



Spaghettis à la sauce carbonara



4 pers



05 mn

Les ingrédients

- 400 g de spaghettis
- 200 g de crème fraîche épaisse
- 200 g de lardons fumés
- 1 oignon
- 500 ml d'eau
- Sel, poivre

La recette

Etape 1

Éplucher et couper l'oignon en 2. Ajouter l'oignon dans le bol. Hacher. Racler à l'aide de la spatule. Ajouter les lardons fumés puis faire rissoler durant 5 min.

Etape 2

En parallèle, verser de l'eau et 1 c. à c. de sel dans une grande casserole, porter à ébullition. Faire cuire les 400 g de spaghettis al dente selon le temps indiqué sur le paquet.

Etape 3

Egoutter et verser la sauce sur les spaghettis et servir.





Buddha bowl patate douce-lentilles



4 pers



20 mn

Les ingrédients

- Patate douce - 2 pièce(s)
- Lentilles vertes - 200 g
- Chou rouge - 150 g
- Carotte - 2 pièce(s)
- Avocat - 2 pièce(s)
- Yaourt nature - 200 g
- Citron jaune - 1 pièce(s)
- Huile d'olive - 3 c. à s.
- Graines de tournesol - 2 c. à s.
- Sel fin
- Poivre moulu

La recette

Étape 1

Préchauffer le four à 200 °C (th. 6). Éplucher la patate douce et la couper en dés. Les déposer sur une plaque, arroser d'huile d'olive, saler, poivrer et enfourner 20 à 25 minutes jusqu'à ce qu'ils soient fondants.

Étape 2

Rincer les lentilles puis les faire cuire dans une casserole d'eau bouillante selon les indications du paquet. Égoutter et saler légèrement.

Étape 3

Laver et couper le chou rouge en fines lamelles. Peler et râper la carotte. Émincer l'avocat.

Étape 4

Dans un bol, mélanger le yaourt avec le jus de citron, un filet d'huile d'olive, du sel et du poivre pour obtenir une sauce crémeuse.

Étape 5

Dresser les bols : disposer les lentilles, les dés de patate douce rôtie, le chou rouge, la carotte râpée et l'avocat. Arroser de sauce et parsemer de graines de tournesol.





Pâtes sautées aux champignons



4 pers



05 mn

Les ingrédients

- 250 g de penne rigate
- 250 g de champignons de Paris
- 200 g de haricots verts
- 20 cl de crème liquide
- 50 g de beurre
- 3 gousses d'ail
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Quelques tiges de persil
- Sel et poivre

La recette

Étape 1

Émincez les champignons et faites-les sauter dans une sauteuse avec 1 gousse d'ail hachée, l'huile et le beurre. Salez, poivrez et réservez.

Étape 2

Faites cuire les pâtes 10 min dans un grand volume d'eau salée et réservez.

Étape 3

Équeutez les haricots et coupez-les en deux. Faites-les ensuite dans un grand volume d'eau salée pendant 8-10 min. Égouttez-les et conservez-les au chaud.

Étape 4

Épluchez et hachez les 2 gousses d'ail restantes.

Étape 5

Dans une grande sauteuse, faites chauffer 2 min la crème à feu doux et ajoutez l'ail.

Étape 6

Ajoutez ensuite les champignons, les haricots et les pâtes. Réchauffez-les pendant 2 min à feu doux et à couvert. Ajoutez le persil haché avant de servir bien chaud.





Poulet curry, tomates et lait de coco



4 pers



15 mn

Les ingrédients

- 2 oignons
- 4 filets de poulet
- 1 boîte de tomates pelées
- 20 cl de lait de coco
- 3 c. à s. de curry en poudre
- 1 c. à c. de gingembre en poudre
- 2 c. à s. d'huile
- Coriandre
- Sel, poivre

La recette

Etape 1

Dans une poêle, faire cuire les oignons émincés dans un peu d'huile. Ajouter le curry et le gingembre en poudre puis mélanger le tout.

Etape 2

Couper le poulet en morceaux. Ajouter le poulet dans la poêle avec les oignons.

Etape 3

Ajouter les tomates pelées et le lait de coco. Laisser cuire à feu moyen jusqu'à ce que la sauce devienne épaisse.

Etape 4

Servir chaud avec du riz blanc.





