

# CROQUETTES DE POMMES DE TERRE FARCIES AU POULET

## Ingrédients :

1 beau filet de poulet  
2 c à s. de farine  
l'huile de tournesol  
100 g de fromage râpé  
poivre

2 jaunes d'œufs

1 c à c d'ail semoule déshydraté Sel

450 g de pommes de terre

## Préparation :

1 : Lavez et épluchez les pommes de terre. Coupez-les en 4 et faites-les cuire dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-les et écrasez-les à la fourchette pour faire une purée.

2 : Ajoutez à la purée de pommes de terre, l'ail semoule, les jaunes d'œufs, le sel et le poivre. Mélangez bien.

3 : Hachez assez finement le poulet cru et mélangez avec le fromage râpé. Salez et poivrez.

4 : Formez 8 petits disques avec la purée de pommes de terre. Posez une cuillère de farce au poulet au centre de chaque disque. Recouvrez avec un disque de purée et soudez bien le dessus et le dessous pour que la farce ne s'échappe pas. Passez chaque croquette de chaque côté dans la farine versée

dans une assiette creuse.

5 : Faites cuire dans une poêle avec de l'huile chaude. Dorez bien les croquettes de pommes de terre sous toutes les faces. Servez chaud sur un lit de salade verte.

---

## **CROUSTILLANTS DE CREVETTES**

**Préparation : 10 min**

**cuisson : 10 min**

**10 personnes :**

- 3 portions de fromage
- 250 g de crevettes cuites et décortiquées
  - 6 feuilles de brick
  - 1 œuf
- 4 cuillères à soupe de farine
  - Du citron
- Du persil pour décorer
- De l'huile de friture

1. Coupez les feuilles de brick sous forme de bandelettes.
  2. Découpez le fromage en bâtonnets, en prenant en considération le nombre de crevettes.
  3. Assemblez chaque crevette avec un bâtonnet de fromage, les mettre dans la farine, les tremper dans l'œuf (battu en neige ), puis les mettre dans les bandelettes de brick. Frire les croustillants dans 4 cuillères d'huile chaude pendant une minute de chaque côté. Présentez avec du citron et du persil.
-

# CRUDITÉS AUX FINES HERBES 123

## calories

Cuisson: 10 minutes

4 personnes:

1/2 chou-fleur

3 carottes

1/2 romane

**Sauce:**

200 g de fromage blanc (20%)

1 échalote (petite)

2 cc de vinaigre de vin blanc

2 cs d'huile d'olive

1 cs de persil frais ciselé

1 cs de ciboulette ciselé

1 cs d'estragon ciselé

1 cs de menthe ou de cerfeuil ciselé

sel, poivre

1. Épluchez et hachez finement l'échalote. Dans un grand bol délayez le sel et le poivre dans le vinaigre, ajoutez l'huile, l'échalote et les herbes, puis incorporez le fromage blanc. Mélangez parfaitement et vérifiez l'assaisonnement.

2. Lavez le chou-fleur et coupez-le en fleurettes. Épluchez les carottes et coupez-les en bâtonnets. Lavez et essorez les

feuilles de salade. Présentez les légumes dans un grand plat et servez la sauce en saucière.

**JE VEUX SAVOIR:** le chou-fleur est

- Riche en vitamines C
  - Bonne source d'acide folique et de potassium
  - Riche en fibres; peu calorique
  - Anticancerogène
- 

## CRUMBLE A LA CRÈME SOUFLÉ

**Préparation:** 25 minutes

**Cuisson:** 55 minutes

**6 personnes**

### Ingrédients

Pâte:

40 g de sucre

2 jaunes d'œufs

1 pincée de sel

90 g de beurre froid

1 càc de levure chimique

250 g de farine

Pommes :

4 càs de jus de citron

40 g de sucre

3 pommes ( $\frac{1}{2}$  kg)

Soufflé à la crème:

30 g de maïzena  
400 g de yaourt nature  
1 càc de sucre vanillé  
40 g de sucre  
2 blancs d'œufs

## Préparation:

1. Allumer le four à 170 degrés.
2. Tapisser un moule de 20 cm de papier cuisson.
3. Séparer les jaunes d'œufs des blancs.

## la pâte

1. Mélanger la farine avec la levure, le sel et les morceaux de beurre en pétrissant du bout des doigts pour avoir une pâte sableuse.
2. Fouetter les jaunes d'œufs avec le sucre, les ajouter à la pâte, en mélangeant avec les mains.
3. Compacter les  $\frac{3}{4}$  de la pâte sur le fond et les bords du moule.

## Cuisson des pommes

1. Laver les pommes, les sécher et les couper en dés.
2. Les arroser de jus de citron.
3. Ajouter le sucre et mélanger.
4. Mettre le tout dans une poêle, laisser cuire et dorer 10 minutes.
5. Laisser refroidir.

## Le soufflé à la crème

1. Monter les blancs en neige ferme avec la vanille et le sucre.
2. Incorporer le yaourt, puis la maïzena, en fouettant.

## Assemblage de la tarte

1. Garnir la pâte des pommes, puis du mélange crémeux.
  2. Le recouvrir de la pâte restante, en l'émiettant.
  3. Enfourner pour environ 45 minutes.
  4. Laisser refroidir, retirer du moule et servir la tarte crumble aux pommes et à la crème soufflée.
- 

## CRUMBLE D'ANANAS AUX NOIX

**Préparation: 20 mn**

**Cuisson: 10 mn**

**4 personnes:**

1 ananas  
80 g de farine  
80 g de sucre  
80 g de beurre coupé en dés + 15 g  
1 sachet de sucre vanillé  
50 g de cerneaux de noix concassées  
1 brin de romarin haché

1. Préchauffez le four à th.6 (180°C).
2. Mélangez du bout des doigts dans un saladier la farine, le beurre coupé en dés et le sucre, en émiettant la préparation.
3. Ajoutez les noix concassées.
4. Etalez le crumble en couche régulière sur une plaque beurrée.
5. Enfournez et laissez cuire 15 min jusqu'à ce qu'il soit doré. Laissez refroidir hors du four.

