



CRÊPES AUX ÉPINARDS

INGRÉDIENTS (pour 4 personnes)

Pour les crêpes :

- 100 gr d'épinards frais
- 8 feuilles de basilic frais (facultatif)
- 35 cl de lait
- 2 oeufs
- 180 gr de farine
- Huile pour la cuisson
- Sel et poivre

Pour garnir (au choix) :

- Fromage : ricotta, chèvre, fromage frais, feta...
- Saumon, truite
- Jambon
- Houmous
- ...

Pour accompagner :

Salade de saison (ex : épinards, chicon, radis, pomme, noix...)

INSTRUCTIONS

1. Dans un mixeur, mettez tous les ingrédients de la pâte à crêpes. Salez et poivrez.
2. Faites chauffer un filet d'huile dans une poêle et faites cuire les crêpes.
3. Déposez la garniture de votre choix sur la moitié de chaque crêpe et pliez-la en quatre.
4. Servez avec une salade de saison.



TAGLIATELLES AUX CHAMPIGNONS

INGRÉDIENTS (pour 4 personnes)

- 2 échalotes
- 2 gousses d'ail
- 500 gr de champignons (blancs, bruns, pleurotes...)
- 500 gr de tagliatelles fraîches (ou 400 gr pour des pâtes sèches)
- 20 cl de crème (facultatif)
- Parmesan
- Persil ciselé
- Sel, poivre
- 2 c. à soupe d'huile d'olive ou de beurre

INSTRUCTIONS

1. Pelez les gousses d'ail, ôtez le germe et pressez-les. Pelez les échalotes et coupez-les finement.
2. Brossez les champignons (ne pas les mettre sous l'eau), ôtez les pieds et coupez-les en lamelles (pour les pleurotes, déchirez-les délicatement à la main en lanières).
3. Dans une poêle anti-adhésive, faites fondre l'huile d'olive ou le beurre. Faites-y revenir l'ail pressé et les échalotes 2 min. Ajoutez les champignons et faites revenir à feu doux pour 10 min. Salez.
4. Dans une grande casserole, faites bouillir un grand volume d'eau salée. Plongez-y les pâtes et faites cuire comme indiqué sur le paquet.
5. Après la cuisson des champignons (quand l'eau de végétation s'est évaporée), versez la crème fraîche si vous le souhaitez, salez et poivrez. Ajoutez le persil ciselé.
6. Egouttez les pâtes puis ajoutez-les dans la sauce aux champignons. Mélangez bien puis servez chaud saupoudré de parmesan fraîchement râpé.



FENOUIL RÔTI À L'ORANGE

INGRÉDIENTS (pour 4 personnes)

- 2 bulbes de fenouil coupés en grosses tranches
- Le jus de 2 oranges
- Huile d'olive
- Thym
- Sel et poivre du moulin

INSTRUCTIONS

1. Coupez la base des fenouils puis coupez-les en grosses tranches ou en 4. Pressez le jus des 2 oranges.
2. Dans une poêle ou cocotte, faites chauffer un filet d'huile d'olive. Ajoutez du thym et faites revenir les morceaux de fenouil sur toutes leurs faces. Lorsqu'ils sont bien dorés, versez le jus d'orange.
3. Salez, poivrez puis couvrez et laissez mijoter à feu très doux pendant une heure. Vérifiez la cuisson car même si cela a l'air cuit, il faut que cela soit très fondant. Si nécessaire ajoutez un peu d'eau et prolongez la cuisson encore quelques minutes.

Cette recette accompagnera à merveille un poisson, une viande blanche ou un fromage de chèvre.



HOUMOUS

À LA BETTERAVE

INGREDIENTS (pour 4 personnes)

- 1 betterave (déjà cuite ou crue, à cuire au four... encore meilleur)
- 250 gr de pois chiches (environ 120 gr secs ou 1 conserve/bocal de pois chiches cuits)
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à soupe de tahini*
- Le jus d'1/2 citron
- 1 à 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Cumin
- Sel, poivre

INSTRUCTIONS

1. Si vous avez une betterave crue, faites-la cuire au four, emballée dans de l'aluminium, 1h environ. Pelez-la.
2. Si vous avez des pois chiches en boîte, rincez-les et égouttez-les (si vous avez la patience, enlevez la petite peau qui recouvre chaque pois chiche, le houmous n'en sera que plus onctueux).
3. Enlevez le germe de l'ail.
4. Mixez les pois chiches avec le reste des ingrédients. Assaisonnez de cumin, sel, poivre, selon votre goût. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire.
5. Servez frais sur du pain ou en trempette avec des crudités ou gressins à l'apéritif.

* le tahini est une pâte à base de graines de sésame moulues et d'huile d'olive. Très utilisé dans la cuisine orientale, il parfume le houmous, accompagne les brochettes ou les salades, et même les gâteaux.



