



Risotto de quinoa au butternut



4 pers



20 mn



Les ingrédients

- ½ butternut
- 5 petits oignons
- 15 feuilles de sauge
- 350 g de quinoa
- 1 L de bouillon
- 15 cl de crème liquide entière
- Huile d'olive
- Fleur de sel et poivre
- Pecorino

La recette

Etape 1

Épluchez et coupez la butternut en petits morceaux. Épluchez les oignons et coupez-les en 2 sur la longueur.

Etape 2

Dans une poêle, faites chauffer la butternut et l'oignon avec un filet d'huile d'olive. Mélangez et salez.

Etape 3

Ajoutez la moitié de la sauge coupée en petits morceaux, mélangez à nouveau. Laissez cuire à feu doux pendant 10 minutes. Quand la butternut est tendre, augmentez le feu 3 minutes afin de la faire dorer. Réservez.

Etape 4

Placez dans la même poêle le quinoa, à feu doux. Ajoutez un filet d'huile d'olive et mélangez. Une fois qu'il commence à crépiter, versez une partie du bouillon chaud. Mélangez et attendez que le bouillon soit absorbé avant d'en verser de nouveau. Une fois le bouillon absorbé, baissez le feu et ajoutez la crème liquide.

Etape 5

Ajoutez la butternut et les oignons. Mélangez puis parsemez du pecorino selon votre goût.

Etape 6

Avant de servir, ajoutez les quelques feuilles de sauge restantes.





Gratin de brocolis aux amandes



4 pers



30 mn

Les ingrédients

- 2 brocolis
- 100 g d'amande
- 50 g de beurre
- 50 g de farine
- 1/3 L de lait
- 1/3 L de crème liquide
- Sel, poivre
- Noix de muscade

La recette

Etape 1

Lavez les brocolis et faites-les précuire 15 min à l'eau bouillante salée ou 10 min à la vapeur. Egouttez-les.

Etape 2

Dans une casserole, faites fondre 50 gr de beurre et ajoutez 50 gr de farine, faites légèrement cuire le roux blanc.

Etape 3

Faites bouillir le lait et ajoutez le sur le roux avec un peu de noix de muscade râpée, sel et poivre.

Etape 4

Laissez épaissir la béchamel et ajoutez ensuite la crème et les amandes en poudre.

Etape 5

Disposez les brocolis dans un plat à gratin et arrosez avec la béchamel aux amandes, poivrez encore et faites gratiner 20-30 min au four.





Omelette aux champignons et lardons



4 pers



15 mn

Les ingrédients

- 300 g de champignons de Paris ou de saison
- 8 œufs
- 300 g de lardons nature
- 50 g de beurre
- 3 oignons
- Persil haché
- Huile d'olive
- Sel et poivre

La recette

Étape 1

Émincez et faites revenir les champignons dans une sauteuse avec 2 c. à s. d'huile d'olive et le beurre. Salez, poivrez et réservez.

Étape 2

Hachez les oignons. Dans la même sauteuse, faites-les confire 5 min dans 1 c. à s. d'huile. Salez et poivrez.

Étape 3

Dans un saladier, battez les œufs.

Étape 4

Dans une poêle, faites dorer les lardons pendant 2 min et réservez-les.

Étape 5

Dans la même poêle, ajoutez 1 c. à s. d'huile d'olive. Versez les œufs et laissez-les cuire 5 min à feu moyen.

Étape 6

Ajoutez les champignons, les oignons et les lardons. Recouvrez d'un couvercle et finissez de cuire 5 min.

Étape 7

Servez bien chaud avec une salade verte.





Pizza poivron et chorizo



4 pers



15 mn

Les ingrédients

- 1 pâte à pizza
- 100 g de chorizo
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 20 cl de coulis de tomate
- Huile d'olive
- Sel, poivre

La recette

Etape 1

Préchauffer le four en mode grill.

Etape 2

Recouvrir une plaque de cuisson de papier aluminium, y déposer les poivrons et les faire griller 20 minutes. Les retourner à mi-cuisson.

Etape 3

Retirer la peau du chorizo et le couper en rondelles.

Etape 4

Peler les poivrons et les couper en deux. Les épépiner et les couper en lamelles.

Etape 5

Préchauffer le four à 210°C (Th.7).

Etape 6

Dérouler et étaler la pâte sur la plaque du four. Verser le coulis de tomate, ajouter les poivrons et le chorizo. Saler, poivrer et arroser d'un filet d'huile d'olive.