6. Epluchez l'ananas, coupez-le en 4 et retirez le cœur fibreux.
  7. Hachez la chair, ajoutez le sucre vanillé et le romarin haché.
  8. Répartissez dans les verres ou des coupes.
  9. Posez un peu de crumble et servez rapidement
- 

# CRUMBLE DE TAPIOCA AU LAIT DE COCO

**Préparation: 15 mn**

**cuisson: 20 mn**

**6 personnes:**

**Pour le crumble**

Farine de blé 50 g

Sucre en poudre 50 g

Poudre d'amande 50 g

Beurre doux 50 g

Mélange 4 épices 2 g

**Pour le reste de la recette**

40 cl Lait de coco non sucré

20 cl Eau

70 g tapioca

40 g Sucre en poudre

1 Gousse de vanille

20 cl Lait 1/2 écrémé

2 g Mélange de 4 épices (ducros)

1. Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7).
2. Dans un bol, malaxez du bout des doigts le beurre, le sucre, la farine, le 4 épices et la poudre d'amande.
3. Une fois la pâte à crumble obtenue, l'étaler sur un tapis de cuisson et l'enfourner à 200 °C pendant 20 min.
4. Mélangez dans une casserole le lait, l'eau, le lait de coco, le sucre et la vanille, puis faites bouillir le tout.
5. Ajoutez alors le tapioca et laissez cuire pendant 10 à 15 min en remuant de temps en temps.
6. Laissez ensuite refroidir.
7. Servez le tapioca dans des tasses ou des verrines, puis émiettez le crumble au-dessus.

---

## CRUSTACÉS ET FRUITS DE MER

**AVANTAGES:** renferme des protéines de qualité et peu de graisses Excellente source de minéraux (calcium, iode, fer, zinc et autres) Bonne source de vitamines du groupe B

**INCONVÉNIENTS:** certains renferment beaucoup de cholestérol, s'altèrent vite et peuvent être contaminés par des germes présent dans l'eau Peuvent provoquer des réactions allergiques



---

# CUISSE DE POULET A LA MAROCAINE

Préparation: 10 minutes

Cuisson: 20 minutes

4 personnes:

4 cuisses de poulet

2 patates douces

4 pommes de terre

2 gousses d'ails

3 oignons

3 citrons

4 cuillères à soupe d'olive

huile d'olive

$\frac{1}{2}$  cuillère à café de cumin

$\frac{1}{2}$  cuillère à café de curcuma

1 cuillère à soupe de sucre

sel et poivre.

1. Pelez et lavez les patates douces et les pomme de terre puis les découper en rondelles assez épaisses. Faites cuire les patates douces et les pommes de terre au cuit vapeur pendant 5 min.

2. Lavez deux citrons et les couper en quartier, enlevez les pépins. Pressez le citron restant.

3. Pelez et coupez les oignons en lamelles. Dans une poêle, faites revenir les oignons avec un peu d'huile puis ajoutez le poulet et le faire dorer. Versez les oignons et les cuisses de poulet dorées dans une cocotte et saupoudrez d'épices (cumin et curcuma). Salez et poivrez.

4. Laissez mijoter 5 min puis ajoutez le jus du citron, un verre d'eau, les quartiers de citron, les olives et l'ail.

Laissez mijoter 10 min.

5. Ajoutez les patates douces, les pommes de terre et le sucre et laissez cuire de nouveau 10 min ou plus selon la cuisson des pommes de terre.

Servez bien chaud.

---

## CURRY DE CREVETTES

Préparation: 15 minutes

Cuisson: environ 25 minutes

Portions: 4

### Ingrédients

20 cl de crème fraîche

100 g de tomates pelées

2 petits oignons

½ kg de crevettes décortiquées cuites

Ciboulette

Poivre

Sel

1 càc de curry

1 càs d'huile

## Préparation

1. Peler les oignons et les émincer.
  2. Les faire revenir avec l'huile dans une casserole.
  3. Ajouter les morceaux de tomates pelées, du sel, du poivre et le curry.
  4. Laisser cuire le tout.
  5. Incorporer les crevettes.
  6. Verser la crème et poursuivre la cuisson 5 minutes.
  7. Parsemer de ciboulette ciselée et servir le curry de crevettes.
- 

## CŒUR FONDANT AU CHOCOLAT

**Préparation: 15 minutes**

**Cuisson: 10 à 12 minutes**

**8 personnes :**

200 g de chocolat noir

100 g de beurre + une noix pour les moules

450 g de sucre roux

50 g de farine + pour le moule une pincée de sel

1. Préchauffer le four à 180° faites fondre le chocolat cassé en carré dans le four micro-ondes, 3 minutes environ( 160 watts) faites fondre le beurre dans le four

micro-ondes ou dans une casserole.

2. Dans un saladier, battez les œufs et le Sucre avec un fouet. Ajouter le beurre fondu, fouettez à nouveau. Ajouter la farine d'une traite le sel puis le chocolat fondu. Mélangez bien.
3. verser la préparation dans un moule de 3,5 cm de profondeur où 8 petits moules beurré et fariné puis enfourner 10 à 12 minutes environ. Ce temps peut varier de 2 à 3 minutes selon le type de four. A la sortie du four patienter 2 minutes avant de démouler les fondants posez-les sur des assiettes.