

# SABLÉS BRETONS AUX FRAISES ET CHANTILLY

**Préparation : 25 mn**

**Cuisson : 10 mn**

**4 personnes**

**Ingrédients :**

125g de beurre mouillé BIO 100% Breton demi-sel Grand Fermage

160g de farine

100g de sucre

3 jaunes d'œuf

1 sachet de levure chimique

150g de mascarpone

18cl de crème liquide

3 cuillères à café de sucre glace

200g de fraises

## **Préparation:**

Pour les biscuits

1. Versez le sucre, la farine et la levure chimique dans un saladier.
2. Rajoutez le beurre demi-sel mou petit à petit, puis mélangez à la main.
3. Incorporez les 3 jaunes d'œufs et mélangez jusqu'à obtenir une boule de pâte.

4. Étalez la pâte entre 2 feuilles de papier cuisson et détaillez-la en ronds à l'aide d'emporte-pièces de 6 cm de diamètre.
5. Faites cuire 10 min dans un four préchauffé à 180°C en laissant les emporte-pièces en place.

Pour la crème chantilly

1. Fouettez dans un saladier le mascarpone, la crème liquide et le sucre jusqu'à obtenir une crème onctueuse et aérienne. Réservez au frais.
2. Lavez, équeutez et coupez les fraises en 2 ou 4.

Pour le dressage

1. Déposez sur chaque sablé de la crème chantilly puis quelques fraises

---

# **SALADE DE POMME DE TERRE AU THON ET OLIVES**

## **Ingrédients :**

- 200 g de thon à l'huile
- 1/2 oignon rouge
- 1 cuillère à soupe d'olive vertes
- Huile d'olive vierge extra
- 350 g de pommes de terre
- 1 cuillère à soupe d'olives noires

- 3-4 feuilles de menthe (ou basilic)
- Jus de citron
- Sel
- Poivre

## Préparation:

1. Nettoyer d'abord les pommes de terre et les faire cuire à la vapeur pendant environ 30 minutes, en ajustant les temps en fonction de leur taille. Pour accélérer, utiliser le micro-ondes.
2. En attendant, nettoyer l'oignon, le couper en rondelles et le tremper dans de l'eau tiède. Lorsque les pommes de terre sont cuites, les éplucher et les couper en morceaux.
3. Mettre les pommes de terre dans un bol et les assaisonner avec de l'huile d'olive extra vierge, du sel, du poivre et un peu de jus de citron. Sécher l'oignon et l'ajouter aux pommes de terre, avec les olives noires et vertes.
4. Bien égoutter le thon de son huile et l'écraser avec une fourchette. L'ajouter au reste des ingrédients et aromatiser le tout avec quelques feuilles de menthe

---

# SALADE DE POMME DE TERRE SAUTES

Préparation: 20 mn

Cuisson: 5 mn

- 1 kg de pommes de terre longues à peau rouge( la roseval)
  - 3 ou 4 carottes
  - 30 g de beurre
  - 1 cuillère à soupe d'huile
  - 1 cuillère à soupe de persil plat finement haché
    - ail en poudre séchée
    - 1 grosse tomate allongée
    - 1 petite boîte de maïs
    - 1/2 concombre
  - quelques feuilles de salade verte et rouge
  - 1 poignée d'olives noires à la grecque
    - 1 poignée d'olive verte
  - 1 oignon nouveau coupé finement
- pour la sauce:
  - 100ml d'huile d'olive
  - 1 cuillère à café de moutarde
  - 1 à 2 cuillère à soupe de vinaigre
  - 1 cuillère à soupe de citron
  - 1 petite gousse d'ail pilée
- 1 cuillère à soupe de basilic frais finement haché
- 1 cuillère à soupe de ciboulette frais finement haché
  - Du sel

1. Epluchez et lavez les pommes de terre/carottes  
Les couper en tronçons de 3 à 4 cm de largeur  
Dans une cocotte en fonte(surtout qui ne colle pas)  
faire revenir le mélange huile+beurre.
2. Dès que ça mousse, mettre les légumes. Salez/poivrez  
Laissez cuire 20 minutes environ en remuant  
régulièrement
3. 5 minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez l'ail et  
le persil, laisse bien refroidir puis dans une grande  
assiette, mettre la salade verte, la tomate coupée en

long, le maïs égoutté, les concombres coupées en rondelles, les olives, les pommes de terre et carottes et l'oignon bien mélanger et arroser de sauce.