Pizza sans four



4 pers



20 mn



Les ingrédients

- 200g de farine
- 100ml d'eau
- Un filet d'huile d'olive
- 1 pincée de sel
- 4 c. à s. de crème fraîche
- 125g de mozzarella râpée
- 4 tranches de jambon blanc
- 250g de champignons de Paris
- ½ oignon rouge

La recette

Etape 1

Mélangez la farine, l'huile d'olive, le sel et l'eau. Formez une boule et réservez-la au frigo le temps de préparer la garniture.

Etape 2

Coupez les champignons en fines lamelles avant de faire de même avec l'oignon rouge

Etape 3

Coupez le jambon en carrés.

Etape 4

Récupérez la pâte et divisez la en 4 pâtons égaux. Abaissez la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie pour former des disques de pâte

Etape 5

Huilez légèrement une poêle et y déposer le disque de pâte. Ajoutez de la crème fraîche, les champignons, les lamelles d'oignon rouge, une poignée de mozzarella et du jambon.

Etape 6

Laissez cuire à couvert à feu doux environ 10 min pour que le fromage fonde. Les dernières minutes de cuisson, vous pouvez retirer le couvercle et augmenter le feu au maximum pour obtenir une pâte bien croustillante.





Mini quiches



6 pers



15 mn



Les ingrédients

- 2 rouleaux de pâte brisée
- 20 cL de lait
- 20 cL de crème
- 3 œufs
- Sel & Poivre
- Garniture 1 :
- 2 tranches de saumon fumé
- 1 boule de Mozzarella
- Garniture 2 :
- 2 tranches de jambon
- De l'emmental râpé

La recette

Étape 1

Préchauffer le four à 180°C. Étaler la pâte brisée dans les moules. Piquer la pâte à la fourchette.

Étape 2

Préparer la garniture :

- Pour la garniture saumon & mozza : Couper le saumon et la mozzarella en petits morceaux.
- Pour la garniture jambon emmental : Couper le jambon en morceaux.

Étape 3

Dans un saladier, battre les œufs avec le lait, la crème, sel et poivre.

Étape 4

Répartir les ingrédients de votre choix dans les mini quiches. Couleur l'appareil par-dessus et enfourner environ 30 min.





Tomates farcies



4 pers



25 mn



Les ingrédients

- 4 grosses tomates
- 1 oignon
- 1 échalote
- 2 gousses d'ail
- 1 oeuf
- 20 g chapelure
- 150 g chair à saucisse
- 150 g viande hachée
- 2 branches de persil équeuté
- Sel, poivre

La recette

Etape 1

Préchauffer le four à 180°C.

Etape 2

Laver et couper le chapeau des tomates, vider puis conserver la pulpe de tomate.

Peler et couper en 2 l'oignon, les gousses d'ail et l'échalote et saupoudrer l'intérieur des tomates de sel.

Etape 3

Ajouter l'oignon, les gousses d'ail, l'échalote et le persil. Hacher. Racler les parois à l'aide de la spatule.

Ajouter la chair à saucisse, la viande hachée, la pulpe de tomate, l'oeuf, la chapelure, saler, poivrer. Hacher.

Etape 4

Mettre la farce dans les tomates et recouvrir avec le chapeau. Enfourner 50 min à 180°C.





Tarte rustique aux pommes



4 pers



20 mn



30 mn

Les ingrédients

- Pour la pâte brisée sucrée :
- 200 g de farine
- 100 g de beurre
- 20 g de sucre en poudre
- 50 g de lait froid
- 1 pincée de sel
- Pour la garniture :
- 5 pommes
- 2 c. à s. de poudre d'amandes
- 1 sachet de sucre vanillé
- 10 cl de lait

La recette

Étape 1

Ajouter le beurre coupé en morceaux, le sel, le sucre et la farine. Mixer. Ajouter le lait. Pétrir 2 à 4 min jusqu'à la formation d'une boule. Placer votre pâte au réfrigérateur pour un minimum de 30 min.

Étape 2

Laver vos pommes, les éplucher et coupez les en quartiers. Les trancher ensuite en 2.

Étape 3

Préchauffer votre four à 180°C. Étaler votre pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie de manière uniforme sur une tapis de cuisson en silicone ou sur une feuille de papier sulfurisé.

