

RECETTES

Pour les fêtes

Mme



SOMMAIRE

Des entrées

**Soupe de butternut rôtie au four, châtaigne et lait de coco
+ brochettes de crevettes au citron vert coriandre et curry**

Tartare aux 3 saumons avec du riz complet et poireaux vapeur

Cake au chevre, aux figues et au miel

Feuilletés de Noel

Noix de saint Jacques à la crème

Crème brulée au foie gras

Roulés de sole et galettes de sarrasin

Carpaccio de saint Jacques

Terrine de crabe

Petits gratins de gambas au curcuma

Les noix de saint Jacques au lard fumé

Crème de betteraves aux oeufs de saumon

Verrines de chèvre aux pommes

Terrine de poissons

Huitres chaudes

Œuf mimosa au saumon fumé

Salade de figues aux toasts de chèvre

Mille-feuille de betteraves à l'avocat

Salade de crabe au pamplemousse

Salade au boudin blanc truffé

Salade avocats crevettes et tomates

Entrées

SOUPE DE BUTTERNUT RÔTIE AU FOUR, CHÂTAIGNE ET LAIT DE COCO + BROCHETTES DE CREVETTES AU CITRON VERT ET CURRY

INGRÉDIENTS (pour 4 personnes)

- 1 courge butternut
- 20 châtaignes
- 100ml de lait de coco light
- 16 crevettes
- 2 citrons verts
- curry
- coriandre fraîche

PREPARATION

01/ Préchauffe ton four à 220° pendant 10 min. Pendant ce temps, Coupe ta courge butternut en gros dés. Mets la dans un plat avec un peu d'herbe de Provence dessus, et hop au four. Tu peux les enlever quand c'est bien doré au dessus et que la chair est très molle.

02/ Faire bouillir de l'eau dans une casserole, fais une entaille dans chacune de tes châtaignes et fais les bouillir. C'est cuit quand la coquille s'est bien écartée, et que tu peux l'enlever facilement.

03/ Dans une casserole, mets ta butternut rôtie, des châtaignes pelées et verse ton lait de coco. À feu doux laisse cuire entre 5 et 10 min. Puis mixe le tout pour un mélange homogène.

04/ Décortique tes crevettes et fais les snacker à la poêle avec un tout petit filet d'huile d'olive et du curry, place les sur une brochette, verse un peu de citron vert dessus.

05/ Place tes brochettes à côté de ton bol, et saupoudre les deux de coriandre fraîchement ciselée.

270Kcal la soupe



TARTARE AUX 3 SAUMONS AVEC DU RIZ COMPLET ET POIREAUX

INGRÉDIENTS (pour 4 personnes)

- 2 filets de saumon
- 2 citrons verts
- 4 tranches de saumon fumé
- huile d'olive
- 1/2 oignon rouge
- 3 poireaux
- ciboulette fraîche
- 120g de riz complet

PREPARATION

01/ Pour le tartare : il faut prendre la moitié d'un des filets de saumon, et le faire cuire à la poêle, sans graisse et pas longtemps, c'est juste histoire qu'il soit cuit. Coupe tout le reste du saumon en tout petits morceaux. Rajoute le saumon fumé et le saumon cuit également coupés en mini bout.

02/Aux ciseaux, cisele la ciboulette et rajoute la aux saumons.

03/ Coupe également très finement le demi oignon rouge, et rajoute le à la préparation.

04/ Quand tous les ingrédients sont en place, vers le jus d'un citron vert dedans ainsi qu'une cuillère à soupe d'huile d'olive.

05/ Place un film plastique sur la préparation et hop au moins 2h au frigo. Juste avant de servir, rajoute le jus du deuxième citron vert, et c'est prêt.

06/ Pour le riz fais le cuire avant de passer à table.

07/ Pour les poireaux, fais bouillir de l'eau, après avoir nettoyer les poireaux, coupe les en morceaux et fais les cuire 7 min, qu'ils soient encore verts et croquants.

260Kcal par personne



Entrées

CAKE AU CHEVRE, AUX FIGUES ET AU MIEL

INGRÉDIENTS (pour 6 personnes)

- 150g de farine
- 1 sachet de levure
- 10cl d'huile de tournesol
- 100g de gruyère râpé
- 3 CàS de miel
- 120g de figues séchées
- 2 pincées d'herbes de Provence
- Sel / Poivre
- 3 œufs
- 13cl de lait
- 150g de chèvre

PREPARATION

- 01/ Préchauffe ton four à 180°C.
- 02/ Dans un saladier, mélange les œufs, la farine, la levure et le miel.
- 03/ Incorpore l'huile petit à petit puis le lait préalablement réchauffé 1 minute au micro-ondes.
- 04/ Ajoute le gruyère. Sale, poivre.
- 05/ Incorpore à la base le fromage de chèvre coupé en gros dés, les figues coupées en petits morceaux et les herbes.
- 06/ Verse la préparation dans un moule à cake et mets au four pendant 45 minutes.
- 07/ Démouler tiède.

362Kcal la part



FEUILLETÉS DE NOEL

INGRÉDIENTS (pour 4 personnes)

- 1 pâte feuilletée
- 300g Filets de poisson blanc en morceaux
- 1 Jaune d'œuf
- 3 CàC Fumet de poisson déshydraté
- 15cl Crème liquide
- 15g Beurre
- 15g Farine
- 1 CàC Colombo (ou de curry)
- Sel / Poivre

PREPARATION

- 01/ Préchauffe le four à 210 °
- 02/ Déroule la pâte, découpe 8 cercles. Dépose en 4 sur une plaque, dore les au jaune d'œuf.
- 03/ Découpe les 4 autres cercles en couronnes, pose les sur les premiers, dore les. Enfourne 15 min.
- 04/ Mélange le fumet dans 30 cl d'eau et fais pocher le poisson 5 min à feu doux.
- 05/ Fais fondre le beurre dans une casserole. Incorpore la farine. Mélange avec 15 cl de fumet et la crème. Fais cuire 5 min en fouettant.
- 06/ Assaisonne de sel, poivre et colombo. Ajoute le poisson égoutté. Réparti dans les feuilletés. Sert aussitôt.

600Kcal par feuilletés



Entrées

NOIX DE SAINT JACQUES À LA CRÈME

INGRÉDIENTS (pour 6 personnes)

- 12 Noix de Saint-Jacques
- 6 Coquilles vides
- 50g Beurre
- 25cl Crème fraîche
- 4 Brins de persil plat
- Sel / Poivre

PRÉPARATION

01/ Lave, sèche et cisèle le persil. Lave et sèche bien les coquilles vides des Saint-Jacques.

02/ Dans une casserole, fais chauffer la crème fraîche avec le persil à feu doux et sans ébullition.

03/ Passe à la cuisson des noix de Saint-Jacques : saisis les 2 minutes de chaque côté dans une grande poêle avec le beurre. Sale et donne un tour de moulin à poivre.

04/ Dépose les noix de Saint-Jacques dans les coquilles, verse la crème dessus et sert aussitôt.

200Kcal la coquille



CRÈME BRULÉE AU FOIE GRAS

INGRÉDIENTS (pour 4 personnes)

- 200g Foie gras de canard mi-cuit
- 20cl Lait
- 6 Figues sèches moelleuses
- 10cl Muscat
- 30g Raisins secs blonds
- 2 CàS Cassonade
- 4 Jaunes d'œufs
- 2 pincées Muscade
- 20cl Crème liquide
- 8 tranches Pain d'épice
- Sel / Poivre

PRÉPARATION

01/ Coupe les figes en petits morceaux et fais les macérer avec les raisins 2 h dans le muscat.

02/ Mixe les fruits secs égouttés et verse le mélange dans le fond de 4 ramequins. Préchauffe le four à 180 °.

03/ Mixe le foie gras coupé en morceaux avec les jaunes d'œufs, le lait, la crème, sel, poivre et muscade. Verse dans les ramequins et enfourne 30 min dans un plat rempli d'eau chaude à mi-hauteur. Laisse refroidir dans le four éteint puis, réserve au frais 8 h.

04/ Saupoudre les crèmes de cassonade et caramélise les sous le gril du four ou au chalumeau. Sers aussitôt avec le pain d'épice toasté.

854Kcal les 2 tranches



Entrées

ROULÉS DE SOLE ET GALETTES DE SARRASIN

INGRÉDIENTS (pour 4 personnes)

- 8 filets de sole
- 3 CàS de fumet de poisson
- 4 crêpes de sarrasin
- 2 échalotes
- 25 g de beurre salé
- 1 CàS de baies roses
- 20 cl de vin blanc sec
- ciboulette
- 20 cl de crème liquide
- sel, poivre

PRÉPARATION

01/ Préchauffe le four 210 °C. Coupe 8 triangles dans les crêpes et badigeonne les de beurre des deux côtés. Pose les sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé et enfourne 10 min.

02/ Sale et poivre les filets de sole et enroule les sur eux-mêmes. Maintiens les avec une pique en bois.

03/ Prépare le fumet de poisson avec 50 cl d'eau et fais pocher les filets de sole 4 min. Egoutte les et réserve au chaud.

04/ Pèle et hache les échalotes, mets les dans une casserole avec le vin blanc. Fais réduire la préparation. Verse la crème liquide, porte à ébullition et fais épaissir. Sale, poivre et ajoute les baies roses.

05/ Dispose les triangles de crêpes et les filets de sole sur les assiettes, nappe de sauce et parsème de ciboulette ciselée. Sers aussitôt.

450Kcal le roulé



CARPACCIO DE SAINT JACQUES

INGRÉDIENTS (pour 4 personnes)

- 12 Noix de Saint-Jacques
- 1 Petite boîte de pelures de truffe
- 0,25L de sorbet au citron
- 2 CàS Huile aromatisée à la truffe
- Sel / Poivre

PRÉPARATION

01/ Rince les noix de Saint-Jacques et éponge les soigneusement sur du papier absorbant.

02/ Place les quelques minutes au congélateur pour les raidir puis découpe les en très fines lamelles.

