



EXEMPLES DE RECETTES

1. PLATS CHAUDS

1.1 ESCALOPE DE VOLAILLE GRATINEE TOMATES PELEES-JAMBON-MOZZARELLA, MARMELADE DE POTIMARRON, GATEAU DE RIZ AUX PETITS POIS

Escalope de volaille tomates pelées-jambon-mozzarella

- 8 escalopes de volaille de 100 gr (*maximum*)
- Sel de mer et poivre noir du moulin
- 8 ½ tranches de jambon cuit
- 500 gr de tomates pelées concassées
- 50 gr d'oignons hachés
- Origan ou herbes de Provence séchées
- Huile d'olive et ½ gousse d'ail
- 250 gr de mozzarella

Cuire les oignons hachés dans de l'huile d'olive avec l'ail, ajouter les tomates concassées et l'origan, laisser mijoter 10 à 15 minutes, laisser tiédir. Etaler les escalopes de volaille assaisonnées de sel et de poivre sur une plaque huilée allant au four, poser le jambon sur l'escalope, napper de tomates concassées cuites et surmonter d'une fine tranche de mozzarella, mettre au four pour 10 minutes à 160°.

Astuce(s) : on peut utiliser divers types de volaille (dinde, poulet) ou du veau (ce dernier étant plus coûteux)

Marmelade de potimarron

- 600 gr de potimarrons non pelés
- ½ oignon, thym et laurier
- Sel de mer et poivre noir du moulin
- Un peu de miel liquide

Confire ensemble à couvert le potimarron non pelé coupé en cubes, l'oignon haché, le thym, le laurier, le sel, le poivre et le miel en ajoutant un filet d'eau durant la cuisson.



Gâteau de riz aux petits pois

- 350 gr de riz semi-complet
- ½ échalote hachée
- Huile d'olive
- 1 litre de bouillon de légumes ou 1 cube de bouillon de légumes
- 200 gr de petits pois extra fins surgelés

Faire fondre l'échalote dans l'huile d'olive, ajouter le riz et bien mélanger, couvrir avec le bouillon de légumes et cuire en ajoutant un filet d'eau au cours de la cuisson pour obtenir une sorte de risotto épais auquel on ajoute les petits pois en fin de cuisson. Laisser tiédir et mouler dans des petits rapiers, mettre les rapiers couverts au four à 120°C 15 minutes avant de servir.

Astuce(s) : les petits pois peuvent être remplacés par d'autres légumes (de saison) coupés en julienne

1.2 GOUJONNETTES DE POISSON BLANC CUITES AU FOUR A LA CHAPELURE DE FRUITS SECS, SAUCE « LEGUMONAISE » TRES LEGERE AUX FINES HERBES, CERCLAGE DE PUREE DE LEGUMES DE SAISON

Goujonnettes de poisson blanc cuites au four à la chapelure de fruits secs

- 800 gr de poisson coupé en goujonnettes
- Sel de mer et poivre noir du moulin
- Huile d'olive
- 150 gr de chapelure de pain
- 100 gr de noisettes et de noix finement concassées
- 4 blancs d'œufs

Assaisonner les goujonnettes de poisson, les passer dans le blanc d'œuf détendu avec un filet d'eau, puis dans le mélange de chapelure et de fruits secs. Poser sur une plaque huilée allant au four et cuire 6 à 8 minutes à 160°C.

Sauce « Légumonaise » très légère aux fines herbes

- 1 œuf entier
- 1 c à c de moutarde
- Sel de mer et poivre noir du moulin
- Jus de citron ou vinaigre de vin blanc
- 3 dl d'huile de colza
- 150 gr de carottes
- Mélange d'herbes de saison (persil, ciboulette, estragon, etc.)



