

# ROULÉ AU POULET ET FROMAGE

## Ingrédients :

– une pâte feuilletée

## Pour la béchamel:

– 70g de beurre

– 70g de farine

– sel où cube bouillon, poivre, herbes de Provence

– 1 litre de lait

– 2 poignets de fromage râpé

– 200g de blanc de poulet

## Préparation :

1. Faire d'abord votre béchamel pour lui laisser le temps de refroidir, prendre la pâte feuilleté et coupez des bandes de 1.5 Cm.
2. Puis les rouler sur du papier allu que vous aurez roulé en tube.
3. Puis les badigeonner de lait ou de jaunes d'œuf et enfournez le temps qu'il dore.
4. Faire revenir les blancs de poulet salé et poivré et couper en petit dés et mélanger a la béchamel puis remplir les rouleaux de pâte feuilleté et roulez les bords dans le fromage râpe et remettre au four 5 min.

**Les conseils de Nina :** pour plus de goût mariné la vieille où quelques heures avant votre blanc de poulet avec les herbes de Provence ou autre épices de votre choix.

**Sauce béchamel:** voir dans la rubrique **sauce pour accompagnement**

---

# QUICHE AUX CHORIZO ET OIGNONS

**Préparation: 15 minutes**

**Cuisson: 30 minutes**

**Personnes : 4**

## Ingrédients:

½ chorizo fort

4 œufs

4 oignons

1 rouleau de pâte brisée

q.s de gruyère râpé

250 ml de crème épaisse à 15 % de MG

Sel, ou un cube bouillon pour plus de goût.

Poivre, un peu d'herbes de Provence

## Préparation:

1. Allumer le four à 200 degrés.
2. Disposer la pâte dans un moule à tarte
3. Couvrir de papier cuisson et de riz ou lentilles sec.
4. Faire cuire une dizaine de minutes au four chaud.
5. Peler et émincer les oignons.
6. Détailler le chorizo en rondelles.
7. Fouetter les œufs avec du sel où le cube bouillon bien émietté et du poivre et les herbes de Provence.
8. Ajouter la crème et fouetter à nouveau.
9. Garnir la pâte brisée du chorizo et des oignons.
10. Arroser du mélange crémeux et saupoudrer de gruyère râpé.
11. Remettre au four pour une vingtaine de minutes, à la

même température.

12. Servir la quiche au chorizo et aux oignons.

---

# CARAMEL AU BEURRE SALÉ

**Préparation :** 5 mn

**Cuisson :** 5 mn

**Ingrédients :**

- 100 g de sucre en poudre
- 40 g de beurre demi-sel
- 20 cl de crème liquide, entière

**Préparation :**

1. Faites chauffer le sucre seul dans une casserole en inox sur feu moyen. Laissez cuire sans remuer jusqu'à ce qu'il fonde et caramélise.
  2. Ajoutez peu à peu le beurre puis la crème fraîche en mélangeant vivement avec un fouet pour éviter les grumeaux.
  3. Lorsque la préparation est bien homogène, poursuivez la cuisson 5 minutes et retirez du feu. Le caramel est encore liquide, s'il est assez cuit, il va durcir en refroidissant.
  4. Versez dans un petit pot à confiture et laissez refroidir. Conservez le au réfrigérateur.
-

# CARAMEL MAISON

## Ingrédients :

500g de sucre

30 cl d'eau

1 c à s de vinaigre blanc

## Préparation :

1. Dans une casserole, ajouter le sucre, le vinaigre et 10 cl d'eau, faire bouillir.
  2. De temps en temps remuer la casserole par des mouvements circulaires sans toucher au contenu au risque qu'il ne se cristallise.
  3. Vérifiez la couleur du caramel trop clair pas de goût trop foncé, il devient amer. Il doit être brun.
  4. Dès que la bonne couleur est atteinte, éteignez le feu et mettez la casserole dans l'évier, ajoutez les 20 cm d'eau restant à bout de bras, faites attention ça saute.
  5. Remettre la casserole sur le feu tout en remuant la casserole par des mouvements circulaires pour parfaire le mélange.
  6. Dès que l'ébullition est atteinte, éteignez le feu et laissez refroidir.
  7. Pour finir, Mettre en bouteille le demi-litre de caramel ainsi obtenu.
-

# FLAN CAMEL GOURMAND

4 oeuf

- 1/2 l de lait
- 2 sachets de sucre vanillé
- 70 g de sucre en poudre
- du caramel (préparé)

## Préparation :

1. Préchauffer le four th.6 (180°C).
2. Dans une casserole, faites bouillir le lait. Battez les œufs avec le sucre et le sucre vanillé, puis versez le lait bouillant sur le mélange, tout en remuant au fouet.
3. Versez du caramel dans votre moule à flan (un moule à manqué par exemple) ou dans des ramequins individuels. Versez ensuite votre préparation.
4. Enfournez au bain-marie pendant 25 min. Après le temps de cuisson, laissez refroidir 15 min pour le(s) démouler, mettez-le(s) à l'envers sur un plat.

**les conseils de Nina :** Vous pouvez si vous le souhaitez faire votre caramel maison. Voir dans la rubrique recette de base.

**Bain marie :** Commencez par préchauffer votre **four**. Pendant ce temps, placez le ou les récipients contenant votre préparation à cuire dans un plus grand plat à bords hauts. Versez dans ce dernier de l'eau chaude pour **créer** le **bain marie**. Environ 3 à 4 cm de hauteur d'eau suffisent.

---

# FLAN A LA SEMOULE ET CAMEL AU BEURRE SALÉ

**Préparation:** 20 minutes

**Cuisson:** environ 50 minutes

**Personnes :** 6

## Ingrédients:

**camel au beurre salé :**

65 g de crème fraîche liquide

100 g de beurre demi-sel

100 g de sucre

**Flan:**

3 œufs

150 g de semoule fine

1 paquet de sucre vanillé

50 g de sucre

1 càc de poudre de vanille

1 l de lait

## Préparation:

1. Faire caraméliser le sucre dans une casserole à fond épais.
2. Éteindre le feu et ajouter le beurre.
3. Mélanger vigoureusement.
4. Dans une casserole, faire chauffer la crème.
5. La verser en filet sur le caramel, en mélangeant bien le tout.
6. Faire épaissir 5 minutes à feu doux, en remuant continuellement.
7. Prendre un moule à charlotte d'un diamètre de 20 cm et d'une hauteur de 10 cm.

8. Verser 100 g de caramel au beurre salé.
9. Faire bouillir le lait avec la vanille et le sucre.
10. Verser la semoule en pluie.
11. Mélanger et laisser cuire une vingtaine de minutes, en remuant régulièrement jusqu'à ce que tout épaississe.
12. Éteindre le feu.
13. Fouetter les œufs en omelette et les joindre au mélange précédent.
14. Bien mélanger, puis transférer dans le moule.
15. Mettre ce dernier dans un plat large contenant de l'eau aux  $\frac{3}{4}$  de sa hauteur.
16. Enfournier au bain-marie pour une demi-heure, à 210 degrés.
17. Éteindre le four et laisser le flan reposer à l'intérieur une dizaine de minutes.
18. Laisser tiédir, démouler et mettre au frais plusieurs heures.
19. Servir le flan à la semoule et au caramel au beurre salé.