Étape 4

Étaler la poudre d'amandes sur votre fond de tarte en laissant une marge d'environ 4 cm sur le pourtour. Ranger harmonieusement vos pommes et les saupoudrer de sucre vanillé.

Étape 5

Replier les bords de la tarte vers l'intérieur. À l'aide d'un pinceau, badigeonner de lait le dessus et le pourtour de la pâte à tarte. Enfourner environ 35 à 40 min. La démouler sur un plat de service et déguster.





Gaspacho



6 pers



20 mn

Les ingrédients

- 1 kg de tomates mûres
- 1 poivron rouge
- 1 concombre
- 1/2 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1/2 citron jaune
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigre de vin
- Sel, poivre

La recette

Étape 1

Laver, monder et couper les tomates en petits dés. Couper en deux le poivron rouge, ôter la tige, les pépins et les peaux blanches, puis le trancher en petits cubes.

Étape 2

Peler, couper en deux, épépiner et couper le concombre en petits dés. Éplucher et émincer finement l'oignon et l'ail.

Presser le demi-citron jaune afin de récupérer son jus. Retirer les pépins si besoin.

Étape 3

Verser les dés de tomates et de concombre, les cubes de poivron rouge ainsi que l'oignon et l'ail émincé dans un saladier. Ajouter l'huile d'olive, le vinaigre de vin et le jus de citron fraîchement pressé, saler et poivrer selon vos goûts, puis mélanger bien afin que les légumes soient bien enrobés de sauce à l'huile.

Étape 4

Placer le tout dans le bol du robot, mixer, jusqu'à obtenir une soupe bien lisse et homogène.

Verser le gazpacho dans un saladier, rectifier son assaisonnement en sel et en poivre, si nécessaire, puis le mettre au frais.





Cake au chèvre et courgettes jaunes



4 pers



10 mn

Les ingrédients

- 1 courgette jaune coupée en dés
- 2 oignons
- 1 pot de chèvre frais
- 3 oeufs
- 150 g de lait
- 90 g de fromage râpé
- 180 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 60 g d'huile d'olive
- 1 c. à c. de moutarde
- Sel, poivre

La recette

Etape 1

Préchauffer le four à 180°C.

Etape 2

Ajouter l'oignon pelé et coupé en 2. Hacher.

Racler les parois à l'aide de la spatule. Ajouter 10g d'huile d'olive. Faire rissoler 10 min.

Ajouter la farine, la levure, les œufs, le lait, l'huile d'olive, la moutarde. Mixer.

Etape 3

Ajouter les dés de courgette, le chèvre frais, les oignons, le fromage râpé. Saler, poivrer.

Mélanger.

Etape 4

Verser la préparation dans un moule à cake si possible en silicone, et faire cuire durant 40 min.

Servir chaud ou tiède.





Flan pâtissier



4 pers



25 mn



3 h 30 mn

Les ingrédients

- Pour la pâte brisée :
- 150 g de farine
- 75 g de beurre
- 0.25 c à c. de sel
- 2 c à c. de sucre en poudre
- 50 g d'eau
- Pour le flan :
- 3 œufs
- 120 g de sucre en poudre
- 70 g de fécule de maïs
- 15 g de sucre vanillé
- 150 g de crème fraîche liquide
- 600 g de lait entier

La recette

Etape 1

Pâte brisée : Ajouter 150 g de farine, 75 g de beurre en morceaux, 1/4 c à café de sel, 2 c à café de sucre en poudre et 50 g d'eau dans le bol. Pétrir. Former une boule avec la pâte. Réserver au réfrigérateur, emballé dans un film plastique pendant 30 min.

Etape 2

Flan : Préchauffer le four à 180°C. Ajouter 3 œufs, 120 g de sucre en poudre, 70 g de fécule de maïs, 15 g de sucre vanillé et 150 g de crème fraîche liquide dans le bol. Mélanger.

Ajouter 600 g de lait entier dans le bol. Faire chauffer 12 min.

Étaler la pâte et foncer un moule de 22 cm de diamètre. Verser la crème refroidie dans le moule garni de pâte puis étaler et lisser la surface du flan avec une spatule. Enfourner pendant 30 min à 180°C. Prolonger la cuisson si le dessus du flan n'est pas assez coloré.

Réserver au frigo pendant 3h. Servir froid.