (ou un moule rectangulaire de 20 cm x 28 cm pour l'apéritif).

5. Ajouter sur la pâte les oignons complètement refroidis, égalisez la surface.

6. Pour finir, saupoudrez de thym puis faites des croisillons avec les filets d'anchois (fendus en deux dans le sens de la longueur). Répartissez les olives, arrosez d'un filet d'huile d'olive et enfournez 25 à 30 minutes. Dégustez chaud, tiède ou froid.

Pain de chou vert

Ingédients (4 Pers.) :

- 1 oignon
- 20 cl de crème fraîche
- 10 g de beurre
- 70 g de gruyère râpé Poivre Sel
- 70 g de gruyère râpé
- Poivre
- 500 g de saucisse
- Persil
- 20 cl de lait
- 1 chou vert plat ou frisé
- 5 œufs
- 50 g de pain sec (selon s'il est très sec ou plutôt rassis)



Préparation :

1. Coupez le chou en quatre et plongez les morceaux dans de l'eau bouillante pendant 15 min, puis égouttez-les dans une passoire, émincez-les.
2. Dans un saladier, écrasez le pain sec et imbibez le avec le lait, mélangez les 5 œufs battus, l'oignon émincé et étuvé dans du beurre, la crème, la chair à saucisse, le sel, le poivre, et le persil haché.
3. Ajoutez ensuite chou égoutté et émincé, mélangez bien, et versez l'ensemble dans un plat allant au four ; parsemez de gruyère râpé.
4. Comptez 45 min de cuisson, à 200°C (Thermostat 7).

Gougères au fromage

Ingédients (6 Pers.) :

- œuf 4
- Gruyère râpé 150 g
- Farine 150 g
- Beurre 80 g

Préparation :



1. Faire préchauffer le four à 200°C. Dans une casserole, porter 25 cl d'eau à ébullition avec le beurre coupé en morceaux et 1 cuillère à café de sel.
2. Hors du feu, ajouter la farine d'un coup. Mélanger vivement, et faire dessécher pendant une minute sur feu doux.
3. Laisser tiédir quelques instants, et incorporer les œufs un par un en mélangeant bien puis ajouter le gruyère râpé.
4. Pour finir : déposer cette pâte à l'aide de deux cuillères à café, en petits tas séparés, sur une plaque couverte de papier cuisson. Enfourner 25 min en surveillant. Ne pas ouvrir la porte du four pendant la cuisson.

Soufflés aux poireaux

Ingédients (6 Pers.) :

- 500 g de poireaux
- 2 carottes
- 300 ml de lait écrémé
- 4 œufs
- 4 c. à soupe de maïzena
- Noix de muscade



Préparation :

1. Préchauffez votre four th.6 (180°C).
2. Lavez et émincez finement les poireaux. Lavez, épluchez et coupez en petits dés les carottes.
3. Faites chauffer un fond d'eau dans une cocotte, à ébullition, disposez les poireaux et les carottes dans le panier de la cocotte et couvrez. Au sifflement de la cocotte, baissez à feu doux et laissez cuire 10 min.
4. Dans une casserole, délayez 2 cuillères à soupe de maïzena dans le lait. Portez le mélange à ébullition, laissez chauffer quelques min en mélangeant bien.
5. Séparez les blancs d'œufs des jaunes.
6. Retirez la casserole du feu et ajoutez les 4 jaunes d'œufs un à un, continuez à fouetter et versez le reste de la maïzena diluée dans un peu d'eau.
7. Saupoudrez de muscade et ajoutez les poireaux émincés.
8. Battez les blancs en neige ferme et incorporez-les délicatement à la préparation.
9. Répartissez le tout dans 6 petits ramequins, et enfournez 30 min.

Flans aux épinards

Ingédients (4 Pers.) :

- 400g épinards
- 3 œufs
- 20cl lait
- 10cl crème liquide
- 30g parmesan
- 30g beurre
- Sel
- Poivre



Préparation :

1. Équeutez et rincez les épinards puis faites-les fondre dans une sauteuse avec 20 g de beurre. Réservez.
2. Préchauffez le four à 180°C (th.6). Dans un saladier, fouettez les œufs avec le lait et la crème. Salez, poivrez, ajoutez le parmesan râpé et les épinards et mélangez.
3. Versez la préparation dans des ramequins beurrés puis enfournez pour environ 25 min. Démoulez et servez chaud ou froid.

Astuces et conseils pour Flans aux épinards : vous pouvez parfumer les flans avec une pincée de noix de muscade, un régal !