Etape 7

Enfourner 20 minutes.





Endives au jambon



Les ingrédients

- 4 endives
- 4 tranches de jambon blanc
- 500 ml de lait
- 500 ml d'eau
- 125 g de gruyère râpé
- 40 g de beurre
- 40 g de farine
- 1 pincée de muscade
- Sel, poivre

La recette

Etape 1

Ajouter l'eau dans le bol. Mettre les endives dans le panier de cuisson vapeur puis les placer sur le bol. Faire une cuisson vapeur 40 min.

Etape 2

Enlever l'eau du bol, ajouter le beurre, la farine, le lait, la noix de muscade, saler et poivrer. Faire chauffer 8 min.

Etape 3

Rouler les endives dans les tranches de jambon puis les placer dans un plat à gratin. Recouvrir avec la préparation précédente puis saupoudrer de fromage râpé.

Etape 4

Enfourner (à four chaud) 10 min sur la fonction grill.





Nems



4 pers



30 mn



Les ingrédients

- 50 g de vermicelles de riz
- 20 feuilles de riz
- 1 carotte
- 400 g de porc haché ou 2 blanc de poulet
- 1 oignon blanc
- 6 champignons noirs
- 100 g de germes de soja
- 3 œufs
- 2 gousses d'ail
- Sauce nuoc mam
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre

La recette

Etape 1

Cuire les vermicelles et les champignons noirs dans un bol rempli d'eau chaude pendant 15 min. Les essorer et les couper à l'aide de ciseaux de cuisine.

Etape 2

Éplucher les carottes et les râper. Hacher l'ail. Éplucher l'oignon et le hacher. Couper les pousses de soja en 2.

Etape 3

Faire cuire la viande choisie puis la couper en fines lamelles.

Etape 4

Mélanger les champignons, les germes de soja et les vermicelles avec les herbes aromatiques, les légumes et la viande. Ajouter la sauce nuoc mam, le sel et le poivre puis bien mélanger.

Etape 5

Humidifier un linge propre et y déposer une galette de riz. Recouvrir pendant quelques minutes pour la ramollir.

Etape 6

Poser ensuite une cuillerée de farce au centre et l'emprisonner en rabattant les bords de la galette. Continuer à rouler pour fermer le rouleau. Humidifier le bout et le coller.

Etape 7

Plonger les rouleaux dans une casserole ou un wok d'huile chaude et les frire jusqu'à ce qu'ils dorent. Egoutter et déguster.





Fondue chinoise



6 pers



1 h

Les ingrédients

- 2L d'eau
- 1 cube de bouillon de boeuf
- 1 cube de bouillon de poule
- 1 cube or
- 10 champignons noirs (facultatif)
- 1 pincée de piment d'espelette (facultatif)
- 600 g de viandes variées au choix : bœuf, poulet et filet mignon de porc
- 600 g de poisson au choix : filets de sole, grenadier ou thon, crevettes crues, blancs de calamar
- 1 brocoli
- 125 g de nouilles chinoises
- 100 g de vermicelles de riz (facultatif)
- 175 g de pousses de soja (facultatif)
- Sauces de votre choix (pékinoise, nuoc mam...)

La recette

Etape 1

Préparer le bouillon :

Dans une grande casserole, porter un grand volume d'eau à ébullition avec tous les ingrédients. Laisser mijoter 1h. À la fin de la cuisson, filtrer et écumer le bouillon.

Etape 2

Le jour même, dans une casserole, faire bouillir 1 litre d'eau avec le bouillon cube, éteindre, plonger les nouilles dans l'eau et les faire blanchir 7 min.

Etape 3

Égoutter les nouilles au-dessus d'une casserole afin de récupérer le bouillon. Refroidir les nouilles sous l'eau froide, égoutter, ajouter 1 c. à café d'huile pour éviter qu'elles ne collent. Réserver dans un bol recouvert d'un film au réfrigérateur.

Etape 4

Découper le brocoli en petits morceaux. Égoutter les germes de soja. Couvrir d'un film et réserver au réfrigérateur.

Découper la viande et les poissons en fines lamelles.

Etape 5

Plonger l'ensemble des ingrédients avec des écumoirs dans le bouillon chaud et déguster.