03/ Répartis les Saint-Jacques sur les assiettes de services en les faisant légèrement se chevaucher. Parsème les de pelures de truffe ciselées. Couvre d'un film étirable et réserve au frais jusqu'au moment de servir.

04/ Verse l'huile en filet sur les Saint-Jacques, sale, poivre et dépose une boule de sorbet au citron sur chaque assiette. Sers aussitôt.

104Kcal la part



Entrées

TERRINE DE CRABE

INGRÉDIENTS (pour 4 personnes)

- 300 g de chair de crabe
- 30 cl de fumet de poissons
- 3 avocats
- 4 CàS de coriandre ciselé
- 1 boîte de cœurs de palmier
- 2 CàS de ciboulette ciselée
- 3 œufs durs
- 6 feuilles de gélatine
- 1 citron
- piment de Cayenne
- sel, poivre

PRÉPARATION

01/ Egoutte et effeuille le crabe. Réserve au frais. Râpe le zeste du citron et presse le fruit pour en recueillir le jus.

02/ Laisse ramollir les feuilles de gélatine dans de l'eau froide. Porte le fumet de poisson à ébullition. Hors du feu, ajoute la gélatine essorée pour la faire dissoudre. Laisse refroidir en remuant régulièrement.

03/ Découpe les blancs d'œufs en petits dés et mixe les jaunes. Mélange le tout avec le crabe, les herbes, le zeste de citron, 2 pincées de cayenne et la gelée.

04/ Egoutte les cœurs de palmier et coupe les en deux dans la longueur. Pèle et émince la chair des avocats. Citronne légèrement.

05/ Dans une terrine tapissée de film alimentaire, range la moitié des lamelles d'avocats et de cœurs de palmier. Couvre de farce au crabe. Renouvelle l'opération et termine par la farce. Couvre et réserve au frais 12h.

06/ Sers bien frais avec une salade verte assaisonnée de vinaigrette au citron.

309Kcal par personne



PETITS GRATINS DE GAMBAS AU CURCUMA

INGRÉDIENTS (pour 4 personnes)

- 1kg Gambas crues surgelées
- 20cl Vin blanc moelleux
- 1 Orange
- 3 CàS Crème fraîche épaisse
- 1 Citron
- 2 pincées Curcuma
- 6 Jaunes d'œufs
- Sel

PRÉPARATION

01/ Laisse décongeler les gambas en suivant les indications du paquet. Ôte les têtes et les carapaces. Eponge la chair dans du papier absorbant.

02/ Prélève les zestes de l'orange et du citron au couteau économe et ébouillante les. Presse les fruits et réserve 10cl de jus.

03/ Bats les jaunes d'œufs dans une casserole à fond épais. Ajoute le jus des fruits, le vin, sel et curcuma. Fouette sur feu doux jusqu'à ce que le mélange double de volume. Hors du feu, incorpore la crème et fouette le 1 min.

04/ Allume le gril du four. Dispose les gambas dans des plats à gratin individuels et nappe les de la sauce. Mets à gratiner 5 min sous le gril et servez aussitôt décoré de zestes.

411Kcal par personne



Entrées

LES NOIX DE SAINT JACQUES AU LARD FUMÉ

INGRÉDIENTS (pour 4 personnes)

- 18 Noix de Saint-Jacques
- 20g Beurre
- 9 fines tranches Poitrine fumée
- 1 CàC Quatre-épices
- 150g Foie gras cru bien froid
- Sel / Poivre
- 50g Mâche

PRÉPARATION

01/ Prélève 12 lamelles de foie gras avec un épluche-légumes. Dépose les sur une assiette.

02/ Saupoudre les de quatre-épices, de sel et de poivre. Réserve au réfrigérateur.

03/ Coupe les tranches de poitrine fumée en deux dans la longueur. Lave et essore la mâche.

04/ Rince et sèche les noix de Saint-Jacques. Enroule les dans les tranches de poitrine fumée. Maintiens les avec des piques.

05/ Saisis les noix de Saint-Jacques rapidement à la poêle avec le beurre sur feu vif. Pose les sur les assiettes, dispose les lamelles de foie gras dessus et décorez de feuilles de mâche. Sers aussitôt.

416Kcal par personne



CRÈME DE BETTERAVES AUX OEUFS DE SAUMON

INGRÉDIENTS (pour 4 personnes)

- 400g Ricotta
- 50g Betterave cuite
- 10cl Crème liquide
- 1 Verre de lait
- 1 CàC d'Œufs de saumon
- 1 pincée Gingembre
- Sel / Poivre

PRÉPARATION

01/ Pèle la betterave, coupe la en morceaux puis mixe la avec la ricotta. Ajoute le lait, le gingembre, sel et poivre.

02/ Mixe à nouveau pour obtenir un velouté.

03/ Monte la crème liquide très froide en chantilly légère. Réserve au frais.

04/ Verse la crème de betterave dans des verrines, décore d'un nuage de chantilly et de quelques œufs de saumon. Sers bien frais.

241Kcal par personne



Entrées

VERRINES DE CHÈVRE AUX POMMES

INGRÉDIENTS (pour 4 personnes)

- 5 Petits fromages de chèvre
- 2 Pommes
- 0,5 Grenade
- 0,5 Citron
- 0,5 Bouquet de cerfeuil
- 2 CàS Huile d'olive
- Sel / Poivre

PRÉPARATION

01/ Coupe les fromages de chèvre en petits dés. Pèle les pommes, retire les pépins et coupe les aussi en tout petits dés.

02/ Ouvre la grenade et récupère ses graines. Rince le cerfeuil.

03/ Emulsionne l'huile avec le jus de citron, sel et poivre. Ajoute le fromage, la pomme, la grenade et le cerfeuil ciselé. Mélange et répartie la préparation dans des verrines.

167Kcal par verrine



TERRINE DE POISSONS

INGRÉDIENTS (pour 8 personnes)

- 500 g de filets de poisson
- 3 oeufs
- 20 cl de crème fraîche liquide
- 10 brins de ciboulette fraîche
- 20 g de beurre
- sel, poivre

PRÉPARATION

01/ Fais préchauffer le four à 200°C en y glissant un grand plat rempli d'eau qui servira à cuire la terrine au bain-marie.

02/ Rince puis essuie la ciboulette dans du papier absorbant, puis cisèle la finement

03/ Bats les œufs avec la crème liquide dans un saladier. Hache les filets de poisson (sans la peau) et retire les arêtes si besoin, puis mets la chair obtenue dans le saladier.

04/ Ajoute la ciboulette ciselée puis sale et poivre à votre goût mélange bien le tout.

05/ Beurre un moule à cake, verse y le mélange de poisson, placez le moule dans le bain-marie, et enfourne le pendant environ 1 heure

06/ À la sortie du four, laisse refroidir la terrine de poissons sur une grille, puis réfrigère la.

167Kcal par personne



Entrées

HUITRES CHAUDES

INGRÉDIENTS (pour 6 personnes)

- 12 Huîtres
- 0,5 verre(s) Vin blanc sec
- 15 g Beurre
- 4 Branches Persil
- Chapelure de pain

PREPARATION

01/ Préchauffe le four à 200°C

02/ Ouvre les huîtres et décroche les.

03/ Dans une petite casserole, fais fondre le beurre coupé en morceaux. Ajoute le persil ciselé et le vin blanc.

04/ Dépose les demi-huîtres dans un plat à four et arrose avec la préparation. 05/ Parsème de chapelure.

Enfourne pour 7 à 8 min.

Déguste les huîtres chaudes à la sortie du four.

117Kcal par huître



ŒUF MIMOSA AU SAUMON FUMÉ

INGRÉDIENTS (pour 4 personnes)

- 1 jaune d'œuf
- 1 CàC de moutarde
- 10 cl d'huile de tournesol
- 4 œufs entiers
- 2 tranches de saumon fumé
- 4 brins de ciboulette
- sel / poivre

PREPARATION

01/ Prépare ta mayonnaise : dans un saladier, mélange le jaune d'œuf avec la moutarde. Sale et poivre. Verse l'huile petit à petit sans cesser de fouetter, de préférence à l'aide d'un batteur électrique. Filme et réserve au réfrigérateur.

02/ Dans une casserole, dépose les œufs puis recouvre les d'eau. Porte la casserole à ébullition. A partir de l'ébullition, compte 9 min de cuisson pour avoir des œufs durs. Plonge les œufs dans l'eau froide pour stopper la cuisson. 03/ Laisse les refroidir complètement avant de les écailler.

04/ Coupe les œufs en deux et prélève délicatement les jaunes.

05/ Dans un bol, mélange les jaunes d'œufs durs avec 50 g de mayonnaise. Sale et poivre légèrement.

06/ En utilisant une poche à douille, remplis chaque demi-blanc d'œuf avec le mélange jaune d'œuf et mayonnaise

07/ Découpe les tranches de saumon fumé en fines lamelles.

08/ Lave, sèche et cisèle les brins de ciboulette.

09/ Dépose des lamelles de saumon fumé sur les œufs mimosa et décore avec la ciboulette ciselée.

150Kcal par personne



Entrées

SALADE DE FIGUES AUX TOASTS DE CHÈVRE

INGRÉDIENTS (pour 4 personnes)

- 1/2 baguette
- 1 poigne de cerneaux de noix
- 8 figues
- 1 pomme rouge
- 1 bûche de chèvre
- huile d'olive
- 1 sachet de mâche
- herbes de Provence

PRÉPARATION

Coupe la baguette en tranches. Détaille le chèvre en rondelles et place les sur les tranches de pain. Parsème d'herbes de Provence.

Lave les figues et coupe les en quartiers. Lave la pomme, retire les pépins et coupe la en tranches fines. Lave et essore la mâche.

Répartis les figues, la pomme et la mâche dans les assiettes. Ajoute trois toasts de chèvre par assiette et arrose d'un filet d'huile d'olive.