Cuire les carottes à l'eau bouillante salée et les réduire en purée au mixer, laisser refroidir. Mettre l'œuf entier dans un pichet, ajouter la moutarde, le sel, le poivre et le vinaigre, vider l'huile par-dessus et plonger le mixer dans le fond du récipient, attendre quelques secondes et mixer durant 5 secondes sans bouger, puis remonter progressivement le mixer en absorbant progressivement le reste d'huile, rectifier l'assaisonnement et mixer de nouveau si nécessaire. Ajouter la purée de carottes à la mayonnaise et rectifier de nouveau l'assaisonnement, ajouter les herbes finement hachées.

Astuce(s) : prévoir comme proportion 2/3 de cette mayonnaise et 1/3 de coulis de légume (carotte pour faire une cocktail et fenouil ou cresson pour faire une tartare)

Cerclage de purée de légumes de saison

- 600 gr d'un légume de saison (brocoli, carotte, poireau, céleri-rave, chou-fleur, etc.)
- 200 gr de pommes de terre type Bintje ou Désiré
- 50 gr de beurre
- 1 à 2 dl de lait suivant la consistance de la purée obtenue
- Sel de mer, poivre noir du moulin et noix muscade
- 2 jaunes d'œufs (facultatifs)

Cuire le légume et la pomme de terre ensemble soit à la vapeur, soit à l'eau bouillante salée, égoutter et écraser au presse purée, ajouter le beurre, le lait chaud et l'assaisonnement, terminer par le jaune d'œuf. Tenir au chaud.

Astuce(s) :

- *prévoir comme proportion 3/4 de légumes de saison et 1/4 de pommes de terre*
- *pour faire une belle présentation et attirer l'enfant (qui mange avec les yeux avant tout), servir la purée dans un cerclage ou comme une boule de glace*

1.3. FLAN DE SAUMON, SAUCE MOUSSELINE SANS BEURRE, CURRY DE CHICONS ET BOULGOUR AU PERSIL PLAT

Flan de saumon

- 400 gr de saumon frais ou autre poisson blanc
- Sel de mer et poivre noir du moulin
- 50 gr d'échalotes
- 4 blancs d'œufs
- 100 gr de crème fraîche
- 10 feuilles de persil plat

Hacher le poisson et le mettre au cutter avec sel, poivre, échalote, persil plat et blancs d'œufs, mixer pour obtenir une pâte onctueuse, rectifier l'assaisonnement si nécessaire et ajouter la crème, mixer de nouveau pour que la farce soit homogène. Mettre à la poche dans des raviers individuels légèrement huilés et cuire au four soit à 110°C durant 50 à 60 minutes, soit à 150°C durant 15 à 30 minutes.

Sauce mousseline sans beurre

- 400 gr de courgettes vertes ou jaunes (uniquement en saison!)
- Le jus de ½ à 1 citron
- Sel de mer et poivre noir du moulin
- Un peu de noix muscade
- 4 jaunes d'œufs si ce sont des courgettes vertes



Laver les courgettes, les peler si elles sont vertes et pas si elles sont jaunes, les couper en rondelles dans une casserole, ajouter un peu d'eau juste pour aider à démarrer la cuisson, couvrir et laisser mijoter le temps que les courgettes soient cuites. Mixer pour obtenir une purée bien lisse et homogène, ajouter le sel, le poivre et la muscade, terminer par le jus de citron et les jaunes d'œufs si ce sont des courgettes vertes.

Astuce(s) :

- *cette sauce est la même base qu'une béarnaise sans beurre*
- *en été utiliser des courgettes jaunes, ce qui vous permettra d'économiser les jaunes d'œufs à la fin de la préparation pour donner la couleur*

Curry de chicons

- 8 chicons (uniquement en saison!)
- 1 échalote
- 1 pomme type Elstar ou Jonagold
- 1/2 gousse d'ail
- Cumin et curry
- 25 cl lait de coco

Cuire le curry 10 minutes, soit l'échalote hachée, la pomme coupée en cubes, l'ail en rondelles, les épices, le lait de coco et un peu d'eau. Mixer pour obtenir une sauce épaisse, pendant ce temps, émincer les chicons et les ajouter au curry, laisser mijoter quelques minutes le temps de cuire le légume.