Pour la sauce:

Mettre la moutarde et l'ail dans un petit bol puis ajoutez progressivement l'huile en alternance avec le vinaigre et le citron, ajoutez les herbes et un peu de sel.

---

## SAUCE BÉCHAMEL

### Ingrédients :

1/2 l de lait

30g de beurre

30g de farine

Sel, poivre, noix de muscade

### Préparation :

1. Dans une casserole, faire fondre 30 grammes de beurre à feu doux. Une fois que le beurre est bien fondu, ajouter la même quantité de farine (30 g) et mélanger pour bien amalgamer les deux ingrédients. Pour que le roux ne brûle pas, on peut également y ajouter quelques gouttes d'huile.

2. Après quelques minutes, la farine et le beurre ainsi mélangés vont former un roux qui va commencer à se colorer. Malgré ce que son nom indique, il ne faut pas attendre que le mélange roussisse. Arrêter le feu dès que la préparation atteint une jolie couleur dorée, puis laisser refroidir.

3. Pendant que le roux refroidi, portez 1/2 litre de lait à ébullition dans une casserole. Verser le lait sur le roux refroidi en un filet continu, tout en mélangeant énergiquement au fouet pour empêcher la formation de grumeaux.

4. Lorsque le lait chaud est totalement versé sur le roux, replacer la casserole sur feu doux. Continuer à mélanger sans cesse, jusqu'à obtention de la consistance souhaitée. On attend généralement que la sauce nappe le dos d'une cuillère en bois.

5. Une fois que l'on obtient la bonne consistance, il ne reste plus qu'à assaisonner notre sauce béchamel. Ajouter du sel, du poivre, et surtout quelques pincées de noix de muscade, qui donne à cette sauce son caractère et son originalité. Indispensable !

---

## **SAUTÉ D'AGNEAU**

### **Liste des Ingrédients**

- 800g d'agneau
- 1 filet d'huile
- 3 oignons
- 2 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin
- 1 poireau

- 1 cuillère à café de curry
- 1 pincée de piment
- 2 feuilles de laurier
- 1 boîte de tomates pelées (400g)
- 1 cuillère à soupe rase de sucre
- Du sel
- Du poivre.

## Préparation

Coupez l'agneau en gros cubes.

Epluchez et émincez les oignons et l'ail.

Lavez le poireau et détaillez-le en rondelles.

Dans une sauteuse, faites dorer l'agneau dans l'huile, réservez.

Dans le même récipient (jetez le gras), ajoutez un filet d'huile, cuire doucement 1 minute les oignons émincés sans prendre couleur, ajoutez le poireau, l'ail, le curry, le piment, le vinaigre.

Grattez le fond de poêle en remuant. Ajoutez l'agneau, le laurier, le sel, les tomates, donnez leur quelques coups de couteau pour les réduire en morceaux, avec le jus et le sucre. Mélangez bien, couvrez, cuisson 1h15.

Enlevez le couvercle, ôtez le laurier et amenez à petite ébullition pour faire légèrement réduire la sauce.

---

# **SOUPE DE PATATE DOUCE**

## **4 personnes :**

- 250 gr de pois cassés
- 1 oignon
- 30 gr de beurre
- 1 grosse carotte
- 1 patate douce
- 4 cuillères à soupe de crème fraîche
- Sel, poivre

## **Préparation :**

1. Pelez et émincez l'oignon, puis pelez la carotte et coupez-la en dés.
  2. Faites revenir l'oignon avec 20 g de beurre dans une casserole.
  3. Ajoutez la carotte, puis les pois cassés.
  4. Versez 1,5 l d'eau et laissez cuire 1 heure à couvert, à feu doux.
  5. Pelez et coupez les patates douces en 8 et plongez-les dans la casserole à mi-cuisson.
  6. À la fin de la cuisson, mixez finement.
  7. Salez, poivrez et servez dans des assiettes creuses avec une bonne cuillerée de crème fraîche.
  8. Servez chaud !
- 