354Kcal par personne



MILLE-FEUILLE DE BETTERAVES À L'AVOCAT

INGRÉDIENTS (pour 4 personnes)

- 3 betteraves
- 2 avocats
- 2 CàS d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- Persil
- 1 oignon
- Jus de citron
- 3 CàC de crème fraîche
- Sel /poivre
- 2 CàS de ketchup

PRÉPARATION

01/ Prépare la mousse d'avocats :

Mets la chair d'avocats dans le récipient d'un mixeur et ajoute le jus de citron, l'ail et l'oignon. Mixe le tout, incorpore la ketchup et la crème fraîche puis mélange bien. Réserve au frais.

02/ Coupe les betteraves en tranches de 5 mm.

03/ Verse la mousse d'avocats dans une poche à douille.

04/ Superpose dans les assiettes de présentation une tranche de betteraves puis un dôme de mousse d'avocat, à l'aide de la poche à douille, une tranche de betterave,..., et ainsi de suite jusqu'à épuisement des ingrédients.

05/ Dans un bol, hache le persil puis ajoute le jus de citron et l'huile d'olive.

06/ Verse sur les mille-feuilles.

07/ Sale, poivre et déguste sans attendre.

157Kcal par personne



Entrées

SALADE DE CRABE AU PAMPLEMOUSSE

INGRÉDIENTS (pour 4 personnes)

- 190 g de crabe en boîte
- 1 avocat
- 1 pamplemousse rose
- le jus d'1/2 citron
- 1 échalote
- 1 ail
- 2 tomates
- tabasco (facultatif)
- 8 branches de coriandre fraîche
- sel / poivre

PREPARATION

- 01/ Commence la préparation de votre salade de crabe au pamplemousse en égouttant la chair de crabe.
- 02/ Ensuite, hache finement l'échalote et l'ail puis émince finement les feuilles de coriandre.
- 03/ Lave et retire les pépins des tomates et coupe les en petits dés et détaille la salade en lanières.
- 04/ Coupe l'avocat en deux et coupe la chair en cubes d'1/2 cm, que vous arrosez de jus de citron afin qu'ils ne noircissent pas.
- 05/ Dans un saladier, mélange la chair de crabe avec les cubes d'avocat, l'échalote et l'ail.
- 06/ Ajoute ensuite la coriandre émincée et les dés de tomates. Verse un peu de Tabasco, sale et poivre
- 07/ Épluche le pamplemousse en retirant aussi la grosse peau blanche et coupe le entre les membranes blanches de manière à obtenir de beaux quartiers
- 08/ Il ne vous reste plus qu'à dresser vos assiettes de salade de crabe au pamplemousse.

119Kcal par personne



SALADE AU BOUDIN BLANC TRUFFÉ

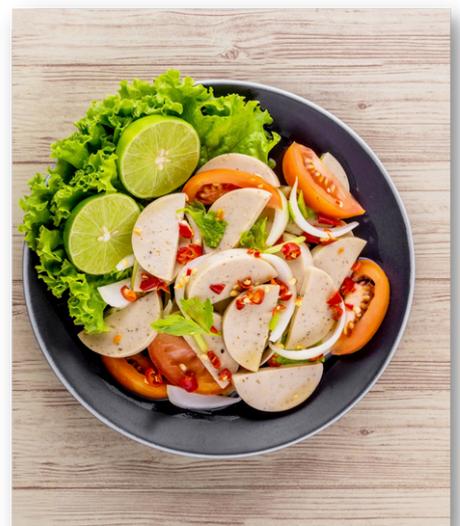
INGRÉDIENTS (pour 6 personnes)

- 400 g de salade
- 6 petits boudins blancs truffés
- 60 g de beurre
- 100 g de cerneaux de noix
- 3 CàS d'huile de noix
- 3 CàS de vinaigre de vin
- sel / poivre

PREPARATION

- 01/ Lave et essore la salade et répartis la dans les assiettes de service.
- 02/ Arrose de vinaigre de vin et d'huile de noix. Découpe chaque boudin blanc truffé en tranches épaisses.
- 03/ Fais fondre la moitié du beurre dans une grande poêle et fais y dorer la moitié des tranches de boudin sur les 2 faces.
- 04/ Renouvelle l'opération avec le reste des tranches de boudins blancs. Dispose les morceaux de boudins chauds sur les assiettes garnies. Sale et poivre.
- 05/ Saupoudre de cerneaux de noix dans chaque assiette. Et sers chaud ta salade et ses tranches de boudins blancs truffés.

343Kcal par personne



Entrées

SALADE AVOCATS CREVETTES ET TOMATES

INGRÉDIENTS (pour 4 personnes)

- 4 petites tomates
- 2 avocats
- 16 crevettes
- 2 CàS de ciboulette ciselée
- Vinaigrette
- 6 pincées de piment d'Espelette
- 2 CàS d'huile d'olive
- 2 CàC de jus de citron
- Sel / poivre

PREPARATION

01/ Décortique les crevettes et mets les de côté. Partage en quartier les tomates préalablement épluchées.

02/ Mets en petits carrés les tomates. Assaisonne de poivre et de sel.

03/ Découpe en deux parties les avocats. Puis, enlève le noyau et la peau. Par la suite, arrose les avocats du jus de citron pour éviter qu'ils se noircissent. Tranche les en dés avant de les citronner pour une deuxième fois.

04/ Dans un bol, rassemble les morceaux de tomates avec les portions d'avocats. 05/ Prépare la vinaigrette en mélangeant le piment d'Espelette, l'huile d'olive, le jus de citron. Sale et poivre.

06/ Incorpore dans le mélange de tomates et d'avocats la ciboulette avec la vinaigrette. Remue le tout.

250Kcal par personne



SOMMAIRE

Des plats

Poisson cuit en croûte de sel, et légumes oubliés rôtis au four
Suprême de volaille au miel, purée de céleri boule et fenouil à l'huile de truffe

Lasagnes au saumon

Chapon sauce aux morilles, flans de potiron

Magret de canard au four

Oeufs en cocotte en brioche, crème et truffes

Chapon rôti forestière

Pintade en croûte de pain

Parmentier de boudin noir à la poire

Filet mignon en croûte aux champignons et au jambon

Médailles de chevreuil, sauce au porto

Langoustines en papillotes

Tatin au magret fumé

Turbot aux champignons en croûte feuilletée

Souris d'agneau aux épices douces

Parmentier de tourteau

Parmentier de confit de canard

Dinde crémeuse et croustillante aux légumes

Plats

POISSON CUIT EN CROÛTE DE SEL, ET LÉGUMES OUBLIÉS RÔTIS

INGRÉDIENTS (pour 4 personnes)

- 1 Poisson blanc
- Herbes de Provence
- 3kg de gros sel
- 1 Citron jaune
- 1 Citron vert
- 2 Topinambour
- 2 Rutabagas
- 2 Panais
- 1 Potimarron
- 3 Carottes
- 1 CàS d'huile d'olive

PREPARATION

01/ Choisis un poisson blanc de ton choix ou selon l'arrivage chez ton poissonnier (demande le temps de cuisson à ton poissonnier, car cela dépend d'une chair à l'autre.)

02/ Préchauffe ton four à 180°.

03/ Pour le poisson, place une fine couche de sel sur ta plaque, place le poisson (avec des rondelles de citron et quelques herbes au milieu de celui ci). Il doit avoir encore sa peau sur lui pour que le sel ne touche pas la chair. Recouvre le poisson de sel jusqu'à ce qu'on ne le voit plus.

04/ Mettre au four le temps indiqué par le poissonnier (en lui ayant précisé que c'est une cuisson en croûte de sel).

05/ À sa sortie, le sel sera très solide il va falloir le casser un peu, mais le poisson sera très tendre et non salé.

06/ Pour les légumes, épluche tout, coupe les en gros bouts, met les dans un moule, ou sur la plaque avec du papier sulfurisé, une cuillère à soupe d'huile d'olive pour l'ensemble des légumes, et fais les rôtir le temps de cuisson du poisson.

222Kcal par personne



SUPRÊME DE VOLAILLE AU MIEL, PURÉE DE CÉLERI ET FENOUIL À L'HUILE DE TRUFFE

INGRÉDIENTS (pour 4 personnes)

- 4 filets de poulet
- Miel
- Moutarde au miel
- 3 Céleris
- Fenouil
- Sel
- Huile de truffe

PREPARATION

01/ Préchauffe le four à 180°.

02/ Avec un pinceau, laque des deux côtés du filet un mélange de miel et de moutarde au miel.

03/ Place tes filets sur une plaque avec du papier sulfurisé. Laisse bien 20/25 min de cuisson.

04/ Dans une marmite d'eau bouillante, fais cuire des cubes de céleri que tu as préalablement épluché et découpé.

05/ Fais cuire également le fenouil coupé en petits bouts. Quand les légumes sont mous, mixe les avec très peu d'eau.

06/ Une fois que la purée est faite, ajuste avec un peu de sel. Et juste avant de servir à l'assiette rajoute une cuillère à café d'huile de truffe sur le poulet et la purée.

