

# Gratin de pommes de terre au lard et oignons

Quand j'étais enfant, ma grand mère paysanne nous faisait très souvent ce gratin de pommes de terre que j'adorais. J'ai appris récemment que ce gratin s'appelle en réalité des « Pommes boulangères ».

Je suis ravie d'en avoir retrouvé la recette dans l'excellent livre « Le grand cours de cuisine Ferrandi: L'école française de gastronomie » que je vous recommande. Et surtout le résultat est identique en tous points à mon souvenir d'enfance...



Gratin de pommes de terre au lard et oignons

## **Ingrédients (pour environ 6 à 8 personnes)**

- 1,5 kg de pommes de terre (chair ferme)
- 150 g d'oignons
- tranches fines de lard (une bonne vingtaine)
- 1 litre de bouillon de viande ou de volaille
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- beurre
- thym
- laurier



Ingrédients

## Préparation

- Commencez par éplucher les oignons et taillez-les en fines lamelles.



Émincez les oignons.

- Puis faites les revenir à feu doux dans une poêle avec du beurre avec le thym et le laurier. Laissez compoter à feu doux, puis réservez.



Faire revenir les oignons

dans du beurre

- Coupez les tranches de lard en morceaux d'environ trois à quatre centimètres de long. Faites les revenir quelques minutes à la poêle.



Coupez le lard

- Épluchez les pommes de terre et taillez les en tranches régulières et fines (2 mm d'épaisseur). Si vous avez une mandoline utilisez la : vous aurez ainsi des tranches de la même épaisseur.



Coupez les pommes de terre en tranches régulières

- Chauffez votre four à 180°.
- Garnissez le fond de votre plat de la comotée d'oignons après en avoir ôté les branches de thym et feuille de laurier.



Garnissez le plat d'oignons

- Puis recouvrez les oignons en intercalant les tranches de pommes de terre et les petits morceaux de lard.



Intercalez les pommes de terre et le lard

- Versez alors le bouillon (dans lequel vous aurez ajouter la crème fraîche) sur toute la surface. Recouvrez en les pommes de terre.



Versez le bouillon

- Enfournez le plat pour 45 mn à 1 heure de cuisson. Vérifiez la cuisson des pommes de terre à l'aide de la pointe d'un couteau: cette dernière doit s'enfoncer facilement dans la tranche de pomme de terre.



Gratin de pommes de terre au lard et oignons

Et voici un bon plat familial du dimanche à servir avec un poulet rôti, un gigot, une volaille de votre choix!

Dans la recette du livre de l'école Ferrandi les pommes de terre sont taillées à l'aide d'un emporte pièce pour qu'elles aient non seulement la même épaisseur mais aussi le même diamètre. Puis elles sont légèrement poêlées avant de les placer dans le plat. J'ai fait le choix de ne pas les tailler de manière aussi précise (c'est assez long à faire... mais le rendu visuel est parfait). Je ne les passe également pas au beurre à la poêle car je trouve que cela forme une petite croûte à leur surface et les pommes de terre ont alors plus de mal à se gorger du bouillon pendant la cuisson au four. Ma grand mère rajoutait toujours de la crème fraîche juste avant d'enfourner: c'est pourquoi j'ai remplacé le beurre de la recette Ferrandi par la crème... Prix indicatif pour le livre: 49,95 euros



Le grand cours  
de cuisine  
FERRANDI:  
L'école  
française de  
gastronomie

---

# Purée fine de carotte à l'orange et au thym

Et voici une purée de carotte toute simple et très parfumée: les enfants (et les grands) vont adorer!

**Difficulté: facile**

**Ingrédients ( pour 4/5 personnes)**

- 300 grammes de carottes
- 5 cl de crème fraîche liquide
- 1 dl de fond de volaille
- 1 dl de jus d'orange
- zeste d'une orange
- 4 branches de thym frais
- beurre

**Préparation:**

- Effeuillez les 4 branches de thym frais.



- Prélevez le zeste de l'orange.



- Pressez le jus de l'orange.



- Épluchez toutes les carottes.



- Coupez les carottes en tranches. Plus elles sont fines plus la cuisson sera rapide.



- Faire revenir les carottes dans une casserole quelques minutes avec du beurre.



- Puis rajoutez 5 cl de crème fraîche liquide et 1 dl de fond de volaille.



- Rajoutez également le jus d'orange (1 dl), le zeste de l'orange et le thym frais.



- Cuire doucement **à couvert**. Les carottes doivent être très tendres, comme compotées ( vous devez pouvoir enfoncez la pointe d'un couteau dans une rondelle facilement).



- Versez les carottes dans un blender et mixez finement. Rectifiez l'assaisonnement.



La purée est prête . Je l'accompagne souvent avec des dés de carotte ou navet ou même quelques petits croûtons pour amener un côté croquant toujours très savoureux.



Purée de carottes,  
dés de navets et  
carottes

---

## **Purée de poireau onctueuse**

# aux noisettes

En ce début d'année, pour changer un peu de la sempiternelle purée de pomme de terre, voici une version de purée absolument délicieuse réalisée avec des poireaux. Vous allez vous régaler avec cette purée étonnante dont les enfants adorent la douceur et l'onctuosité.



