POÊLEE DE POMMES DE TERRE, DE COURGETTES ET CREVETTES

Préparation: 10 minutes
Cuisson: environ 15 minutes
Portions: 2

Ingrédients

200 g de courgettes
1 gousse d’ail
200 g de crevettes décortiquées
250 g de pommes de terre
Sel
Huile d’olive
Persil

1. Éplucher les tubercules, les rincer et les couper en morceaux.
2. Les faire blanchir 5 minutes dans une casserole d’eau bouillante salée.
3. Les égoutter et les réserver.
4. Faire chauffer un filet d’huile dans une poêle et y faire dorer la gousse d’ail.
5. La retirer et la remplacer par les patates et les courgettes.
6. Les laisser dorer de tous les côtés.
7. Ajouter les crevettes, saler et laisser cuire quelques minutes.
8. Parsemer de persil haché et laisser cuire encore une minute.
9. Servir la poêlée de pommes de terre et de courgettes aux crevettes.

POMMES DE TERRE AU FOUR AU FROMAGE A RACLETTE ET LARD

4 personnes :

Quelques pommes de terre moyenne

du lard fumé en tranches

du beurre

du poivre noir et du sel

quelques cornichons au vinaigre

PRÉPARATION :

Faites cuire les pommes de terre lavées et non épluchées à l'eau avec une pincée de sel. Égouttez-les, passez-les sous l'eau froide, épluchez-les et coupez-les en tranches.

Dans une poêle sans matière grasse, faites griller rapidement les tranches de lard fumé, réservez sur du papier absorbant…

Dans la même poêle, faites fondre un peu de beurre et faites rissoler les tranches de pommes de terre, 2 ou 3 minutes de chaque côté, en poivrant et salant légèrement.

Sur la plaque du four recouverte de papier cuisson, assemblez les tranches de pommes de terre, de lard et de raclette (comme sur la photo) et piquez un bâtonnet pour maintenir en place.

Passez au four à 180°C ou sous le grill jusqu'à ce que le fromage fonde, servez aussitôt avec des petits cornichons.

POMMES DE TERRE CARBONARA

Préparation: 20 minutes
Cuisson: environ 45 minutes
4 personnes

Ingrédients:

Fromage râpé
20 cl de crème de cuisson
3 tranches de bacon
2 champignons
1 petit oignon
1 kg de pommes de terre
Poivre
Sel
Huile d’olive

Préparation:

1. Préchauffer le four à 200 degrés.
2. Peler les tubercules, les rincer et les découper en quartiers.
3. Les laver plusieurs fois pour éliminer leur amidon
4. Ensuite, les sécher avec des serviettes en papier.
5. Les étaler dans un plat à four large.
6. Les arroser d’un filet d’huile.
7. Les faire cuire au four.
8. Peler l’oignon et le couper en dés.
9. Nettoyer les champignons et les trancher.
10. Détailler le bacon en petits morceaux.
11. Le faire dorer dans une poêle sans ajouter de matière grasse.

12. Jeter l’huile recueillie dans la poêle et la nettoyer.
13. Y verser un filet d’huile.
14. Ajouter l’oignon et le faire revenir.
15. Incorporer les champignons et les faire sauter quelques instants.
16. Ajouter le bacon, la crème, du sel et du poivre.
17. Laisser la sauce réduire, puis la verser sur les tubercules.
18. Saupoudrer de fromage râpé.
19. Faire gratiner au four.
20. Servir les pommes de terre à la carbonara.

POULET KFC MAISON

Ingrédients :

- 4 poitrines de poulet
- 1 œuf
- 200 ml de lait
- 200 g de farine
- 1c à c de sel
- 1 c à c de poivre
- 1 c à c d’origan
- 1 c à c de paprika
- 1 c à c de poudre d’ail
- 1 c à c de poudre d’oignon
- 1 c à café de poudre de cayenne

Instructions :

1. Coupez les poitrines de poulet en morceaux.
2. Dans un bol, battez l’œuf et ajoutez le lait.

3. Trempez les morceaux de poulet dans le mélange d'œuf et de lait.
4. Dans un autre bol, mélangez la farine, le sel, le poivre, l'origan, le paprika, la poudre d'ail, la poudre d'oignon et le piment de Cayenne.
5. Enrobez les morceaux de poulet avec le mélange de farine et d'épices.
6. Chauffez l'huile dans une grande casserole ou une friteuse.
7. Faites frire les morceaux de poulet jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.
8. Égouttez le poulet sur du papier absorbant pour enlever l'excès d'huile.

QUICHE AU SAUMON ET BOURSIN

Ingrédients:

* 1 pâte feuilletée
* 200 g de saumon fumé, coupé en dés
* 150 g de crème fraîche
* 120 g de Boursin ail et fines herbes
* 1 œuf
* Sel et poivre noir, au goût

Préparation :

1. Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6).
2. Déroulez la pâte feuilletée dans un moule à tarte de 24 cm de diamètre.
3. Piquez le fond de la pâte à la fourchette.
4. Versez le saumon fumé dans le fond de la pâte.
5. Dans un bol, mélangez la crème fraîche, le Boursin, l'œuf, le sel et le poivre noir.

