

# FLAN AUX LÉGUMES

**Préparation:** 15 minutes

**Cuisson:** 1 heure

**Portions:** 6 (260 Kcal par portion)

## Ingrédients :

5 cl de lait

100 g de fromage râpé

6 càs de farine

4 œufs

$\frac{1}{2}$  poivron

100 g d'épinard

1 carotte

5 pommes de terre

2 càc de sel

2 càc de poivre

2 càs d'huile d'olive

5 g de levure chimique

## Préparation :

1. Préchauffer le four à 180 degrés.
2. Nettoyer les légumes et les couper en dés.
3. Hacher les épinards.
4. Mettre le tout dans un plat à four et mélanger.
5. Fouetter les œufs avec un filet d'huile.
6. Ajouter la farine avec la levure.
7. Verser le lait et mélanger.
8. Saler, poivrer et mélanger à nouveau.
9. Verser le composé obtenu sur les légumes.
10. Enfourner pour une demi-heure.
11. Ajouter le fromage et poursuivre la cuisson dans le même temps.
12. Servir le flan aux légumes.

---

# FLAN AUX LÉGUMES

## Ingrédients :

1 boîte de thon naturel (environ 150g)

2 courgettes

1 poivron rouge

1 poivron jaune

1 oignon

4 œufs

200 ml de crème fraîche légère 4% m.g.

Sel et poivre au goût

## Préparation :

1. Commencez par préchauffer votre four à 180°C (th 6).
2. Ensuite, égouttez le thon et réservez-le.
3. Lavez les courgettes et les poivrons, puis coupez-les en petits cubes. Émincez l'oignon.
4. Dans une poêle, chauffez un peu d'huile d'olive et faites revenir l'oignon émincé jusqu'à ce qu'il soit transparent. Ajoutez ensuite les courgettes et les poivrons et faites-les sauter jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
5. Ensuite, dans un grand bol, battez les œufs avec la crème fraîche légère. Ajoutez le thon égoutté

et mélangez bien. Incorporez ensuite les légumes cuits. Assaisonnez de sel et de poivre.

6. Versez le mélange dans un moule à flan préalablement graissé et enfournez pour environ 30 minutes, ou jusqu'à ce que le flan soit doré et ferme au toucher.
7. Enfin, laissez refroidir légèrement avant de servir. Ce flan peut être dégusté chaud ou à température ambiante.

---

## **FRITTATA POMMES DE TERRE ET JAMBON**

- 6 œufs
- 300 g de dés de jambon
- 1 oignon
- 50 g de fromage
- 30 g de beurre
- 4 pommes de terre
- 20 cl de crème
- 1 gousse d'ail
- sel, poivre

# Préparation :

1. Cuire d'abord les pommes de terre 20 minutes à l'eau bouillante.
  2. Éplucher l'ail et l'oignon, les hacher et les faire revenir dans un poêle avec une noisette de beurre.
  3. Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).Beurrer un moule à manqué.
  4. Peler les pommes de terre et les couper en dés.
  5. Battre les œufs avec la crème, du sel et du poivre.
  6. Ajouter ail, oignon, dés de jambon et pommes de terre.
  7. Verser dans le moule, saupoudrer de fromage râpé et enfourner.
  8. Cuire 25 à 30 minutes.
- 

# GALETTE AU JAMBON

## 1 galette

1 oeuf  
60g d'emmental râpé  
1 tranche de jambon  
sel  
poivre

1. Après avoir étalé la galette sur la poêle (ou crêpière), casser l'oeuf au milieu de la galette.
2. Prendre soin d'étaler le blanc sur la crêpe salée avec le spanell afin d'avoir une cuisson homogène du blanc comme de la galette elle-même.
3. Verser ensuite une bonne poignée d'emmental râpé autour du jaune.
4. Répartir quelques tranchettes de jambon blanc sur le

fromage.

5. Saler et poivrer.

6. Enfin, replier les quatres côtés en « carré » avant de reposer la galette sur l'assiette d'un geste précis mais rapide à l'aide du spanell.

7. Enfin, badigeonner la galette de beurre salé à l'aide d'un pinceau

### **LES CONSEILS DE NINA:**

Une variante de cette recette « oeuf miroir » est la complète « oeuf brouillé » :

Battre l'oeuf entier dans un bol avec une bonne cuillerée de crème liquide, une pincée de sel et de poivre.

Verser ce mélange sur la galette, parsemer d'emmental râpé et déposer une tranche entière de jambon.

Plier la galette en « portefeuille » à ras des côtés de la tranche de jambon, retourner la galette, posez une bonne noisette de beurre dessus puis retourner encore l'ensemble sur la plaque pour faire fondre le beurre et rendre la crêpe croustillante.

Retourner la galette une dernière fois sur la plaque avant de servir sur une assiette chaud

---

## **GALETTE DE POMME DE TERRE**

**Préparation : 1h**

**2 personnes:**

- 500 g de pommes de terre
- 1/4 de botte de persil
  - 3 œufs crus
  - 1 gousse d'ail
- 1 sachet de safran
  - Du sel

- Du poivre
- De l`huile
- 50 g de viande hacher
- De la crème fraîche ( deux cuillerée a soupe seulement )
  - 50 g de champignon
  - De la chapelure mélanger a un peu de farine
  - Du fromage a râpé ( gruyère )

