

LES RECETTES INDIVIDUELLES

Quiche betterave-chèvre

Type de plat Plat principal

Cuisine Française

Temps de préparation 15 minutes

Temps de cuisson 30 minutes

Portions 4 personnes

Ingrédients

La pâte à tarte :

- 125 g de farine
- 75 g de beurre
- 25 cl d'eau

La garniture :

- 100 g de betterave cuite
- 100 g de pousses d'épinards
- 75 g de petits pois frais
- 2 œufs
- 20 cl de crème liquide
- 50 g de chèvre frais
- 1/2 oignon rouge
- 1 gousse d'ail
- Thym, Sel, poivre

Instructions

- Sortir au préalable le beurre du frigo. (beurre en pommade)
- Mettre la farine et le beurre en morceaux dans un saladier , puis sabler du bout des doigts . Incorporer l'eau et former une boule. La poser sur le plan de travail et fraiser légèrement (travail de la pâte). Mettre au frigo.
- Ciseler finement l'oignon . Peler et dégermer les gousses d'ail. Râper la betterave cuite avec une râpe à gros trous.
- Faire revenir l'oignon rouge et la gousse d'ail pressée dans une pêle avec un peu d'huile jusqu'à ce qu'il soient fondants.
- Étaler la pâte sortie du frigo et garnir un moule à tarte beurré avec la pâte. Versez la préparation de l'oignon-ail sur le fond de la tarte.

- Ajouter les pousses d'épinards, les petits pois et la betterave râpée.
- Dans un bol, mélanger les œufs et la crème liquide, saler, poivrer puis verser sur la tarte. Ajouter le chèvre coupé en morceaux et parsemer de thym.
- Faites cuire dans un four préchauffé à 180 degrés pendant 30 minutes.



Tajine de poulet aux olives

Type de plat Plat principal

Cuisine Maghreb

Temps de préparation 10 minutes

Temps de cuisson 25 minutes

Portions 4 personnes

Ingrédients

- 4 cuisses de poulet
- 2 oignons
- 200 g d'olives vertes
- 400 g de tomates concassées
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomate
- 1 cuillère à soupe de paprika doux
- 1 cuillère à soupe de cumin en poudre
- Sel, poivre
- huile d'olive

Instructions

- Faire dorer le poulet des 2 faces dans une cocotte minute avec un peu d'huile d'olive à feu vif.
- Pendant ce temps, émincer les oignons. Ajouter les au poulet avec les épices. Faire revenir 5 minutes à feu moyen.
- Verser la tomates concassées et le concentré, avec de l'eau à hauteur. Cuire 5 minutes jusqu'à ébullition. Ajouter les olives, et l'assaisonnement.
- Couvrir la cocotte minute. Cuire en pression 15 minutes



Soupe de petits pois aux lardons

Type de plat Plat principal

Cuisine Français

Temps de préparation 10 minutes

Temps de cuisson 25 minutes

Portions 4 personnes

Ingrédients

- 600g de petits pois
- 1 oignon
- 200 g de lardons.
- 15 cl de crème liquide
- Sel, poivre

Instructions

- Faire revenir les lardons dans une grande casserole. Les retirer en laissant le gras au fond de la casserole.
- Faire revenir l'oignon dans le gras 5 minutes, ajouter les petits pois , et 1L 250 d'eau. Salez poivrer. Laisser cuire à feu moyen 20 minutes
- Mixer la soupe et ajouter en dernier les lardons.



Taboulé de chou fleur printanier

Type de plat Entrée

Cuisine Française

Temps de préparation 25 minutes

Temps de cuisson 15 minutes

Portions 4 personnes

Ingrédients

- 1 chou fleur moyen (700/800g)
- 80 g de semoule complète
- 1 botte d'asperges vertes
- 100 g de petits pois écossés
- 1 botte de radis rouge
- 125 g de pois chiches cuits
- 1 poignée de raisins secs
- 2 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

La sauce :

- 1 citron jaune
- 1 citron vert
- 1 bouquet de coriandre
- 5cl d huile d'olive
- 1 cuillère à café de cumin en poudre
-

Instructions

- Laver les asperges, le chou-fleur et les radis. Ôtez la base des asperges et retirer les feuilles qui entourent le chou-fleur, retirer les queues de radis.
- Couper en tronçons les asperges. Râper le chou fleur avec une râpe ou au hachoir d'un robot coupe. Couper finement le radis à la mandoline.
- Porter une casserole d'eau à ébullition avec un peu de bicarbonate et plonger y les asperges, et les petits pois. Laisser cuire à frémissement 5 minutes. Egoutter , rincer sous l'eau froide puis réserver.
- Faire chauffer 90 g d'eau dans une poêle avec l'huile, du sel, et les raisons secs. Verser ensuite la semoule en pluie dès que l'eau commence à frémir, puis laisser gonfler à couvert et hors du feu pendant 5 minutes.
- Préparer la sauce. Laver les citrons, prélever les zestes, avant de les presser pour en recueillir le jus. Ajouter l'huile, le cumin, le sel et le poivre. Mélanger . Ciseler la coriandre.
- Mélanger la semoule avec le chou-fleur râpé et la coriandre, puis ajouter les légumes cuits, les rondelles de radis et les pois chiches.
- Arroser de sauce , mélanger délicatement et servir aussitôt



Pizza de polenta

Type de plat Entrée

Cuisine Moderne

Temps de préparation 20 minutes

Temps de cuisson 20+5 minutes

Portions 4 personnes

Ingrédients

pâte à pizza

- 80 g de polenta
- 85 g de farine de maïs
- 400ml d'eau
- sel, curcuma, thym

Garniture

- 2 champignons
- 100 g de gruyère râpé
- 10 olives noires

Sauce tomate

- 400g de concassées de tomate
- une cuillère à café de concentré de tomate
- un demi-oignon
- une gousse d'ail
- sel, poivre



Instructions

- Faire le mélange de la pâte à pizza sans gluten , verser dans un saladier la polenta , la farine et les épices .
- Verser l'eau tiède ensuite et remuer vivement immédiatement. Si des grumeaux apparaissent , aidez vous d'un fouet et ajouter de l'eau pour délayer le mélange.
- Préparer un moule un tarte avec un papier cuisson et verser le mélange, étaler. Il est possible de le faire directement sur une plaque de cuisson et de donner la forme du diamètre de votre pizza sur un papier sulfuré. La pâte doit faire un centimètre d'épaisseur environ.
- Cuire 20 minutes dans un four préchauffé à 200 °C
- Préparer les ingrédients. Faire la sauce tomate. Pour cela, peler et ciseler un demi oignon , peler et dégermer la gousse d'ail. Faire fondre dans une poêle avec un peu d'huile. Ajouter les tomates concassées et le concentré. Laisser mijoter 10 minutes puis mixer .
- Couper en tranches fines les champignons.
- Lorsque la pâte à pizza est cuite, la garnir de sauce tomate, champignons, olives et gruyère puis enfourner 10 minutes maximum à 180 °C.