6. Versez le mélange sur le saumon fumé.
7. Enfournez pendant 30 minutes, ou jusqu’à ce que la quiche soit dorée.
8. Servez chaud.

QUICHE AUX BROCOLIS ET AU SAUMON

Préparation: 15 minutes
Cuisson: environ 45 minutes
Portions: 6 (212 Kcal par portion)

Ingrédients

60 g de gruyère allégé râpé
18 cl de crème liquide 4 % MG
3 œufs
300 g de saumon frais
300 g de brocolis
Poivre
Sel
1 yaourt 0 %
1 fond de tarte léger

Préparation:

1. Préchauffer le four à 180 degrés.
2. Couper le brocoli en petits bouquets, les rincer et les faire cuire à la vapeur.
3. Fouetter les œufs entiers avec le yaourt, la crème, du

sel et du poivre.
4. Dérouler la pâte dans un moule avec son papier sulfurisé.
5. La piquer avec les dents d’une fourchette.
6. Égoutter le brocoli et le répartir sur la pâte.
7. Ajouter les dés de saumon.
8. Recouvrir le tout du mélange crémeux et saupoudrer du fromage râpé.
9. Enfourner la quiche au brocoli et au saumon frais pour 35 minutes.

QUICHE AUX BROCOLIS ET LARDONS

Préparation : 15 mn

Cuisson: 45 mn

4 personnes :

Ingrédients :

100g de beurre doux

200g de farine

1/2 cuillère à café de sel

50ml d’eau

4 œufs

1 brocoli

200g d’allumettes de lardons

10cl de lait

10cl de crème liquide 15%

Sel et poivre

Préparation:

1. Mettez dans un saladier la farine, le sel et le beurre coupé en petits morceaux.
2. Rajoutez ensuite l’eau petit à petit.
3. Formez une boule de pâte homogène. Laissez reposer 30min au frais.
4. Abaissez la pâte sur un plan de travail fariné.
5. Mettez-la ensuite dans un moule à tarte beurré et fariné ou recouvert de papier cuisson.
6. Faites cuire le brocoli dans un grand volume d’eau salée. Égouttez et réservez.
7. Faites revenir les lardons dans une poêle.
8. Préparez l’appareil à quiche en battant ensemble les œufs, le lait, la crème liquide et le poivre.
9. Rajoutez 2/3 du brocoli en l’écrasant à l’aide d’une fourchette.
10. Sur la pâte brisée, déposez les lardons puis versez l’appareil au brocoli. Parsemez avec les fleurettes de brocolis restantes.
11. Faites cuire 30 min à 180°C.

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.

QUICHE AUX COURGETTES ET POULET

Ingrédients:

2 càs de parmesan râpé
2 œufs
5 cl de lait écrémé
15 cl de fromage blanc 0 %
1 courgette
1 oignon
2 blancs de poulet
1 fond de tarte léger
Poivre
Sel
1 càs d’huile d’olive
3 brins d’aneth
2 gousses d’ail

Préparation :

1. Découper la viande en petits dés avec la courgette.
2. Peler et hacher l’ail et l’oignon.
3. Les faire revenir dans une poêle avec l’huile chaude.
4. Ajouter le poulet et laisser cuire 4 minutes.
5. Incorporer la courgette et poursuivre la cuisson 8 minutes.
6. Assaisonner de sel et de poivre.
7. Préchauffer le four à 180 degrés.
8. Battre les œufs avec le lait, le fromage blanc, l’aneth et le parmesan.

9. Dérouler la pâte dans un moule à tarte avec son papier sulfurisé.
10. La garnir du mélange poulet-courgette.
11. Ajouter le mélange d’œufs.
12. Enfourner la quiche aux courgettes et au poulet pour 35 minutes.

QUICHE CAMPAGNARDE

Ingrédients :

– 1 pâte brisée pur beurre

– 2 saucisses fumées

– 1 oignon

– 100 g de comté râpé

– Un petit morceau de beurre

– Sel, poivre

– Muscade râpée

– 3 grosses pommes de terre

– 30 cl de crème fraîche épaisse

– 6 œufs

– 1 cuillère à soupe d’huile d’olive

– Origan

– Piment de Cayenne

Préparation :

1. Laver et éplucher les pommes de terre. Les couper en cubes.
2. Couper les saucisses en tranches. Éplucher l’oignon et couper en tranches.
3. Dans une poêle faire chauffer l’huile d’olive et le morceau de beurre. Ajouter les pommes de terre et les laisser bien dorer.
4. Couvrir et laisser mijoter une dizaine de minutes.
5. Une fois les pommes de terre bien fondantes, saupoudrer de sel, poivre, d’origan, de piment de Cayenne, les déposer dans un plat et réserver.
6. Sur la même poêle, faire revenir l’oignon et les tranches de saucisses. Il faut juste les saisir et les dorer légèrement. Réserver. Laisser tiédir.
7. Préchauffer votre four à 180°c. Mettre la pâte brisée dans un moule recouvert de papier cuisson.
8. Étaler le mélange de pommes de terre et saucisses-oignon. Dans un saladier, mélanger le pot de crème avec les œufs, une pincée de sel, de poivre et de muscade râpée.
9. Couvrir enfin avec du comté râpé et enfourner pour 20-25 minutes de cuisson.