# **SPAGHETTI AUX FRUITS DE MER**

**Pour 4 personnes :**



**Préparation : 45 mn**

**Ingrédients :**

1 Piment de Cayenne

1 bouquet Persil

50 g Parmesan râpé

20 cl Vin blanc

1 gousse Ail

500 g Pâtes

500 g Fruit de mer congelés

1 Échalote

3 cuillères à soupe de Crème fraîche épaisse

1 Court bouillon de poisson (maggi) 200 g Crevettes fraîches (en option)

## **Préparation**

1 Faire revenir dans une casserole avec un peu d'huile d'olive l'échalote et l'ail hachés finement.

2 Juste avant coloration, incorporer le vin blanc et porter à ébullition.

3 Ajouter alors les fruits de mer décongelés et baisser le feu. Mettre un peu de piment de Cayenne en poudre.

4 Dans un second temps, dissoudre le court-bouillon de poisson dans un peu d'eau (1 bol) que vous aurez fait bouillir.

5 Si vous avez choisi l'option crevettes, ajouter au bouillon les têtes de crevettes et maintenir l'ébullition quelques minutes. Passer à la passoire et incorporer au mélange de

fruits de mer.

6 Ajouter la crème fraîche et le parmesan et maintenir une ébullition faible pendant 10 min environ.

7 Pendant ce temps, faire cuire les pâtes, les égoutter et les mélanger à la préparation hors du feu.

8 Enfin, ajouter le persil haché et servir.

---

## TACOS FAÇON BURGER

**Pour 4 personnes :**

**Ingrédients :**

- 8 tranches de poitrine fumée
- 4 steaks
- 8 wraps
- 4 C A S de sauce burger
- Cornichons
- 8 tranches de cheddar

**Préparation :**

1. Faire griller les tranches de poitrine fumée une dizaine de minutes au four à 180°C.

2. Cuire les steaks selon vos goûts.

3. Étaler de la sauce burger sur 4 wraps et déposer des rondelles de cornichon. Recouvrir avec le steak et déposer deux tranches de cheddar par-dessus. Terminer avec des tranches de poitrine fumée grillées.

4. Recouvrir avec un autre disque de wrap et bien refermer les

tacos burgers. Cuire deux minutes de chaque côté dans une poêle chaude et déguster aussitôt !

---

# **TAGLIATELLES AUX AUBERGINES ET SAUCE TOMATE**

Préparation: 10 minutes

Cuisson: environ 30 minutes

Portions: 4

## **Ingrédients**

$\frac{1}{2}$  oignon

Parmesan râpé

30 cl de purée de tomates

2 aubergines

6 tomates cerises

2 gousses d'ail

300 g de tagliatelles

Poivre

Persil

Huile d'olive

Sel

## **Préparation:**

1. Laver les tomates cerises et les aubergines, puis les couper en dés.
2. Peler et hacher l'oignon et l'ail.
3. Les faire revenir dans une grande poêle avec un filet

d'huile.

4. Ajouter les tomates cerises et les aubergines.
  5. Poursuivre la cuisson un quart d'heure.
  6. Saler et poivrer.
  7. Faire cuire les tagliatelles en suivant les instructions sur l'emballage.
  8. Les égoutter et les incorporer aux autres ingrédients.
  9. Laisser cuire quelques minutes.
  10. Parsemer de parmesan râpé et de persil haché.
  11. Servir les tagliatelles aux aubergines et à la sauce tomate.
- 

# **TAGLIATELLES AUX CREVETTES ET CHAMPIGNONS**

Préparation: 15 minutes

Cuisson: environ 25 minutes

Portions: 4

## **Ingrédients:**

30 g de mascarpone

125 g de lait (ou crème)

100 g de crevettes décortiquées

1 poignée de champignons

1 oignon

12 nids de tagliatelles aux épinards

Persil

Poivre

Sel

Huile

# Préparation :

1. Faire cuire les tagliatelles en suivant les indications sur le paquet.
2. Les égoutter al dente et les laisser refroidir.
3. Nettoyer les champignons et les émincer
4. Peler et émincer l'oignon.
5. Le faire revenir dans une grande poêle avec un filet d'huile.
6. Ajouter les champignons.
7. Incorporer les crevettes et laisser cuire quelques instants.
8. Verser le lait et ajouter le mascarpone.
9. Bien mélanger le tout.
10. Poursuivre la cuisson quelques minutes.
11. Ajouter les tagliatelles et remuer.
12. Laisser cuire encore quelques minutes.
13. Parsemer de persil haché et servir les tagliatelles aux crevettes et aux champignons.