140Kcal par personne



Plats

LASAGNES AU SAUMON

INGRÉDIENTS (pour 6 personnes)

- 30 g de beurre
- 15 g de farine
- 75 cl de lait
- 1 c.à.s d'aneth hachée
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- gruyère râpé
- 1 paquet de lasagnes
- sel / poivre
- 500 g de saumon frais coupé en petits morceaux

PREPARATION

- 01/ Fais revenir les oignons finement hachés dans le beurre. Ajoute l'ail.
- 02/ Les opérations suivantes doivent se faire sans cesser de remuer : ajoute la farine puis le lait progressivement.
- 03/ Ajoute le saumon, l'aneth, le sel, le poivre. Rajoute de la farine ou du lait si c'est trop liquide / trop épais.
- 04/ Mets une première couche de sauce dans un plat à gratin, puis recouvre de plaques de lasagnes, puis la sauce, et ainsi de suite. Finir par le gruyère râpé.
- 05/ Fais cuire 45 min au four à 180°C, jusqu'à ce qu'un couteau s'enfonce sans résistance

310Kcal par personne



CHAPON SAUCE AUX MORILLES, FLANS DE POTIRON

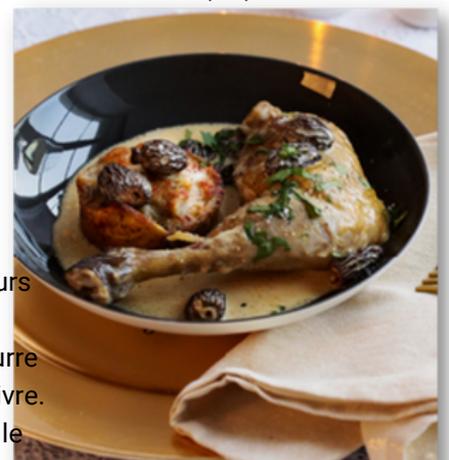
INGRÉDIENTS (pour 4 personnes)

- 1 Chapon coupé en morceaux
- 150g Morilles
- 800g Potiron
- 4 échalotes
- 1 gousse Ail
- 40cl Vin jaune du Jura
- 2 Œufs
- 4 Jaunes
- 70g Beurre
- 70cl Crème liquide
- 2 CÀS Huile de pépins de courge
- Sel /Poivre

PREPARATION

- 01/ Fais fondre 50g beurre dans une cocotte. Mets le chapon à dorer en plusieurs fois. Réserve
- 02/ Pèle et hache l'ail et les échalotes. Fais les suer dans la cocotte avec le beurre de cuisson. Remets les morceaux de chapon et son jus. Verse le vin, sale et poivre.
- 03/ Porte à ébullition et ajoute les morilles. Dès la reprise de l'ébullition, baisse le feu et laisse mijoter 1 h.
- 04/ Pendant ce temps, pèle le potiron, élimine les graines et coupe la chair en morceaux. Fais le cuire 15 min à la vapeur. Mixe avec l'huile de pépins de courge, incorpore 20 cl de crème, les œufs et les jaunes. Sale, poivre.
- 05/ Préchauffe le four à 180 °C
- 06/ Verse la préparation dans des ramequins beurrés et enfourne 15 min dans un bain-marie. Réserve dans le four éteint.
- 07/ Dès que le chapon est cuit, réserve le ainsi que les morilles dans un plat de service préalablement chauffé. Augmente le feu sous la cocotte et faites réduire le jus de cuisson des deux tiers. Verse la crème restante et fais bouillir.
- 08/ Nappe le chapon et les morilles de sauce et sers sans attendre avec les flans de potiron.

403Kcal par personne



Plats

MAGRET DE CANARD AU FOUR

INGRÉDIENTS (pour 4 personnes)

- 2 Gros magrets de canard
- 6 Pruneaux d'Agen
- 6 Abricots secs
- 2 CàS Miel
- 1 CàS Huile d'olive
- 1 Brin de romarin
- Sel / Poivre

PREPARATION

01/ Préchauffe le four à 240 °C.

02/ Dans un bol, mélange le miel et l'huile d'olive.

03/ Entaille le gras des magrets sans abîmer la chair. Sale et poivre les.

04/ Dépose un magret côté peau dans un plat à four, recouvre le de pruneaux dénoyautés coupés en 2 et d'abricots secs coupés en 2. Recouvre du second magret et ficelles les ensemble.

05/ Verse la sauce au miel sur les magrets, sale et poivre. Parsème de romarin.

06/ Enfourne pour 15 min à 240 °C, poursuis la cuisson 15 min à 180 °C. Sers aussitôt.

464Kcal par personne



OEUF EN COCOTTE EN BRIOCHE, CRÈME ET TRUFFES

INGRÉDIENTS (pour 4 personnes)

- 4 Petites brioches
- 40g Crème de Truffes
- 4 Œufs extra frais
- 1CàS Ciboulette ciselées
- Sel / Poivre

PREPARATION

01/ Préchauffe le four à 180°C.

02/ Coupe la tête des brioches et creuse délicatement la base avec une petite cuillère.

03/ Place les 4 brioches creusées dans un plat allant au four.

04/ Garnis chaque brioche d'une cuillerée à soupe de Crème de Truffes et d'un tour de moulin à poivre.

05/ Casse un œuf dans chaque brioche. Sale et enfourne 10 à 12 min, jusqu'à ce que le blanc des œufs soit juste pris.

06/ Sers dès la sortie du four en parsemant de ciboulette ciselée.

154Kcal par personne



Plats

CHAPON RÔTI FORESTIÈRE

INGRÉDIENTS (pour 4 personnes)

- 1 Chapon de 3 kg
- 12 Petites brioches à tête
- 500g Champignons sauvages surgelés(Picard)
- 1 Bouquet d'estragon
- 2 échalotes
- 1 gousses Ail
- 25cl Crème fraîche épaisse
- 70g Beurre
- Sel / Poivre

PREPARATION

01/ Préchauffe le four 180 °C. Sale et poivre le chapon. Pose le dans un plat à four, parsème 30g de beurre et en enfourne 2h30 en l'arrosant souvent de son jus (ajoutez un peu d'eau si nécessaire).

02/ Pèle et émince les échalotes et l'ail. Fais chauffer le beurre restant dans une sauteuse et mets à revenir les échalotes et l'ail. Ajoute les champignons et fais leur rendre leur eau sur feu vif, sale, poivre. Ajoute l'estragon finement ciselé et la crème fraîche. Laisse réduire pour obtenir une sauce onctueuse.

03/ Découpe la tête des brioches, creuse l'intérieur et garnis les de la préparation aux champignons. Récupère le jus et les sucs de cuisson du chapon dans une petite casserole, verse un peu d'eau et fais bouillir 5 min.

04/ Présente le chapon entouré des brioches garnies, de petits légumes et servez le jus de cuisson à part.

730Kcal par personne



PINTADE EN CROÛTE DE PAIN

INGRÉDIENTS (pour 6 personnes)

- 1 Pintade
- 150g épinards
- 500g Pâte à pain de boulanger
- 1 poignée de Noisettes
- 50g Crème épaisse
- 1 Branche de thym
- 250g Mélange de champignons
- Sel / Poivre
- 1 échalote

PREPARATION

01/ Fais cuire le mélange de champignons avec une échalote ciselée, réserve.

02/ Concasse grossièrement les noisettes.

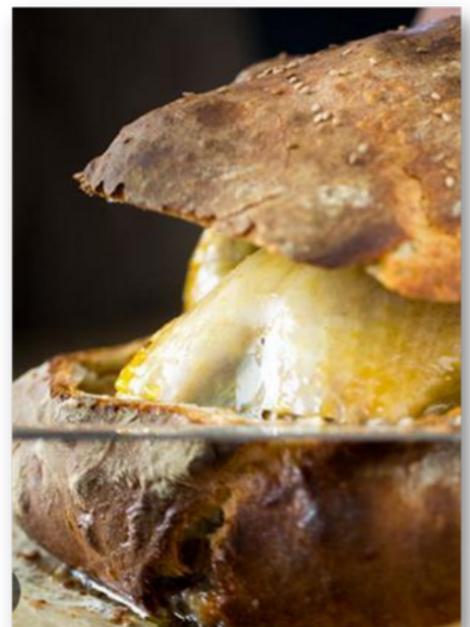
03/ Préchauffe le four à 210 °C.

04/ Dans un saladier, mélange les épinards, les champignons, les noisettes, la crème, sale, poivre et mélange bien. Farcis la pintade de cette préparation, dépose une branche de thym. Ferme la pintade avec des piques en bois

05/ Sur le plan de travail fariné, étale la pâte à pain et par-dessus dépose la pintade à l'envers, replie la pâte de façon à l'enfermer hermétiquement, soude bien les bords. Retourne la et pose la sur la plaque du four chemisée de papier sulfurisé.

06/ Enfourne pour 50 min à 1h (selon le poids de la volaille). Laisse reposer avant de servir.

460Kcal par personne



Plats

PARMENTIER DE BOUDIN NOIR À LA POIRE

INGRÉDIENTS (pour 4 personnes)

- 400 g de boudin noir
- 40 g de cerneaux de noix
- 600 g de pommes de terre
- 50 g de beurre
- 2 poires
- 5 cl de crème liquide
- le jus d'1/2 citron
- sel, poivre
- persil et ciboulette

PREPARATION

01/ Epluche et coupe les pommes de terre en gros morceaux. Fais les cuire 15 min à la vapeur.

02/ Pèle et retire les pépins des poires. Coupe les en lamelles, citronne les. Ajoute les sur les pommes de terre, cuire 10 min.

03/ Poêle 5 min le boudin noir. Ôte le boyau et réserve au chaud.

04/ Écrase les pommes de terre et les poires à la fourchette en incorporant le beurre et la crème chaude. Sale et poivre

05/ A l'aide d'un cercle, forme les parmentiers avec une couche de boudin entre 2 disques de purée. Retire le cercle. Parsème de cerneaux de noix concassés, de persil et de ciboulette. Sers chaud.

722Kcal par personne



FILET MIGNON EN CROÛTE AUX CHAMPIGNONS ET AU JAMBON

INGRÉDIENTS (pour 6 personnes)

- 4 Filet mignon
- 1 Oignon
- 300g Champignons de Paris
- 4 tranches Jambon cru
- 1 Pâte feuilletée
- Sel /Poivre

PREPARATION

01/ Préchauffe le four à 190 °C.

02/ Fais revenir les champignons et l'oignon dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Il ne doit plus rester d'eau.

03/ Fais dorer le filet mignon sur toutes les faces 1 à 2 minutes. Réserve.

04/ Etale la pâte feuilletée sur le plan de travail. Dispose les tranches de jambon au centre, sur la longueur. Ajoute les champignons de manière à former un petit nid pour le filet mignon.

05/ Dépose le filet mignon sur le lit de champignons et entoure le filet avec le jambon puis la pâte feuilletée. Retourne le tout. Dore à l'œuf. Enfourne sur une plaque recouverte de papier sulfurisé pendant 30 à 40 minutes en surveillant.

06/ Sers chaud avec des pommes duchesse.