Astuce(s) : *le curry peut être réalisé à base d'autres légumes ou même de viandes (par exemple : émincé d'agneau)*

Boulgour au persil plat

- 350 gr de boulgour moyen
- 50 gr d'oignon haché
- Sel de mer et poivre noir du moulin
- Huile d'olive
- 40 gr de fromage râpé et 20 feuilles de persil plat

Cuire le boulgour à l'eau bouillante salée avec l'oignon haché en mouillant à hauteur de la céréale, ajouter de l'eau en cours de cuisson comme pour un risotto, le boulgour doit rester légèrement "al dente" (ferme), ajouter le poivre, l'huile d'olive, le fromage et le persil haché.

Astuce(s) : *la cuisson au four permet plus de facilité pour le service et ne nécessite aucun ajout de graisse*



1.4. CARBONNADE DE BŒUF ANGUS ARDENNAIS LIEE AU PAIN D'ÉPICES ET A LA MOUTARDE, POELEE DE LEGUMES FRAIS DE SAISON CUIITS MINUTES ET, SOIT CROQUETTES DE POMMES DE TERRE CUIITES AU FOUR, SOIT LES FRITES CUIITES SANS LA FRITURE

Carbonnade de bœuf Angus ardennais liée au pain d'épices et à la moutarde

- 1,200 kg de carbonnades de bœuf Angus
- Huile d'olive
- 200 gr d'oignons
- Sel de mer et poivre noir du moulin
- 2 gousses d'ail, thym et laurier
- ½ litre de bière de table ou sans alcool
- 150 gr de pain d'épices nappé de moutarde

Colorer la viande très fortement à l'huile d'olive, ajouter les oignons émincés et colorer de nouveau, ajouter l'ail, le thym et le laurier, mouiller avec la bière et la laisser complètement évaporer. Mouiller à l'eau à hauteur de la viande, assaisonner de sel et de poivre et laisser mijoter 1h30, ajouter les tartines de pain d'épices à la moutarde, retirer la viande, le thym et le laurier, mixer et passer au chinois, remettre la viande dans la sauce et donner un bon coup de chaud avant de servir.

Astuce(s) :

- *ce type de préparation est applicable à d'autres recettes comme civet de gibier ou bœuf à la Bourguignonne (avec du vin rouge)*
- *attention pour le déglacage à la bière ou avec un autre alcool, il faut bien laisser s'évaporer jusqu'au bout afin de garder les sucs autour de la viande et puis seulement ajouter l'eau pour laisser mariner 2h*
- *en garniture, mettre de la chapelure de pain d'épices (p.ex. les restes de la vielle que l'on aura fait sécher au four)*

Poêlée de légumes frais de saison cuits minute

- 1 kg d'un mélange de différents légumes de saison (carotte, haricot plat, céleri en branche, panais, chou de Bruxelles, chicon, etc.)
- Huile d'olive
- Sel de mer et poivre noir du moulin
- Thym frais ou romarin
- Epices au choix (curry, paprika, cumin, curcuma, etc.)
- 150 gr d'échalotes hachées

Emincer très finement tous les légumes, faire revenir l'échalote à l'huile, ajouter les légumes, les épices et les aromates et laisser confire légèrement à couvert, ajouter un filet d'eau durant la cuisson.

Croquettes de pommes de terre cuites au four ou frites cuites sans la friture

- 800 gr de croquettes de pdt surgelées à terminer au four

Pour les croquettes, les mettre au four à 180°C durant 5 à 6 minutes.

- 1,200 kg de pommes de terre type Bintje ou Désiré
- 1 c à s d'huile d'olive
- Un peu de paprika en poudre
- Sel de mer



Pour les frites, préchauffer le four à 230°C, couper les pommes de terre en frites, bien les laver et les sécher sur un essuie de cuisine, les mettre dans un grand saladier et ajouter l'huile d'olive et le paprika, bien mélanger l'ensemble pour que l'huile et le paprika se répartissent partout.