1. Éplucher et faire bouillir les pommes de terre dans une casserole.
  2. Une fois les pommes de terre cuites, les passer à la moulinette, dans un saladier ajouter ensuite deux œufs crus, le safran, l`ail écrasé, le persil haché et sel poivre et le fromage râpé mélanger le tous et laisser refroidir ensuite réservé la farce .
  3. Dans une poêle mettre les champignons, la viande hachée la mariner d`épice paprika poivres , safran , sel mettre à cuire pendant 10 min puis rajoutez la crème fraîche laisser cuire à feu moyen pendant 5 min.
  4. Ensuite prendre une petite poignée de votre farce, la mettre en boule et l`aplatir avec les paumes des mains , au centre de la farce mettre une cuillerée à café du mélange de viande hacher puis refermer la farce et l`aplatir à nouveau légèrement.
  5. Tremper votre boulette dans un œuf battu puis dans la chapelure.
  6. Ensuite la faire frire dans une poêle remplie d`huile bien chaude, faire dorer des deux cotés de la markouda . Renouveler l`opération jusqu`à épuisement de la purée.
-

# GALETTE SAUCISSE

Pour une galette

Une saucisse bretonne  
Une galette  
De la confiture d'oignons  
Description de la recette

1. Faire griller une saucisse bretonne au grill.
2. Étaler une galette de sarrasin
3. Envelopper la saucisse encore chaude avec la galette.
4. Ajouter un peu de confiture d'oignons.

Astuce du chef

Le succès d'une bonne galette saucisse réside dans la qualité de la saucisse et de la galette.

La saucisse doit être artisanale, de pur porc breton et bien poivrée.

La galette pour sa part doit être épaisse et moelleuse

---

# GAUFRES DE POMMES DE TERRE AU SAUMON FUMÉ

## Ingrédients :

- 3 grosses pommes de terre(environ 500g)
- 60 g de farine
- 50 g de beurre

- 1 c à s de persil
- 2 ou 3 feuilles de basilic
- 1 à 2 c à c de jus de citron
- 150 ml de crème fraîche(allégée pour moi)
- 2 gros œufs
- 4 tranches de saumon fumé (environ 150g)
- Sel et Poivre

## **Préparation :**

1. Éplucher, laver et râper les pommes de terre assez finement puis bien égoutter
  2. Dans un saladier, mélanger la farine avec les jaunes d'œufs, la crème fraîche, le beurre fondu, le saumon fumé coupé en petits morceaux puis ajoutez le persil haché, le basilic, le jus de citron et les pommes de terre râpées. Poivrer et saler légèrement
  3. Monter les blancs en neige puis ajouter-les délicatement à la préparation
  4. Faites chauffer un gaufrier puis versez un peu de pâte sur chaque empreinte
  5. Laisser cuire les gaufres pendant environ 10 minutes. En fin de cuisson elles doivent être bien dorées.
  6. Vos Gaufres de pommes de terre au saumon fumé sont prêtes !
  7. Vous pouvez servir les gaufres avec une tranche de saumon fumé et petite crème fraîche acidulée.
-



# GRATIN DAUPHINOIS CYRIL LIGNAC

## Ingrédients :

- 1kg pommes de terre
- 2 tiges d'estragon
- Une gousse d'ail
- 30 cl crème fraîche épaisse
- 30 cl lait entier
- Poudre de muscade
- Sel et poivre

## Préparation :

1. Préchauffez le four à th. 5 – 150° C.
  2. Lavez, séchez, effeuillez et ciselez l'estragon. Épluchez les pommes de terre, lavez-les et coupez-les en rondelles. Réservez-les dans l'eau froide
  3. Coupez la gousse d'ail en deux et frottez-en l'intérieur de 4 plats individuels en porcelaine.
  4. Disposez 1 couche de pomme de terre dans le fond de chacun d'eux.
  5. Nappez de crème fraîche. Salez, poivrez et saupoudrez de muscade. Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients
  6. Puis arrosez le tout de lait et parsemez d'estragon.
  7. Enfournez pour 1 h 30.
  8. Servez aussitôt en accompagnement d'une viande rouge.
-

# GRATIN DE COURGETTES AU JAMBON ET MOZZARELLA

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Portions : 2-3 personnes

## Ingrédients:

- 3 courgettes
- 2 œufs
- 200 g de mozzarella
- 3 tranches de jambon cuit
- q.s de Parmesan
- Sel au goût

## Préparation:

\_ Laver les courgettes, retirer les extrémités et les couper en tranches pas trop fines avec un couteau.

\_ Huiler un plat allant au four. Disposer une première rangée de courgettes, puis une de jambon et des morceaux de mozzarella.

\_ Couvrir d'une autre rangée de courgettes et continuer jusqu'à épuisement des ingrédients.

\_ Battre les œufs avec du sel et du parmesan dans une assiette. Verser le tout dans le plat de cuisson. Cuire au four chaud à 180 ° pendant environ 15-20 minutes. Le gratin de courgettes au jambon et à la mozzarella est prêt à être servi.

---

# GRATIN DE CRABE AUX NOIX DE ST JACQUES

## Ingrédients :

- 2 échalotes,
- 20 g de beurre,
- 2 boîtes de crabe
- 12 noix de saint jacques
- 2 tomates,
- persil,
- 10 cl de vin de blanc sec,
- sel et poivre,
- une pincée d'herbes de Provence,
- whisky,
- 1 petit pot de crème fraîche,
- 100 g de gruyère râpé,
- chapelure.

## Préparation :

1. Faire légèrement dorer 2 échalotes dans du beurre.
2. Ajouter le crabe et noix de saint-jacques,
3. Laisser mijoter quelques minutes.
4. Faire un coulis avec 2 tomates coupées en petits morceaux, persil, 1/2 verre de blanc sec, sel, poivre et une pincée d'herbes de Provence.
5. Arroser à la préparation crabe et noix de saint-jacques avec le whisky
6. Flamber.
7. Ajouter un peu de crème fraîche et mélanger
8. Mettre dans un plat au four, parsemé de 100 g de gruyère râpé et une poignée de chapelure, 15 à 20 minutes
9. Servir très chaud.