

## **Légumes**

### **Risotto aux champignons et carottes**

#### Ingrédients pour 4 personnes

- 400 gr de risotto
- ½ litre de bouillon de volaille
- 200 ml de crème
- 150 gr de parmesan
- 1 échalote
- 1 noix de beurre
- 10 cl de vin blanc
- 500 gr de champignons et carottes

#### Préparation

1. Emincez l'échalote, épluchez et coupez les champignons et carottes
2. Faire fondre une noix de beurre et suer les légumes et l'échalote – ajoutez-y le risotto
3. Déglacez au vin blanc et mouiller au bouillon de volaille
4. Ajoutez trois fois le bouillon de volaille au ½ litre et cuire à feu doux
5. Lorsque la cuisson est terminée, ajoutez la crème e le parmesan
6. Servez bien chaud

Vous pouvez remplacer les champignons et les carottes par des poivrons rouge, vert et jaune

## **Légumes**

### **Salade de chèvre chaud et lardons**

#### Ingrédients pour 4 personnes

- 2 betteraves
- 1 concombre
- 4 tranches de pain de mie
- 400 gr de fromage de chèvre (100 gr / pers)
- 100 gr de noix
- 1 poivron
- 200 gr de lardons
- 1 filet de miel / personne
- 1 salade

#### Préparation

1. Lavez la salade et essorez-la, découpez la en morceaux
2. Lavez les légumes et coupez-les en morceaux
3. Poêlez les lardons et égouttez-les sur du papier absorbant
4. Grillez les tranches de pain de mie
5. Coupez de grosses tranches de fromage de chèvre
6. Concassez les noix
7. Dressez la salade, la tranche de pain de mie et le fromage de chèvre, parsemez de morceaux de poivron, de concombre et de betterave
8. Ajoutez alors les lardons, les noix et le filet de miel

## **Poisson**

### **Cassolette de scampis à l'armoricaine**

#### **Ingrédients pour 4 personnes :**

40 gambas  
1 oignon  
1 tomates  
10 cl de vin blanc  
5 cl de cognac  
10 cl d'huile d'olive  
Sel / poivre

#### **Préparation :**

1. Décortiquez et nettoyez les scampis avant de les égoutter sur un papier absorbant
2. Pelez et hachez finement les oignons et l'ail.
3. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faites-y revenir les oignons et l'ail pendant quelques minutes
4. Ajoutez ensuite les scampis décortiqués et laissez cuire pendant environ 10 minutes, en remuant régulièrement.
5. Lorsque les scampis sont colorés de chaque côté, ajoutez le vin blanc et les tomates pelées.
6. Salez et poivrez à votre goût puis mélangez
7. Retirez la poêle du feu et versez le cognac et faites flamber la préparation
8. Débarrassez ensuite les scampis de la poêle et placez les dans un plat chaud.
9. Mixez la sauce à l'armoricaine à l'aide d'un mixeur plongeant puis rectifiez l'assaisonnement en sel et en poivre.
10. Servez les scampis bien chauds dans les assiettes et nappez les avec la sauce.

## **Poisson**

### **Saints Jacques gratinées**

#### **Ingrédients pour 4 personnes :**

- 8 saints jacques
- 100 gr de beurre
- 100 gr de farine
- 120 cl d'eau
- 140 gr de fromage râpé

#### **Préparation :**

1. Pochez les saints jacques, réservez-les sur le côté
2. Préparez une béchamel en mettant le beurre à fondre puis ajoutez la farine et ajoutez l'eau pour atteindre la consistance voulue, ajoutez alors 100 gr de fromage rapé
3. Mettez au four à 200°C pendant 10 à 15 min après avoir parsemé le reste de fromage au-dessus

## **Poisson**

### **Tartare de saumon – mangue et ciboulette**

#### Ingrédients pour 4 personnes

400 gr de saumon

1 Mangue

1 Citron vert

6 C à soupe d'huile d'olive

Ciboulette

Sel / Poivre

#### Préparation

1. Pelez la mangue
2. Taillez-la ainsi que le saumon en petits morceaux
3. Rincez et ciselez la ciboulette et mélangez le tout
4. Arrosez de jus de citron et d'huile d'olive, salez et poivrez et réservez le tout au frais durant 3 heures maximum
5. Moulez le tartare dans un cercle à pâtisserie et répartissez dans les assiettes en tassant bien le mélange, retirez alors le cercle et servez

## **Viandes & Volailles**

### **Côte à l'os tyrolienne**

#### **Ingrédients pour 4 personnes**

2 côtes à l'os

2 oignons

4 tomates

Sel, Poivre

1 noisette de beurre

#### **Préparation**

1. Coupez les oignons en rondelles puis faites-les revenir dans le beurre
2. Amendez les tomates (tirer la mouche) – faites une incision en croix au fond de la tomate
3. Faites chauffer de l'eau, lorsque celle-ci bout, plongez-y les tomates durant 5 minutes, pendant ce temps, préparez un bol avec des glaçons – retirez les tomates de l'eau bouillante et plongez les dans le bol puis retirez la peau
4. Coupez en quartier les tomates
5. Faites fondre du beurre dans une poêle et cuisez-y la côte à l'os
6. Assaisonnez
7. Servez chaud

## **Viandes & Volailles**

### **Gigot d'agneau au miel**

#### Ingrédients pour 4 personnes

- 1 gigot d'agneau
- 4 C à Soupe de miel
- 2 branches de romarin
- 2 C à soupe d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- Sel / Poivre

#### Préparation

1. Préchauffez le four à 130 °C
2. Piquez le gigot avec l'ail et le romarin, salez et poivrez le gigot
3. Dans un petit bol, mélangez l'huile et le miel, versez la sauce sur le gigot et bien l'enduire
4. Enfourez le gigot durant 45 à 60 min tout en l'arrosant

## Desserts

### Tarte au chocolat

#### Ingrédients pour 4 personnes :

200 gr de chocolat noir  
3 œufs  
100 gr de sucre  
1 petite courgette  
70 gr de farine  
½ sachet de levure chimique  
Noix de coco  
Sel

#### Préparation :

1. Faites fondre le chocolat au bain marie
2. Dans un récipient, mélangez les œufs et le sucre
3. Lavez et épluchez la courgette puis râpez la
4. Versez le chocolat fondu dans le mélange sucre – œufs puis y ajouter la farine et le sel
5. Versez le mélange dans un moule rond
6. Enfourez durant 25 min à 180°C
7. Râpez de la coco au-dessus

## Desserts

### Tarte aux pommes

#### Ingrédients pour 4 personnes

50 gr de beurre

1 pâte brisée

6 pommes

1 sachet de sucre vanillé

#### Préparation

1. Epluchez les pommes et coupez-les en morceaux
2. Faire une compote : les mettre dans une casserole avec un peu d'eau, remuez et lorsque les pommes commencent à fondre, y ajouter le sucre vanillé
3. Durant le temps de cuisson de la compote, coupez le reste des pommes en lamelle
4. Préchauffez le four à 210°C
5. Etalez la compote froide sur la pâte brisée qui a été posée dans un moule à tarte et la piquer
6. Y ajouter sur le dessus les lamelles de pomme et enfournez durant 30 min