213Kcal par personne



Plats

MÉDAILLONS DE CHEVREUIL, SAUCE AU PORTO

INGRÉDIENTS (pour 4 personnes)

- 6 Médailles de chevreuil
- 100g Sucre
- 6 tranches Fines de lard fumé
- 50g Beurre
- 1kg Pommes de terre
- 1 CàS Huile
- 0,5 Boule de céleri-rave
- 10cl Vinaigre de Xérès
- 200g Carottes
- 30cl Porto
- 1 CàS Persil ciselé
- Sel / Poivre

PREPARATION

01/ Fais cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée. Egoutte les et laisse les refroidir. Pèle les ainsi que le céleri et les carottes et râpe les à la grille à gros trous. Sale, poivre et ajoute le persil. Façonne 6 galettes.

02/ Fais chauffer du beurre dans une poêle et fais dorer les galettes sur feu doux. Réserve au chaud.

03/ Fais réduire le vinaigre de moitié dans une petite casserole. Ajoute le porto et le sucre et fais réduire sur feu doux. Réserve au chaud.

04/ Fais dorer le lard fumé dans une poêle antiadhésive. Fais cuire les médaillons de chevreuil dans une poêle avec l'huile et le reste de beurre, 2 min de chaque côté, sur feu doux. Sale, poivre.

05/ Dispose les galettes de légumes sur les assiettes, ajoute les médaillons de chevreuil, le lard fumé et nappe de sauce. Sers sans attendre.

785Kcal par personne



LANGOUSTINES EN PAPILOTES

INGRÉDIENTS (pour 4 personnes)

- 8 Belles langoustines
- 4 Petits oignons blancs
- 1 Citron vert
- 2 CàS de Jus
- 5 CàS Huile d'olive
- 1 Bouquet de coriandre
- Sel / Poivre

PREPARATION

01/ Préchauffe le four 210 °C. Emince les petits oignons. Coupe le citron vert en 8 fines rondelles.

02/ Mets dans un bol le sel, le poivre, le jus de citron, 4 cuil. d'huile d'olive, 1 cuil. d'eau et mélange.

03/ Prépare 4 rectangles de papier sulfurisé (30 x 25 cm) et badigeonne l'une des faces d'huile d'olive. Répartis dessus les tranches de citron vert, les langoustines non décortiquées, l'émincé d'oignon et quelques brins de coriandre. 04/ Arrose chaque papillote d'1 cuillerée de préparation au jus de citron.

05/ Ferme hermétiquement les papillotes. Place les sur une plaque de cuisson et enfourne 15 min. Dresse les papillotes sur les assiettes et sers aussitôt.

236Kcal par personne



Plats

TATIN AU MAGRET FUMÉ

INGRÉDIENTS (pour 4 personnes)

- 90g Magret fumé tranché
- 50g Beurre
- 2 Pommes golden
- 1 poignée de Roquette
- 1 Rouleau de pâte feuilletée
- Poivre

PREPARATION

01/ Pèle les pommes. Coupe les en quartiers, retire le cœur, taille les en lamelles épaisses. Fais les revenir 7 à 8 min à la poêle dans le beurre.

02/ Préchauffe le four 200 °C. Dispose en rosace les tranches de magret fumé dans 4 moules à tartelettes antiadhésifs, en les alternant avec les lamelles de pomme. Poivre.

03/ Découpe 4 disques de pâte feuilletée d'1 cm plus grands que les moules. Pique les avec une fourchette et recouvre en les tartelettes, en faisant glisser le bord de pâte entre la garniture et le moule. Enfourne 20 min. Laisse reposer 5 min, démoule et serve aussitôt, décoré de roquette.

260Kcal par personne



TURBOT AUX CHAMPIGNONS EN CROÛTE FEUILLETÉE

INGRÉDIENTS (pour 4 personnes)

- 500g Pâte feuilletée
- 1 Bouquet de cerfeuil
- 4 Filets de turbot de 200 g
- 70g Beurre
- 7 Gros champignons de Paris
- 10cl Crème fleurette
- 2 Pommes de terre
- 1 CàS d'Huile
- 2 Blancs de poireau
- 20cl Vin blanc sec
- 1 échalote
- 15cl Fumet de poisson
- 0,5 Citron
- 1 Jaune d'oeuf
- Sel / Poivre

PREPARATION

01/ Coupe 5 champignons en dés et le reste en morceaux. Citronne les afin d'éviter qu'ils noircissent.

02/ Pèle et émince l'échalote. Fais poêler les dés de champignons et l'échalote 15 min avec 40 g de beurre. Sale, poivre.

03/ Nettoie les poireaux, pèle les pommes de terre et émince les. Fais-les cuire avec les champignons en morceaux 15 min dans une sauteuse avec l'huile, le fumet de poisson et 30 cl d'eau. Couvre d'une feuille de papier sulfurisé. Au bout de 15 min, sale, poivre, verse le vin et le beurre restant. Poursuis la cuisson 15 min.

04/ Egoutte les légumes et fais réduire de moitié le jus de cuisson. Ajoute la crème et fais épaissir sur feu doux. Remets les légumes et réserve au chaud.

05/ Rince et cisèle finement le cerfeuil. Sale et poivre les filets de turbot.

06/ Répartis la compotée de champignons et d'échalote sur le bord de chaque filet. Parsème de cerfeuil et plie les filets en deux.

07/ Préchauffe le four 200 °C. Etale la pâte feuilletée et découpe la en 4 rectangles. Dispose les filets de poisson sur la pâte, ferme les feuilletés et soude les bords avec du jaune d'œuf battu. Strie le dessus avec la pointe d'un couteau et badigeonne toute la surface au jaune d'œuf.

08/ Pose les feuilletés sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé et enfourne 20 min. Sers dès la sortie du four accompagné des légumes.

394Kcal par personne



Plats

SOURIS D'AGNEAU AUX ÉPICES DOUCES

INGRÉDIENTS (pour 4 personnes)

- 4 Souris d'agneau
- 800g Pommes de terre
- 1 gousse Ail
- 3 Oignons
- 1 CàC Ras el hanout
- 0,5 CàC Gingembre
- 1 CàC Curcuma
- 2 pincées Safran
- 2 Brins de thym
- 1 CàS Miel liquide
- 25cl Vin blanc sec
- 50cl Bouillon de légumes
- 2 CàS Huile d'olive
- Sel / Poivre

614Kcal par personne



PREPARATION

01/ Fais chauffer l'huile d'olive dans une cocotte et ajoute les souris d'agneau. Sale, poivre et fais les dorer 10 min en les retournant. Réserve la viande et ôte la graisse de cuisson.

02/ Remplace les souris d'agneau dans la cocotte par les oignons pelés et hachés. Fais les revenir 3 min sur feu doux. Saupoudre d'épices, sauf le safran, mélange et remets les souris d'agneau dans la cocotte. Ajoute le vin blanc, le bouillon, le thym et l'ail pelé et pressé. Couvre et laisse cuire 2 h sur feu doux.

03/ Puis ajoute les pommes de terre pelées et coupées en quartiers et continue la cuisson 15 min. Retire la viande et les pommes de terre de la cocotte.

04/ Dans le jus de cuisson filtré, ajoute le miel et le safran. Mélange et remets la viande et les pommes de terre dans la cocotte, laisse cuire à nouveau 15 min, sans couvrir pour laisser réduire le jus. Sers et déguste aussitôt.

PARMENTIER DE TOURTEAU

INGRÉDIENTS (pour 4 personnes)

- 2 Tourteaux cuits
- 500g Pommes de terre
- 200g épinards
- 1 gousse Ail
- 1 échalote
- 1 CàS Persil ciselé
- 10cl Crème fraîche épaisse
- 1 Jaune d'oeuf
- 120g Beurre demi-sel
- Sel / poivre

415Kcal par personne



PREPARATION

01/ Décortique les crabes, récupère la chair et réserve. Pèle et hache l'ail et l'échalote.

02/ Fais cuire les pommes de terre dans de l'eau salée. Pèle et écrase les avec 100g de beurre. Ajoute l'échalote et le persil, poivre.

03/ Rince les épinards, fais les revenir dans une poêle avec le beurre restant. Ajoute l'ail, sale, poivre.

04/ Pose 4 cercles de 12 cm de diamètre sur une plaque à pâtisserie. Garnis les d'une couche de purée, d'une couche d'épinards et d'une couche de crabe. Egalise la surface.

05/ Mélange la crème fraîche et le jaune d'œuf, sale, poivre. Verse cette préparation sur les parmentiers et fais dorer 5 min sous le gril du four. Retire les cercles des parmentiers et sers accompagné d'une salade verte.

Plats

PARMENTIER DE CONFIT DE CANARD

INGRÉDIENTS (pour 4 personnes)

- 800 g de pommes de terre
- 15 cl lait
- 4 cuisses de confit de canard
- 2 càs de graisse de canard
- 4 échalotes
- 2 càs chapelure
- 1 bouquet de persil plat
- sel, poivre

PREPARATION

01/ Préchauffe le four à 240°C.

02/ Pèle et lave les pommes de terre, coupe les en gros morceaux. Fais les cuire 25 min dans l'eau bouillante salée. Égoutte les, puis écrase les en incorporant le lait petit à petit, pour obtenir une purée "grossière".

03/ Égoutte le confit de canard en réservant un peu de graisse.

Ôte la peau des cuisses et réserve la. Ensuite, effiloche la chair en veillant bien à ce qu'il n'y ait plus aucun os. Pèle et hache les 4 échalotes et fais les dorer doucement dans la graisse de canard. Cisèle le persil plat puis mélange ces 2 ingrédients à la viande. Sale, poivre.

04/ Graisse un plat allant au four ou des emporte-pièces circulaires, dispose la viande au fond, puis couvre avec la purée. Parsème de chapelure et enfourne pour 25 min.

413Kcal par personne



DINDE CRÉMEUSE ET CROUSTILLANTE AUX LÉGUMES

INGRÉDIENTS (pour 4 personnes)

- 4 Escalopes de dinde assez fines
- 1 Oeuf
- 45g Comté râpé
- 4 CàS Farine
- 8 Carottes nouvelles
- 2 CàS Parmesan râpé
- 240g Petit pois
- 60g chapelure
- 300g Champignon de Paris
- Persil / Origan
- 20cl Crème liquide
- Sel / Poivre

PREPARATION

01/ Dépose un quart du Comté et du persil sur une escalope de dinde

02/ Roule l'escalope pour enfermer le Comté, en serrant bien de manière à obtenir un rouleau. Filme en serrant bien avec du film alimentaire, réalise les autres rouleaux de la même manière.