PESTO DE CRESSON

INGREDIENTS (pour 4 personnes)

- 1 botte de cresson effeuillé
- 1 à 2 gousses d'ail pelées
- 50 g de pignons de pin
- 20 g de parmesan fraîchement râpé
- 15 cl d'huile d'olive
- 1 filet de jus de citron (facultatif)

INSTRUCTIONS

1. Lavez et effeuillez le cresson et déposez-le dans le bol d'un blender.
2. Épluchez l'ail et ôtez le germe. Faites torréfier (griller) les pignons de pin à sec dans une poêle chaude jusqu'à ce qu'ils soient bien colorés (attention, ça brûle vite donc surveillez).
3. Dans le blender, mixez les feuilles de cresson, les pignons de pin torréfiés et l'ail.
4. Ajoutez le parmesan râpé et versez l'huile d'olive en filet jusqu'à ce que vous obteniez la consistance souhaitée. Ajoutez un filet de jus de citron si vous le souhaitez.

Ce pesto de saison est parfait pour accompagner poissons, grillades, pâtes ou encore sur des toasts à l'apéro avec du fromage de chèvre frais... Un régal !

Variante:

Pour une version moins onéreuse, vous pouvez remplacer les pignons de pin par d'autres noix tels que amandes ou noix de cajou (pas besoin de les faire rôtir avant) ou encore des graines de tournesol trempées 1h dans de l'eau et égouttées.



TARTE AUX

POIREAUX ET COMTÉ

INGREDIENTS

Pour la pâte :

- 200 g de farine (froment ou épeautre, 65% ou 85% = semi-complète)
- 10 g de levure de boulanger (fraîche, en vente en supermarché, rayon boulangerie ou chez votre boulanger)
- 1 pincée de sucre
- 1 c. à café de sel
- 2 c. à soupe d'huile d'olive

Pour la garniture :

- 800 g de petits blancs de poireaux
- 20 cl de crème fraîche (ou 15 cl de crème et 5-10 cl de lait)
- 3 œufs
- 80-100 gr de Comté (ou gruyère, emmental...)
- Sel, poivre
- 200 gr d'allumettes de bacon (facultatif)

INSTRUCTIONS 1/2

Préparez la pâte :

1. Délayez la levure dans un bol avec le sucre et un peu d'eau tiède, couvrez et laissez lever environ 10 minutes.
2. Versez la farine dans un grand plat et ajoutez-y le sel, la levure délayée, l'huile d'olive et 2 c. à soupe d'eau.
3. Pétrissez jusqu'à former une grosse boule, la pâte doit être souple. Ajoutez un petit peu d'eau si nécessaire.
4. Farinez le plan de travail, déposez-y la boule de pâte et pétrissez-la cinq bonnes minutes : elle doit devenir bien lisse et élastique.
5. Couvrez d'un drap propre et laissez lever dans un endroit chaud, environ une heure : la pâte doit doubler de volume.
6. Préchauffez le four à 180°C. Remettez la pâte sur le plan de travail, aplatissez-la et pétrissez-la quelques instants en ajoutant un peu de farine si la pâte colle. Déposez la pâte sur un plan de travail fariné et étalez-la à l'aide d'un rouleau à pâtisserie ou à défaut, d'une bouteille en verre par exemple. Déposez-la dans un moule graissé ou tapissé de papier cuisson et piquez quelques coups de fourchette.

Si vous le souhaitez (cela évite que la pâte soit trop mouillée), faites précuire la pâte à blanc 10 min max. Sortez-là du four.

INSTRUCTIONS 2/2

Préparez la garniture :

1. Lavez les poireaux (coupez-les en deux et passer à l'eau pour enlever l'excédent de terre). Coupez les deux extrémités mais coupez tout le reste (blancs et verts) en rondelles.
2. Dans une grande poêle ou casserole, faites revenir les poireaux dans un filet d'huile d'olive. Laissez cuire 20 min à couvert à feu doux. Enlever le couvercle en fin de cuisson pour faire évaporer l'eau de cuisson.
3. Ajouter les allumettes de bacon et les faire revenir un peu avec les poireaux sans couvercle.
4. Dans un saladier, fouettez les œufs, la crème et la moitié du fromage râpé. Assaisonner de sel, poivre et noix de muscade.
5. Sur la pâte, déposez les poireaux/bacon cuits. Versez le mélange crème-œufs-fromage. Terminez par le reste de fromage râpé.
6. Faites cuire la tarte environ 30 min dans le four préchauffé à 180°C, dans la partie basse du four pour bien cuire le fond, jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée.

Infos :

Si vous n'avez pas le temps, vous pouvez opter pour une pâte brisée ou feuilletée du commerce mais celle-ci est encore meilleure, plus croustillante et quasi sans matière grasse.

Vous pouvez ôter les allumettes de bacon pour une version végétarienne, remplacer le Comté par de l'emmental, du gruyère ou encore du chèvre et, pour les intolérants au lactose, ne pas mettre de fromage et utiliser de la crème végétale.

