

# GOYAVE

**AVANTAGES** : excellente source de vitamine C, riche en pectine et autres fibres solubles, bon rapport de potassium et de fer.

**INCONVÉNIENT** : le coût

---

## Grâce

### Ingrédients:

Jus de Citron Vert

8 cl. Jus d'Orange

10 cl. Jus de Fruits Rouges

Mettez tous les ingrédients du cocktail dans l'ordre indiqué :

Jus de Citron Vert, Jus d'Orange, Jus de Fruits Rouges.

---

## GRATIN D'AGNEAU

**Préparation** : 10 mn

**Cuisson** : 20 mn

**4 personnes** :

- 400 g de viande de sauté d'agneau
- 1 sachet de 500 g de pommes de terre en lamelles précuites (sinon découpez en lamelles 600 g de pommes de terre et faire cuire 8 mn après ébullition avec de l'eau salée et poivrée)
- 2 Bouillon KUB OR MAGGI
- 2 cuillerées à soupe d'huile
- 1 noix de beurre
- 1 oignon
- 250 ml d'eau
- 1 pincée de poivre

## Préparation:

- Préchauffez votre four Th 8 (240 °C)
- Pelez et émincez l'oignon.
- Découpez l'agneau en petits morceaux et faites-le dorer dans une poêle contenant l'huile bien chaude.
- Egouttez. Diluez le Kub Or dans l'eau. Beurrez le plat à l'aide du pinceau.
- Déposez une couche d'oignon dans le fond du plat, les morceaux d'agneau puis les pommes de terre.
- Poivrez. Recouvrez le tout avec le Kub Or, mettez dans votre four et laissez cuire 15 minutes environ.
- Servez dès la sortie du four.

---

# GRATIN D'AGNEAU ET POMMES DE TERRE

**Préparation : 10 min**

**Cuisson : 20 min**

---

## **4 personnes :**

- 400 g de viande de sauté d'agneau
- 1 sachet de 500 g de pommes de terre en lamelles précuites
- 2 bâtonnets de Bouillon KUB OR MAGGI
- 2 cuillerées à soupe d'huile
- 1 noix de beurre
- 1 oignon
- 250 ml d'eau
- 1 pincée de poivre

## **Préparation :**

- Préchauffez votre four Th 8 (240 °C)
  - Pelez et émincez l'oignon.
  - Découpez l'agneau en petits morceaux et faites-le dorer dans une poêle contenant l'huile bien chaude.
  - Egouttez.
  - Diluez le Kub Or dans l'eau.
  - Beurrez le plat à l'aide du pinceau.
  - Déposez une couche d'oignon dans le fond du plat, les morceaux d'agneau puis les pommes de terre. Poivrez.
  - Recouvrez le tout avec le Kub Or, mettez dans votre four et laissez cuire 15 minutes environ.
  - Servez dès la sortie du four.
-

# 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.

---

# GRATIN DE CRÊPES FOURREES AU JAMBON FROMAGE

## Ingrédients :

- 50 cl de lait
- 3 œufs
- 250 g de farine
- Un filet d'huile
- 120 g de purée pommes de terre
- 3 tranches de jambon blanc
- 6 tranches de raclette
- 30 cl de béchamel
- 160 g de fromage râpé
- 6 cornichons

## Préparation :

1. Dans un saladier, mélangez la farine avec les œufs, et le lait. Dans une poêle légèrement huilée, faites cuire les crêpes. Gardez-en six pour le gratin.
2. Prenez une crêpe et garnissez-la avec un peu de purée de pomme de terre, le jambon et la raclette. Enroulez et faites de même avec les autres crêpes.
3. Nappez un plat à gratin de la moitié de la béchamel, puis déposer les crêpes. Répartissez la béchamel restante, et saupoudrez de fromage râpé.
4. Enfournez 15 minutes à 200 °C, puis à la sortie du four garnissez de rondelles de cornichons et dégustez.

---

# GRATIN DE LASAGNE

**Préparation: 2h**

**Cuisson: 20 minutes**

**6 personnes:**

250 g de lasagnes fraîches

200 g de viande maigre de veau ou de bœuf

150 g de longe de porc

50 g de jambon cru

300 g de coulis de tomate

150 g de parmesan râpé

1 petite carotte

1/2 oignon

1 branche de céleri

1/2 litre de lait

60 g de beurre

30 g de farine

1/2 verre de vin blanc sec bouillon

sel poivre.

1. Hacher séparément les viandes et le jambon.
2. Mettez le jambon dans une casserole en terre cuite avec un hachis d'oignon, de carottes et céleri et 100 g de



beurre.

3. Faites revenir à feu moyen quelques minutes puis ajouter la viande hachée et arroser de vin blanc.
4. Une fois le vin évaporé faites diluer une cuillerée à soupe de sauce tomate dans un verre de bouillon Diluer et verser-le dans la casserole.
5. Saler, couvrir et faites cuire à feu moyen pendant 2h.
6. En cas de besoin arroser de bouillon.
7. Pendant ce temps préparer une béchamel onctueuse en mélangeant 30 g de beurre la farine le lait et une pincée de sel.
8. Beurrer un plat et disposer une couche de lasagne recouvrir de sauce et disposer ici et là quelques cuillerées de béchamel.
9. Saupoudrer de parmesan râpé.
10. Faites la deuxième couche comme le modèle précédent et poursuivez jusqu'à l'épuisement de tous les ingrédients.
11. Mettre au four 200 degrés pendant environ 20 minutes.
12. Passé ce délai, retirer du four et servez dans le plat de cuisson.

---

# GRATIN DE POMME DE TERRE AU PARMESAN

## Ingrédients :

1 kg de pommes de terre  
250 gr de mozzarella égouttée  
2 à 4 cuillères à soupe de parmesan  
huile d'olive extra vierge  
romarin Sel

# Préparation:

1. Lavez d'abord les pommes de terre et pelez-les.
2. Coupez de très fines tranches de pomme de terre à l'aide d'une mandoline ou d'un couteau bien aiguisé.
3. Déposer dans un plat une première couche de pommes de terre, une poignée de mozzarella en dés et un parmesan, une pincée de sel:
4. Ajoutez quelques aiguilles de romarin écalé.
5. Formé 4 couches.
6. Répétez l'opération en alternant les couches: pommes de terre, mozzarella, parmesan, romarin et un peu de sel.
7. Enfin, recouvrir d'une couche de pommes de terre, d'un peu de parmesan et d'un généreux filet d'huile, en saupoudrant toute la surface, en réservant une poignée de mozzarella
8. Ajoutez une aiguille de romarin.
9. Cuire les pommes de terre dans un four très chaud à 180 ° pendant environ 30 minutes dans la partie moyenne-basse du four. Le temps dépend de la finesse de la coupe des pommes de terre. Si l'épaisseur est moyenne, continuez la cuisson pendant au moins 20 à 25 minutes! Les miens étaient très minces!
10. Enfin, lorsque les pommes de terre sont tendres et cuites, ajoutez le reste de la mozzarella, un filet d'huile et un autre petit parmesan, allumez le gril et passez au niveau supérieur du four et laissez-le dorer pendant 5 à 6 minutes!