03/ Plonge les rouleaux dans une grande casserole d'eau portée à ébullition. Coupe le feu sous la casserole et laisse les rouleaux à couvert pendant 5 minutes.

04/ Découpe le film d'un rouleau, verse le jus qui va s'écouler dans un bol puis enlève complètement le film. Fais de même avec les trois autres rouleaux de dinde.

05/ Pèle puis coupe les carottes en morceaux. Plonge les dans une casserole d'eau bouillante légèrement salée pendant 3 minutes. Ajoute les petits pois et poursuis la cuisson 3 minutes.

06/ Coupe les champignons en deux. Mets les dans une poêle ajoute le jus des rouleaux de dinde et fais revenir le tout jusqu'à ce que les champignons commencent à dorer. Ajoute alors les carottes, les petits pois et la crème liquide. Sale et poivre. Poursuis la cuisson jusqu'à ce que les légumes soient à point.

07/ Mets l'œuf battu, la farine et la chapelure dans trois assiettes différentes. Passe les rouleaux dans l'œuf, la farine, puis de nouveau dans l'œuf et enfin dans la chapelure.

08/ Fais les dorer dans un bain d'huile préchauffé à 160°, compte 4 à 5 minutes.

401Kcal par personne



SOMMAIRE

Desserts

Pain d'épices

Bananes flambées, cannelle et citron vert

Petits roulés à la cannelle

Bûche de Noël au mascarpone et aux framboises

Bûche légère aux fruits rouges

Bûche de Noël aux fruits exotiques

Bûche de Noël au Nutella facile

Sucettes de fruits au chocolat

Recette de biscuit Noël

Bûche légère au chocolat

Bûche de Noël praliné au chocolat

Macarons de Noël

Brownie de Noël

Gâteau à la mandarine

Soupe de fraises

Salade de fruits exotiques

Poires au miel

Crêpes aux fruits

Verrines biscuitées de pommes au fromage blanc

Roses de pommes au four

Desserts

PAIN D'ÉPICES

INGRÉDIENTS (pour 8 personnes)

- 1 yaourt
- 1/2 paquet de levure
- 2 pots de sucre de canne
- 1/2 pot d'huile isio
- 3 pots de farine
- 3 oeufs
- 3 CàS de miel
- 3 CàS de cannelle
- 1 CàC de gingembre
- 1 CàC de cardamome
- 1CàC de noix de muscade
- 1 CàC de poudre de vanille
- 1 CàC de fleur d'oranger
- Sucre glace

PREPARATION

01/ Prendre un yaourt et le mettre dans un saladier.

02/ Le mélanger avec 1 demi paquet de levure. Mélanger ensuite avec 2 pots de sucre de canne.

03/ Rajouter 1/2 pot d'huile isio 4. Rajouter 3 pots de farine. Rajouter 3 œufs un à un. À ce stade le gâteau est prêt, il manque juste à rajouter les épices. : le miel (de votre choix), la cannelle, le gingembre, le cardamome, la noix de muscade, la poudre de vanille, et la fleur d'oranger.

04/ Chemise ton moule avant d'y mettre la pâte. Et c'est partie pour 25 min au four à 180°. Rajoute un peu de sucre glace pour le décor.

221Kcal la part



BANANES FLAMBÉES, CANNELLE ET CITRON VERT

INGRÉDIENTS (pour 4 personnes)

- 1 banane (par personne)
- 1 CàS huile de coco
- cannelle
- jus de citron vert
- 10ml rhum vieux

PREPARATION

01/ Une banane par personne (bien mûre dans l'idéal).

02/ Dans une poêle, faire fondre un peu de graisse de coco,

03/ Coupe la banane dans la longueur, et fais la dorer des deux côtés. Saupoudre un peu de cannelle, et un peu de jus de citron vert.

04/ Quand les bananes sont cuites. Éteints le feu, verse un peu de rhum vieux, et allume avec une allumette. Quand les flammes ont disparu, mets dans l'assiette.

146Kcal par personne



Desserts

PETITS ROULÉS À LA CANNELLE

INGRÉDIENTS (pour 4 personnes)

- 3 CàC de sucre glace
- Cannelle
- 1 verre d'eau
- 70g de beurre
- 60g de sucre brun
- 300g de farine
- 30g de sucre
- 1 pincée de sel
- 8g de levure boulanger
- 100ml de lait
- 1 oeuf

PRÉPARATION

01/ Mets 300g de farine dans un bol large et mélange des cubes de beurre (50g) avec, jusqu'à obtenir comme des miettes.

02/ Ajoute 30g de sucre, le sel et la levure, bien mélanger.

03/ Bats l'œuf avec une fourchette avec 100ml de lait et bien pétrir la pâte pendant au moins 10 minutes.

04/ Couvre le bol avec un film ou un torchon propre et laisse monter pendant 1 h, dans un pièce assez chaude (au moins 20 degrés).

05/ Préchauffe le four à 180°C

06/ Etale ensuite la pâte avec un rouleau et coupe des rectangles assez longs.

07/ Mélange 60g de sucre brun, 20g de beurre et 2 CàC de cannelle (le beurre peut être fondu au micro-ondes avant, cela va plus vite).

08/ Etale ce mélange sur les rectangles.

09/ Rouler les rectangles et les mettre debout sur une plaque.

10/ Mets les roulés dans le four pendant 15 minutes.

11/ Faire un glaçage avec 1 CàC de sucre glace, 1 verre d'eau et de la cannelle, puis le verser sur les roulés, à leur sortie du four (moi, je les remets encore un peu dans le four, pour que le sucre cristallise).

537Kcal par personne



Desserts

BÛCHE DE NOËL AU MASCARPONE ET AUX FRAMBOISES

INGRÉDIENTS (pour 8 personnes)

- 5 œufs
- 2 blancs d'œufs
- 80 g de poudre d'amandes
- 80 g de sucre glace
- 50 g de farine de blé
- 15 g de beurre fondu
- 180 g de sucre en poudre
- 250 g de mascarpone
- 265 g de framboises
- 8 feuilles de gélatine
- 3 c. à soupe de lait
- ½ c. à café d'extrait d'arôme naturel de vanille

428Kcal par personne



PRÉPARATION

01/ Préchauffe le four à 200°C

02/ Dans un saladier, mélange 80g de sucre glace et 80g de poudre d'amandes. Monte 2 blancs d'œufs en neige ferme en ajoutant peu à peu 10g de sucre en poudre.

03/ Bats 2 œufs entiers en omelette dans un saladier puis incorpore le mélange de 80g de poudre d'amandes et 80g de sucre glace. Ajoute 15g de beurre fondu et 50g de farine de blé tamisée. Mélange jusqu'à obtenir une pâte lisse et sans grumeaux. Incorpore alors délicatement les blancs en neige à l'aide d'une maryse.

04/ Couvre une plaque à biscuit de papier sulfurisé et étale la génoise. Enfourne pendant 10 minutes, le temps que la pâte soit dorée tout en restant souple au toucher. Démoule le biscuit et découpe le à la taille de la base de votre gouttière à bûche. Laisse refroidir.

05/ Confectionne la mousse de mascarpone (250g). Place les 4 feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide pour les faire ramollir. Sépare les blancs des 3 jaunes d'œufs. Monte les blancs en neige bien ferme.

06/ Fais blanchir les jaunes d'œufs avec 80g de sucre en poudre à l'aide d'un fouet. Ajoute l'extrait d'arôme naturel de vanille puis le mascarpone préalablement écrasé à la fourchette. Mélange pour obtenir une préparation lisse et homogène.

07/ Dans une casserole, fais chauffer 3 c. à soupe de lait et fais fondre les 4 feuilles de gélatine essorées. Verse ce mélange dans la crème de mascarpone et remue bien. Incorpore ensuite les blancs en neige avec une maryse. Verse la moitié de la crème de mascarpone dans votre gouttière à bûche. Disperse 125g de framboises sur toute la surface et couvre du restant de crème. Ferme la bûche avec le biscuit. Place la bûche de Noël au mascarpone et aux framboises au réfrigérateur pendant 4 heures.

08/ Après ce temps de repos, démoule soigneusement la bûche en t'aidant d'un sèche-cheveux pour chauffer les contours de la gouttière.

09/ Prépare le glaçage aux framboises. Fais tremper 4 feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide. Mixez 140g de framboises et passe les au chinois pour ôter les petites graines.

10/ Verse ce coulis dans une casserole avec 90g de sucre en poudre. Fais chauffer pendant 10 minutes puis incorporez la gélatine essorée. Mélange à l'aide d'une cuillère en bois pour bien dissoudre la gélatine. Laisse refroidir le glaçage et répartit le uniformément sur la bûche de Noël au mascarpone et aux framboises. Décore de quelques framboises et fruits rouges. Réserve au réfrigérateur au moins 2 heures avant de déguster.

Desserts

BÛCHE LÉGÈRE AUX FRUITS ROUGES

INGRÉDIENTS (pour 6 personnes)

- 400 g de fruits rouges surgelés
- 40 boudoirs
- 3 CàS de sucre en poudre,
- 3 feuilles de gélatine
- 3 CàS de fromage blanc à 0% de MG
- 3 petits suisses
- 1 sachets de sucre vanillé
- 1 CàC de crème de cassis/framboise/mûre

PRÉPARATION

01/ Lave 350g de fruits rouges et fais les cuire 10 min avec 3 c. à soupe de sucre afin d'obtenir une compote. Mets la casserole à refroidir hors du feu.

02/ Dans un bol d'eau froide, plonge les feuilles de gélatine 5 min, égoutte les et mets les à fondre dans la compote encore chaude. Mélange et réserve au frais.

03/ Dans un saladier, mélange le fromage blanc et les petits suisses avec 1 sachet de sucre vanillé.

04/ Dans une assiette creuse, verse un fond d'eau avec une c. à café de crème de fruit (cassis/framboise/fraise/mûre...)