Mettre les frites à plat sur des plaques allant au four recouvertes d'un tapis de cuisson ou d'un papier gras, cuire 15 minutes, retourner les frites dans chaque plaque et cuire à nouveau 15 minutes le temps d'obtenir des frites bien colorées et sèches. Sortir du four et saler légèrement.

Astuce(s) : de préférence les cuire au four sur du papier gras ou un tapis de cuisson

2. DESSERTS

2.1 CRUMBLE POMME ET POIRE A LA CANNELLE

- 4 pommes et 4 poires de saison
- 100 gr de poudre d'amandes
- 100 gr de beurre pommade
- 100 gr de sucre fin de canne
- 100 gr de farine
- Cannelle en poudre

Laver les fruits, ne pas les peler et les couper en cubes de 1,5 cm. Les cuire très légèrement dans une casserole avec un filet d'eau et à couvert afin d'obtenir une légère marmelade.

Répartir la marmelade dans des ramequins individuels, préchauffer le four à 160°C, mélanger ensemble la poudre d'amandes, le beurre, le sucre et la farine pour obtenir une pâte friable non travaillée et la mettre 5 minutes au frais. Répartir la pâte par petits morceaux sur les ramequins et enfourner le temps de la coloration de la pâte. Ce dessert se sert tiède ou froid.

2.2. MOUSSE AU CHOCOLAT NOIR RIEN QU'AVEC DES BLANCS D'OEUFS

- 6 blancs d'œufs
- 20 gr de sucre fin de canne
- 100 gr de chocolat noir à 70% de cacao
- 2 c à c de lait ou de crème

Fondre le chocolat coupé en petits morceaux avec le lait ou la crème au bain-marie, fouetter les blancs d'œufs avec le sucre fin pour bien les meringuer, verser le chocolat presque refroidi sur les œufs en neige et mélanger à la spatule souple en soulevant la masse, mettre en ravers individuels et placer au frais rapidement.

Astuce(s) :

- *le chocolat noir est plus goûteux*
- *préparation a base de 6 blancs d'œufs moins grasse que d'habitude*
- *il est préférable de réaliser cette recette la veille du service afin de la laisser refroidir et durcir*



2.3. CREME NON BRULEE AU SPECULOOS

- ½ litre de lait entier
- 65 gr de spéculoos
- 100 gr de sucre fin de canne
- 3 œufs entiers
- Brisures de spéculoos et de noisettes
- Un peu de sucre en poudre

Préchauffer le four à 110°C, faire infuser les spéculoos dans le lait, mixer et ajouter le sucre et les œufs entiers, bien battre tout ensemble et verser dans des plats à crème brûlée ou des petits ramequins. Mettre au four pour 50 à 60 minutes en vérifiant l'avancement de la cuisson au toucher ou en secouant un récipient. Laisser refroidir et mettre au frigo. Concasser les noisettes avec du spéculoos et un peu de sucre en poudre et faire caraméliser le tout à la poêle. Au dernier moment, parsemer ce mélange sur les crèmes et servir de suite.

2.4. POEELE DE FRUITS FRAIS DE SAISON AUX FRUITS SECS ET AU COCO RAPE

- 800 gr d'un mélange de fruits de saison (orange, banane, pomme, poire, ananas, kiwi, etc.)
- 20 gr de miel ou de sirop de blé
- 1 bâton de cannelle et 2 fleurs d'anis étoilé
- 50 gr de jus d'orange ou de pomme
- 100 gr de fruits secs
- 50 gr de coco râpé

Peler les fruits qui doivent l'être, pas les pommes ni les poires, les couper en cubes de 1,5 cm et les mettre en casserole avec tous les autres éléments, donner une ébullition, et laisser refroidir, mettre une nuit au frais à couvert pour laisser infuser l'ensemble, retirer la cannelle et l'anis étoilé et répartir dans des petits ramequins. Parsemer de fruits secs et de coco râpé.

Astuce(s) : *recette qui permet d'éviter le gaspillage des fruits qui sont un peu plus mûrs*

