

Soupe

Potage parisien

Ingrédients pour 4 personnes

2 blancs de poireaux

4 pommes de terre

15 gr de beurre

Crème fraîche

Sel, Poivre

Préparation

1. Fendez-en 4 les blancs de poireaux sur la longueur
2. Détaillez-les en bâtonnets
3. Epluchez les pommes de terre et coupez les en lamelles d'environ ½ cm d'épaisseur
4. Mettez le beurre à chauffer dans une casserole et faites revenir les poireaux à feu doux jusqu'à transparence.
5. Versez-les ¾ de litre d'eau
6. Ajoutez-y les pommes de terre, assaisonnez et laissez cuire
7. Servez avec un peu de crème fraîche

Soupe

Potage potiron

Ingrédients pour 4 personnes :

400 gr de potiron
3 pommes de terre
1 poireau
30 cl bouillon de volaille
15 gr de beurre
1 oignon
Sel, poivre
1 l de lait

Préparation :

1. Couper le potiron en quartier, peler les et couper les en dés
2. Peler et couper les pommes de terre en dés
3. Eplucher et hacher grossièrement les oignons
4. Découper le blanc de poireau en quatre dans la longueur puis en petits morceaux
5. Faire fondre le beurre dans une cocotte, y faire revenir 5 minutes les oignons et les poireaux, sans laisser prendre couleur. Y ajouter le potiron et les pommes de terre
6. Chauffer le lait et le verser dans la cocotte
7. Fermer la cocotte et laisser cuire 30 minutes
8. La préparation peut se servir telle quelle ou mixée finement pour obtenir un velouté

Légumes

Tomates à la burrata et aux fruits exotiques

Ingrédients pour 4 personnes

4 tomates
2 kiwis
2 mangues
2 pêches
2 pommes
2 fraises
4 baratina

Préparation

1. Découpez le chapeau des tomates et enlevez la chair.
2. Mettez les tomates vidées sur du papier absorbant pour les égoutter
3. Coupez les fruits en petits dés
4. Remplissez de cette face les tomates évidées.
5. Mélangez la chair des tomates avec les fruits et la buratina
6. Assaisonnez le tout de sel et de poivre
7. Remettez le chapeau des tomates avec un peu de baratina dessus et huile d'olive

Poisson

Sole meunière

Ingrédients

4 filets de sole
4 C à soupe de farine
2 C à soupe d'huile d'olive
2 Noix de beurre
1 Citron
Botte de persil
Sel, Poivre

Préparation

1. Hachez finement le persil
2. Rincez le poisson, égouttez-le et assaisonnez-le de sel et de poivre
3. Roulez-le ensuite dans la farine puis tamponnez le pour en faire tomber l'excédant
4. Faites chauffer une poêle antiadhésive sur le feu et versez-y l'huile d'olive puis faites-y fondre le beurre.
5. Déposez les filets de sole dans la poêle et faites-les dorer pendant 4 minutes de chaque côté
6. Retirez les filets de sole de la poêle et videz la graisse de cuisson
7. Faites fondre les noix de beurre dans la poêle jusqu'à brunissement, pressez le citron dans le beurre selon votre goût et mélangez puis versez le beurre mousseux sur les filets de sole
8. Servez avec des frites et une salade de cresson.

Poisson

Tomates monégasques

Ingrédients pour 4 personnes

4 tomates
140 Gr de thon
100 gr de riz
Persil
Huile d'olive
1 jaune d'œuf
1 cc de moutarde
Sel, Poivre

Préparation

1. Découpez le chapeau des tomates et enlevez la chair.
2. Mettez les tomates vidées sur du papier absorbant pour les égoutter
3. Mettez l'eau à bouillir dans une casserole et salez-la, versez y le riz et laissez cuire 10 minutes après ébullition
4. Préparez une mayonnaise :
5. Mettez le jaune d'œuf avec la moutarde dans un grand bol
6. Mélangez et laissez revenir à t° ambiante
7. Battez le mélange avec un fouet en intégrant doucement l'huile d'olive
8. Arrêtez lorsque vous obtenez un mélange épais
9. Mélangez le riz, le thon émietté, la chair de tomate et la mayonnaise et ajoutez-y le persil ciselé
10. Remplissez de cette face les tomates évidées.

Viandes & Volailles

Courgettes farcies

Ingrédients pour 4 personnes

2 courgettes
50 gr de fromage râpé
1 oignon
50 cl d'huile d'olive
600 gr d'Haché porc et bœuf
20 cl de coulis de tomate
Sel, Poivre

Préparation

1. Lavez les courgettes, ne pas les peler et les couper en 2 dans le sens de la longueur pour obtenir 4 barquettes.
2. Evidez les avec une petite cuillère et conservez la chair à part
3. Faire revenir la chair de courgette dans la moitié d'huile d'olive avec l'oignon émincé.
4. Ajoutez ensuite la viande hachée et faites revenir à nouveau en mélangeant avec une fourchette afin de bien l'égrener.
5. Disposez les barquettes de courgette les unes à côté des autres dans un plat allant au four et les remplir de la farce (chair de courgette et viande hachée) et arroser le tout avec le coulis de tomate.
6. Mettez le plat au four à 200° - 30 à 40 minutes
7. Quelques minutes avant la fin de cuisson, parsemez les courgettes avec le fromage râpé.

Viandes & Volailles

Tartare de bœuf

Ingrédients pour 4 personnes :

1 botte de persil haché
Huile de tournesol
Sel – Poivre
Tabasco
1 oignon haché
4 cuillères à café de moutarde
500 gr de viande hachée
4 jaunes d'œufs
Câpres

Préparation :

1. Mettre les jaunes d'œufs dans un plat avec la moutarde
2. Monter la mayonnaise avec l'huile
3. Ajouter tous les condiments et mélanger
4. Ajouter la viande hachée
5. Dresser sur l'assiette

Desserts

Glace vanille/Pêches melba

Glace vanille

Ingrédients

- 1 L de lait entier
- 250 Gr de sucre cristallisé
- 12 œufs
- 25 cl de crème fraîche à 40 % de matière grasse
- 1 gousse de vanille

Préparation

1. Faites bouillir le lait avec une gousse de vanille, fendez la en 2 et récupérez l'intérieur en amont et mettez le tout à infuser dans le lait.
2. Dans un récipient, mettez le sucre et les jaunes d'œuf, fouettez jusqu'à obtention d'un ruban
3. Une fois que le lait frémit, arrêtez la cuisson, mélangez jusqu'à refroidissement.
4. Rafraîchissez l'appareil
5. Mettez en sorbetière et ajoutez-y doucement la crème fraîche.

Pêches melba

Ingrédients

- 2 pêches
- 250 gr de sucre
- ½ litre d'eau
- 25 cl de jus de citron

Préparation

1. Pochez les pêches dans l'eau bouillante pendant 2 minutes, pelez-les et dénoyautez-les et plongez-les ensuite dans l'eau glacée pour arrêter la cuisson
2. Portez l'eau à ébullition, le sucre et le jus de citron et laissez ensuite reposer hors du feu durant 10 minutes
3. Posez les moitiés de pêche dans chaque coupe et déposez-y une boule de glace vanille et le reste du sirop. Vous pouvez servir soit avec ou non de crème chantilly.

Desserts

Salade de fruits

Ingrédients pour 4 personnes :

4 pommes
2 bananes
2 poires
4 kiwis
Jus de citron
Framboise
Menthe

Préparation :

1. Eplucher tous les fruits
2. Faites de petits dés et mettez-les en coupe
3. Ajouter un peu de jus de citron
4. Décorer de framboise et d'une feuille de menthe