Beignets de banane façon asiatique



4 pers



10 mn



Les ingrédients

- 3 bananes
- 1 œuf
- 125 g de farine
- 150 g de sucre
- 2 c. à s de sésame
- 1 c. à café de levure chimique
- 2 c. à s d'eau (pour le caramel)
- 10 cl d'eau (pour la pâte)
- 1 bain de friture
- 1 pincée de sel

La recette

Etape 1

Prendre une casserole et y mettre le sucre, les graines de sésame et les 2 c. à soupe d'eau.
Faire chauffer à feu doux afin d'obtenir un caramel.

Etape 2

Dans une terrine battre l'œuf et y ajouter le sel.

Etape 3

Ensuite, verser la farine et la levure. Mélanger le tout énergiquement pour avoir une pâte homogène.

Etape 4

Délayer cette dernière dans 10 cl d'eau. Chauffer l'huile.

Etape 5

En même temps, éplucher les bananes et les diviser en quatre. Les immerger dans la pâte à beignets et les disposer dans le bain de friture.

Etape 6

Faire mijoter durant 3 mn. Lorsque les bananes sont cuites, les poser sur un essuie-tout.

Etape 7

Plonger les beignets de banane dans le caramel au sésame. Les mettre ensuite dans un bol contenant de l'eau glacée pour que le caramel se solidifie. Servir.





Raviolis asiatiques au poulet



4 pers



45 mn



3 h

Les ingrédients

- 100 g de farine
- 60 g de maïzena
- 130 ml d'eau
- 4 pommes de terre
- Escalopes de poulet
- Coriandre
- Huile
- Sel, poivre

La recette

Etape 1

Préparer la pâte. Dans un saladier, mélanger la farine et la maïzena. Transvaser la moitié dans un second récipient.

Etape 2

Mettre de l'eau dans le premier saladier, mélanger et pétrir jusqu'à obtention d'une boule douce, pas trop collante. L'envelopper de film alimentaire et la laisser reposer au réfrigérateur au moins 3h.

Etape 3

Préparer la farce. Faire cuire les pommes de terre à la vapeur puis les mixer avec le poulet, assaisonner avec la coriandre, le sel et le poivre.

Etape 4

Faire plusieurs petites boules avec la pâte. Les étaler le plus finement possible. Déposer un peu de farce au centre puis plier en deux pour former un demi-cercle. Bien écraser la jointure pour que les raviolis soient bien fermés.

Etape 5

Cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'ils aient bien jauni puis les faire dorer dans une poêle huilée.





Nouilles asiatiques sautées poulet et poivrons



4 pers



10 mn

Les ingrédients

- 250g de nouilles chinoises
- 400g de blanc de poulet
- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 1 poivron vert
- 1 c. à s. d'huile
- 1 c. à s. de sauce soja
- 2 c. à s. de miel
- 1 c. à s. de curry
- Coriandre
- Sel, poivre

La recette

Etape 1

Épépiner les poivrons. Ciseler la coriandre. Couper le poulet et les poivrons en lanières. Réserver.

Etape 2

Faire bouillir de l'eau salée. Ajouter les nouilles chinoises et couvrir.

Etape 3

Dans un wok, déposer un filet d'huile d'olive et ajouter le poulet les poivrons. Les faire revenir jusqu'à ce qu'ils commencent à dorer. Ajouter le miel, la sauce soja et le curry. Saler, poivrer. Bien mélanger.

Etape 4

Ajouter les nouilles et mélanger le tout. Ajouter la coriandre et déguster.





nems aux framboises et chocolat blanc



6 pers



20 mn

Les ingrédients

- 500 g de framboises
- 3 blancs d'oeufs
- 75 g de beurre
- 150 g de chocolat blanc
- 75 g de farine
- 50 g de sucre semoule
- 1 c. à s. de miel
- Sucre glace

La recette

Etape 1

Préchauffer le four à 180°C (Th.6).

Etape 2

Faire fondre le beurre. Dans un saladier, fouetter les blancs d'oeufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux. Ajouter le beurre fondu, la farine et le miel. Mélanger jusqu'à obtention d'une pâte lisse et homogène.

Etape 3

Recouvrir la plaque du four de papier sulfurisé. Former des disques de pâtes puis enfourner 10 minutes.

Etape 4

Faire fondre le chocolat blanc au bain-marie.

Etape 5

Lorsque les biscuits sont cuits, les garnir de framboises et les arroser d'une c. à café de chocolat blanc. Les enrouler en y enfermant les framboises, saupoudrer de sucre glace puis déguster.