05/ Trempe les boudoirs rapidement et tapisse le fond d'un moule à cake.

06/ Verse alors une couche de compote de fruits refroidie puis une couche du mélange au fromage blanc.

07/ Remets une couche de boudoirs imbibés, une couche de compote, une couche de fromage blanc.

08/ Enfin, termine par une couche de boudoirs et de compote sur le dessus.

09/ Mets au réfrigérateur au moins 6 heures.

10/ Au moment de servir démoule et décore avec le reste de fruits rouge.

136Kcal par personne



Desserts

BÛCHE DE NOËL AUX FRUITS EXOTIQUES

INGRÉDIENTS (pour 6 personnes)

- 240g de sucre en poudre
- 90g de farine
- 2 CàC d'extrait de vanille
- demi verre de jus d'ananas
- 4 oeufs
- 30g poudre d'amandes
- 1 CàC de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 200g mangue
- 30cl de lait
- 8 feuilles gélatines
- 4 fruits de la passion
- 4 jaune d'œufs
- 40cl crème fraîche
- 40g eau

462Kcal par personne



PREPARATION

01/ Pour préparer le biscuit, préchauffe le four à 200°C. Casse 4 œufs en séparant les jaunes des blancs. Fouette d'abord les jaunes d'œufs avec 120g de sucre en poudre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoute y la farine tamisée, la levure chimique, la poudre d'amandes, l'extrait d'arôme naturel de vanille (1 CàC) et mélange bien.

02/ Bats les blancs d'œuf en neige bien ferme, avec la pincée de sel. Incorpore les délicatement dans la pâte à biscuit avec une maryse puis étale la préparation sur une plaque à biscuit, couverte de papier sulfurisé. Enfourne le plat pendant 10 min.

03/ À la sortie du four, démoule le biscuit sur un torchon propre légèrement humidifié. Imbibe le avec le jus d'ananas, à l'aide d'un pinceau et laisse refroidir.

04/ Pour la mousse de fruits, mixe la chair de 100g de mangue dans un blender. Verse la dans une casserole avec la pulpe des fruits de la passion, le lait et l'arôme de vanille (1 CàC) . Porte le tout à ébullition puis laisse tiédir hors du feu.

05/ Dans un saladier, fouette 4 jaunes d'œuf avec 100g de sucre en poudre jusqu'à ce qu'ils blanchissent. Incorpore les à la purée de fruits au lait et fais de nouveau chauffer, à feu doux, en mélangeant sans arrêt. La crème va épaissir peu à peu. Lorsque tu obtiens la consistance d'une crème anglaise (la sauce doit napper la cuillère), ôte la casserole du feu.

06/ À l'aide d'un batteur électrique, monte la crème fraîche liquide entière en chantilly. Passe la crème anglaise aux fruits dans un chinois pour filtrer les pépins. Ajoute à la préparation, les 2 feuilles de gélatine préalablement trempés dans un bol d'eau froide et égouttée. Mélange délicatement puis laisse tiédir l'appareil. Lorsque le mélange est refroidi, incorpore la crème chantilly.

07/ Pour le dressage, étale la mousse de fruits exotiques sur le biscuit. Roule délicatement la bûche en t'aidant du torchon humide pour bien serrer l'ensemble. Réserve au réfrigérateur au moins 4 heures, pour permettre à la mousse de prendre.

08/ Pour le glaçage, faites chauffer 100 g de mangue coupée en dés avec 40 g d'eau et 20 g de sucre en poudre dans une casserole. Laisse compoter à feu doux pendant 10 min. Mixe ensuite la compote de mangue et ajoute les 4 feuilles de gélatine préalablement trempée quelques minutes dans un bol d'eau, puis égouttée. Mélange avec une cuillère en bois et laissez refroidir à température ambiante afin que le glaçage épaississe. Lorsqu'il est froid, verse le sur votre bûche. Réserve votre dessert au réfrigérateur pendant 1 heure et sort le quelques minutes avant de servir.

Desserts

BÛCHE DE NOËL AU NUTELLA FACILE

INGRÉDIENTS (pour 8 personnes)

- 10 c. à soupe de Nutella
- 4 œufs
- 120 g de sucre en poudre
- 40 g de farine
- 1 pincée de sel

PRÉPARATION

01/ Préchauffe le four 180°C.

02/ Casse les œufs et sépare les blancs des jaunes. Fouette énergiquement les jaunes avec le sucre afin que le mélange blanchisse. Ajoute la farine.

03/ Dans un autre saladier, ajoute une pincée de sel aux blancs d'œuf, puis monte les en neige. Incorpore les blancs en neige progressivement à la préparation. Mélange délicatement.

04/ Étale la pâte sur une feuille de cuisson, mets la au four et laisse cuire 10 min.

05/ Sors le biscuit du four, roule le délicatement dans un torchon propre et humide. Laisse le prendre sa forme pendant quelques instants.

06/ Déroulez le et tartine le de Nutella. Roule le bien serré.

07/ Nappe le dessus de la bûche de Nutella en lissant avec une spatule.

08/ Découpe les deux extrémités du roulé pour avoir un fini parfait et décoore selon ton envie.

164Kcal par personne



SUCETTES DE FRUITS AU CHOCOLAT

INGRÉDIENTS (pour 10 sucettes)

- 1 banane
- 150g de chocolat pâtissier
- 20g de noix de coco râpée
- 1 kiwi

PRÉPARATION

01/ Epluche les fruits et les coupe en rondelles épaisses.

02/ Fais fondre le chocolat au bain-marie ou au micro-ondes.

03/ Pique les rondelles de fruits sur des pics en bois, trempe dans la chocolat fondu et parsème de coco râpée.

04/ Laisse durcir avant de déguster.

114Kcal la sucette



Desserts

RECETTE DE BISCUIT NOËL

INGRÉDIENTS (pour 8 personnes)

- 500 g de farine
- 300 g de beurre
- 4 œufs
- 250 g de sucre en poudre
- 1 sachet de levure
- 1 c. à café de cannelle
- 1 pincée de sel
- 2 blancs d'œufs
- 200 g de sucre glace
- quelques gouttes de citron

PRÉPARATION

- 01/ Préchauffe le four à 210 °C
- 02/ Découpe le beurre en petit morceau. Mets dans un bol et laisse ramollir.
- 03/ Dans un bol, mélange la farine et le sucre. Creuse un trou au milieu et verse la levure, la cannelle, le sel et le beurre.
- 04/ Pétris avec le bout des doigts. Quand la pâte devient sableuse, place la sur un plan de travail.
- 05/ Casse 3 œufs et dissocie les blancs des jaunes. Additionne les jaunes avec un œuf entier au mélange et écraser avec la paume de la main jusqu'à ce que cette dernière soit homogène.
- 06/ Forme une boule, enrôle dans un film alimentaire et réserve au réfrigérateur pendant 2 h.
- 07/ Après ce délai, aplatiss la pâte à 1 cm d'épaisseur.
- 18/ À l'aide d'un emporte-pièce étoile, façonne les biscuits et dépose sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Cuis au four durant 12 min.
- 09/ À la fin de la cuisson, laisse refroidir.
- 10/ En attendant, réunis dans un saladier les blancs d'œufs, le sucre glace et le jus de citron. Mélange un moment jusqu'à obtenir un mélange homogène.
- 11/ Nappe les biscuits de ce glaçage.

50Kcal le biscuit



BÛCHE LÉGÈRE AU CHOCOLAT

INGRÉDIENTS (pour 8 personnes)

- 125 g de sucre
- 125 g de farine
- 5 œufs
- 250 g de chocolat noir à 70% de cacao
- 250 g de crème liquide à 3% MG

PRÉPARATION

- 01/ Préchauffe le four à 180°C
- 02/ Préparation du biscuit : Dans des saladiers, sépare les blanc des jaunes d'œufs. Monte les blancs en neige, à l'aide d'un batteur électrique, à vitesse rapide.
- 03/ Dans un autre saladier, mélange les jaunes, le sucre et la farine. Incorpore les blancs délicatement et en trois fois, tout en mélangeant.
- 04/ Verse la préparation du biscuit de la bûche légère au chocolat sur une plaque recouverte de papier cuisson. Enfoune sur une grille à mi-hauteur. Faites cuire le biscuit pendant 10 min.
- 05/ Prépare un moule à cake dans lequel tu applique une feuille de papier cuisson ou du film alimentaire. Fais déborder les bords. Une fois cuit, roule le biscuit sur lui-même et place le sur un plat ou dans le moule à cake que vous venez de préparer.
- 06/ Préparation de la ganache : Fais bouillir la crème. Hors du feu ajoute le chocolat en morceau et mélange. L'appareil doit être lisse.
- 07/ Pour le dressage : Déroule le biscuit, étale la moitié de la ganache et roule le. Dispose l'autre partie de la ganache sur le biscuit et réserve 2h au réfrigérateur.

380 Kcal par personne



Desserts

BÛCHE DE NOËL PRALINÉ AU CHOCOLAT

INGRÉDIENTS (pour 6 personnes)

- 100 g de farine blé
- 225 g de sucre en poudre
- 8 œufs
- 35 g de poudre d'amandes
- 50 cl de lait ½ écrémé
- 50 g de farine de blé
- 100 g de pâte à tartiner chocolatée
- 30 cl de crème liquide entière
- 100 g de chocolat noir
- 12 cl d'eau
- 3 cl d'huile de noisette

PREPARATION

01/ Pour le biscuit :

Chauffe préalablement le four à 240 °C. Fouette énergiquement 5 œufs et 125g de sucre pour monter les blancs en neige. Ajoute délicatement les 100g de farine et la poudre d'amande. Étale la pâte sur du papier sulfurisé et enfourne pendant 5 min.

02/ Fais refroidir le biscuit. Renverse le ensuite sur un film alimentaire. Imprègne le papier sulfurisé avec une éponge humide pour l'enlever plus facilement.

03/ Pour la garniture :

Prépare la crème pâtissière. Pour cela, mélange la pâte à tartiner avec le lait. Porte le tout à ébullition. Bats les œufs avec le sucre et incorporez la farine. Verse dessus le lait chocolaté. Homogénéise et transvase dans une casserole.

04/ Épaissis la crème sur le feu pendant 3 min sans cesser de remuer. Étale par la suite sur une plaque. Couvrez d'un film et réservez 2 heures au frais.

05/ Fouette la crème liquide pour la rendre plus ferme. Lisse la crème pâtissière et intègre la à la préparation précédente.

06/ Recouvre le biscuit avec ce mélange et roule le. Mets au frais pendant 1 heure. Tranche des portions individuelles en biseau.

07/ Pour la décoration :

Fais bouillir l'eau et mets y progressivement le chocolat. Mélange et incorpore l'huile de noisette. Remplis un cornet en papier avec cette sauce pour décorer les bûches.

571Kcal par personne



Desserts

MACARONS DE NOËL

INGRÉDIENTS (pour 6 personnes)

- 140g blanc d'œuf
- 180g sucre en poudre
- 160g poudre d'amande tamisée
- 160g sucre glace tamisé
- 100g chocolat noir
- 40g creme fraiche liquide 30% mat gr
- épices Noël (cannelle, badiane, 4 épices..)

PREPARATION

01/ Dans un robot ou à l'aide d'un fouet électrique, monte les blancs, à vitesse progressive. Incorpore le sucre en 2 fois, une première moitié quand le mélange mousse, le reste quand le mélange devient blanc mais encore liquide. Monte jusqu'à obtenir une meringue ferme.

02/ Tamise la poudre d'amande, il doit rester 160g de poudre tamisée.

03/ Tamise le sucre glace, il doit rester 160g de sucre glace.

04/ Ajoute le tant pour tant dans la meringue et macaronner jusqu' l'obtention d'un ruban brillant.

05/ Couche vos macarons à l'aide d'une poche à douille et laisse croûter 10 minutes sur une plaque de four chaude.

06/ Enfourne à 140°C, pendant environ 10 minutes (selon la taille des macarons)

07/ Pour la ganache, fais fondre 100g de chocolat avec 40g de crème puis ajoute des épices selon votre goût (cannelle, badiane, 4 épices..). Dispose la ganache entre 2 coques.

501Kcal par personne



BROWNIE DE NOËL

INGRÉDIENTS (pour 8 personnes)

- 3 Oeufs
- 150g Sucre semoule
- 150g Beurre
- 60g Farine
- 200g Chocolat
- 1 pincée Sel
- 8 Biscuits de type petites étoiles à la cannelle
- 120g Sucre glace
- 20g Blanc d'œuf
- 1 Pointe de colorant vert
- 1 CàS Petites billes de sucre

PREPARATION

01/ Coupe le beurre en petits morceaux et fais le fondre

02/ Mélange au fouet le beurre avec le sucre et une pincée de sel, ajoute un œuf puis mélange de nouveau. Ajoute un tiers de la farine, mélange, mets un autre œuf, mélange, ajoute un tiers de farine, mélange, mets le dernier œuf, mélange, ajoute le reste de farine et mélange.

03/ Coupe le chocolat en petits copeaux. Fais bouillir de l'eau dans une casserole de taille moyenne et fais fondre le chocolat au bain-marie en mélangeant constamment. Dès que 2/3 du chocolat est fondu, retire ta casserole du bain-marie et continue à mélanger jusqu'à ce qu'il soit totalement fondu.

04/ Ajoute le chocolat à votre pâte et mélange une dernière fois au fouet.

05/ Préchauffe le four à 180-190°. Verse votre pâte à brownie dans le moule préalablement beurré. Enfourne pour 30 minutes de cuisson. Au bout de ce temps, sors ton brownie et laisse le refroidir à température ambiante.

06/ Dans un bol, mélange le sucre glace avec le blanc d'œuf et le colorant vert jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.

07/ Coupe ton brownie en triangles.

08/ Décore ton triangles de brownie de glaçage vert, de petites billes de sucre et de biscuits en étoile à la cannelle

495Kcal par personne



Desserts

GÂTEAU À LA MANDARINE

INGRÉDIENTS (pour 8 personnes)

- 6 Mandarines
- 3 Oeufs
- 175g Beurre pommade
- 160g Sucre roux
- 175g Farine
- 1 sachet Levure chimique
- 350g Sucre glace
- 1 Blanc d'œuf
- 1 Petite cuil. à moka de jus de citron
- 1 pincée Noix de muscade
- 1 pincée Sel
- 10g Beurre pour le moule

PRÉPARATION

01/ Beurre et farine un moule.

02/ Prélève le jus et le zeste de 3 mandarines.

03/ Dans un saladier, fouette au batteur le beurre mou en morceaux avec le sucre roux afin d'obtenir une texture crémeuse.

04/ Ajoute les œufs un à un tout en fouettant.

05/ Ajoute petit à petit la farine tamisée, la levure chimique, une pincée de sel et une pincée de noix de muscade jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

06/ Verse la pâte dans votre moule. Enfourne à 180 °C pendant 30 minutes. Vérifie la cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau. Laisse légèrement refroidir avant de démouler.

07/ Dans une casserole, chauffe le jus de vos 3 dernières mandarines avec 100 g de sucre glace.

08/ Arrose votre gâteau de ce sirop.

09/ Dans un bol, mélange au fouet 250g de sucre glace avec un blanc d'œuf et un peu de jus de citron jusqu'à l'obtention d'une glace royale.

10/ Verse le glaçage à la surface de votre gâteau.

545Kcal par personne



SOUPE DE FRAISES

INGRÉDIENTS (pour 2 personnes)

- 500g de fraises
- 40g de cassonade
- 20 feuilles de menthe
- 4 CàS de fromage blanc
- 1 CàS de jus de citron
- 1 CàS d'amandes effilées

PRÉPARATION

01/ Lave et équeute les fraises ou laisse les décongeler si elles sont surgelées. Mixe les finement.

02/ Ajoute le jus de citron, la cassonade et la menthe lavée. Mixe à nouveau et réserve au réfrigérateur au moins 1h. Au moment de servir, fouette le fromage blanc pour en faire une mousse. Repartis la soupe de fraise dans des verrines ou des coupelles.

03/ Puis dépose sur chacune une cuillère de mousse de fromage blanc et quelques amandes.

465Kcal par personne



Desserts

SALADE DE FRUITS EXOTIQUES

INGRÉDIENTS (pour 4 personnes)

- 1 ananas
- 2 kiwis
- 2 oranges
- 100g de sucre
- 1 papaye
- 1 citron vert
- 1 mangue
- 5g de poivre
- 3g de cannelle

PRÉPARATION

01/ Verse le sucre, la cannelle et le poivre dans une petite casserole, porte à ébullition, puis filtre.

02/ Presse le jus d'une orange et d'un citron. Ajoute les au sirop, mélange bien

03/ Pèle à cru la seconde orange et détache les quartiers épluche tous les autres fruits et détaille les en dés.

04/ Conserve les coques entières pour la présentation.

05/ Mélange les dés de fruits, puis arrose les de sirop, présente dans les coques de fruits vidées ou de jolis bols

378Kcal par personne



POIRES AU MIEL

INGRÉDIENTS (pour 2 personnes)

- 2 poires
- 1 CàS de miel
- 6cl de vin blanc
- 12cl d'eau
- cannelle

PRÉPARATION

01/ Préchauffe le four à 180°

02/ Lave les poires et épluche les, sans retire la queue.

03/ Mélange dans un bol le miel, le vin, l'eau et la cannelle.

04/ Dépose les poires dans un plat à gratin et arrose les avec le mélange, enfourne pour 45min, en arrosant avec le jus de cuisson toutes les 15min.

05/ Laisse refroidir 15min, puis sers avec une cuillère à soupe de jus de cuisson.

136Kcal par poire



Desserts

CRÊPES AUX FRUITS

INGRÉDIENTS (pour 4 personnes)

- 200g de farine
- 20cl de lait demi-écrémé
- 20cl d'eau
- 8g de sucre
- 2 petits œufs
- 100g de framboises
- 1 banane
- 2 kiwis
- 1 orange

PRÉPARATION

01/ Dans un saladier, mélange la farine et le sucre, creuse un puit et casse les œufs. Mélange au fouet, puis incorpore progressivement le lait et l'eau.

02/ Fais chauffer une poêle très légèrement huilée avec une feuille d'essuie tout.

03/ Verse une louche de pate. Dès que les bords se décollent retourne la crêpe. Laisse cuire.

Jusqu'à ce qu'elle soit dorée et répète avec une nouvelle louche de pate. Jusqu'à épuisement des ingrédients.

04/ Une fois les crêpes préparées, épluche et lave les fruits. Coupe les en petits dés. Puis mélange les dans un saladier

05/ Garnis les crêpes de dés de fruits et roule les sur elles mêmes. Au moments de servir saupoudre légèrement de sucre glace.

346Kcal par personne



VERRINES BISCUITÉES DE POMMES AU FROMAGE BLANC

INGRÉDIENTS (pour 2 personnes)

- 400g de fromage blanc 0%
- 2 pommes
- 4 biscuits type petit beurre
- 20g de chocolat noir

PRÉPARATION

01/ Epluche les pommes, retire le cœur et les pépins, puis détaille les en petits dés.

02/ Répartis les au fond de quatre verrines. Emiette grossièrement un biscuit dans chaque verrine, par dessus la pomme.

03/ Fouette le fromage blanc et répartis le sur les biscuits. Râpe le chocolat noir sur le fromage blanc et sers aussitôt

273Kcal par verrine



ROSES DE POMMES AU FOUR

INGRÉDIENTS (pour 2 personnes)

- 2 pommes
- 2 CàS d'épices à pain d'épice

PRÉPARATION

Préchauffe le four à 180°

Lave soigneusement les pommes à l'aide d'un économe, épluche les en longue bandes épaisses. Roule les lamelles pour former des roses et dépose les sur une plaque de four recouverte de papier cuisson.

Si besoin, maintiens les avec une pique en bois, vous pouvez également les faire cuire dans des moules à mini muffin.

Saupoudre d'épice, puis enfourne pour 10minutes.

60Kcal par personne