Purée de poireau aux noisettes

Elle accompagnera avec succès vos poissons, saint jacques ou viandes blanches. Cette recette est facile à réaliser et vous prendra peu de temps.

## Ingrédients pour 5 personnes :

- 500 g de blancs de poireaux ( utilisez la partie verte pour une soupe)
- 150 g d'oignon

- 80 g de noisettes émondées – sans la peau- ( 40 g pour l'infusion et 40 pour la présentation)
- beurre
- 150 cl de crème fraîche liquide
- sel



Ingrédients

## Préparation

- Passez les noisettes au four à 160° pour les dorer. Surveillez les bien de manière à ne pas les brûler!



Passez les noisettes au four à 160° pour les dorer

- Réservez la moitié des noisettes ( 40 g pour infusion dans la crème) et à l'aide d'un rouleau à pâtisserie et un petit sac, écrasez grossièrement les 40 g restant ( pour le dressage).



Écrasez les noisettes

- Émincez les poireaux en lamelles.



Émincez les poireaux

- Rincez les poireaux sous l'eau.



Rincez les poireaux sous l'eau

- Émincez les oignons.



Emincez les oignons.

- Faire revenir à feu doux à la poêle les oignons et les poireaux avec une belle noix de beurre. Les poireaux et oignons doivent devenir très tendres et surtout ne pas colorer.



Faire revenir doucement à la poêle

- Pendant la cuisson des poireaux portez la crème à ébullition et plongez y les noisettes torréfiées. Coupez le feu et laissez infuser 15 minutes.



Portez la crème à ébullition  
et plongez y les noisettes

- Puis passez la crème au travers d'une passoire pour en ôter les noisettes.



Passez la crème

- Mixez les poireaux avec la crème et une dizaine de noisettes. Commencez par mixer avec un mixeur plongeant puis passez le mélange au blender pendant 5 minute. Vous obtiendrez ainsi une purée très lisse.



Mixez les poireaux



Mixer le tout finement.

### **Dressage**

- Dressez dans des petits ramequins et saupoudrez d'éclats de noisette.

C'est absolument délicieux!



Dressez dans des petits ramequins et saupoudrez d'éclats de noisette

---

## Gratin poire et pamplemousse au romarin

C'est la pleine saison des poires. Aussi je vais vous proposer un dessert facile et surtout original: l'association insolite de la poire et du pamplemousse. La douceur des poires est réveillée par le peps du pamplemousse et le romarin amène le lien entre les deux fruits. Le romarin est une herbe aromatique que j'aime beaucoup et qui se marie parfaitement en dessert avec les fruits en amenant une saveur peu commune.



gratin poire et pamplemousse  
au romarin

**Difficulté: facile**

# Ingrédients ( pour 4 personnes)

- 3 œufs
- 120 gr de crème fraîche épaisse
- 120 gr de beurre pommade ( sorti du frigo 30 mn avant le début de la recette)
- 150 gr de poudre d'amande ( pour varier les plaisirs vous pouvez également utiliser de la poudre de noisette)
- 150 gr de sucre glace
- 2 belles poires
- 2 pamplemousses roses
- 1 cuillerée à soupe de romarin **frais** haché menu



Ingrédients

## Préparation:

- Préchauffez votre four à 220 °.
- Dans un premier temps il faut peler à vif les pamplemousses: pour cela coupez les deux extrémités.



Coupez l'extrémité des pamplemousses

- Puis à l'aide d'un petit couteau qui coupe bien ôtez la peau du pamplemousse de manière à à mettre la chair à vif.



Pelez à vif

- Puis, toujours à l'aide du petit couteau, prélevez chaque petit quartier en prenant soin d'ôter toute trace de la membrane blanche qui l'entoure. Réservez.



## Prélevez les quartiers

- Pelez les poires.



Pelez les poires

- Coupez les en quatre et enlevez la partie qui contient les pépins.



Ôtez en le cœur

- Coupez encore chaque morceaux en deux.



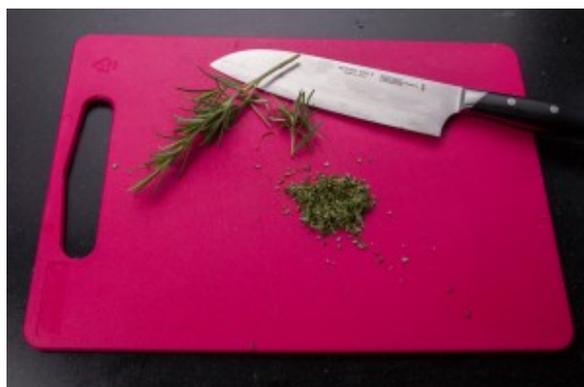
Coupez chaque morceau en deux

- Faire revenir les quartiers à feu doux dans une noix de beurre quelques minutes. Réservez.



Faire revenir à feu doux

- Hachez très finement les brins de romarin. Si vous faites de trop gros morceaux ce sera désagréable à la dégustation.



Hachez très finement le

romarin

- Mélanger avec une maryse ( spatule) le sucre glace et le beurre ramolli ( pommade).



Mélangez beurre pommade et sucre

- Ajoutez les 3 œufs ( préalablement battus ), la crème fraîche, la poudre d'amande et le romarin haché. Bien mélanger.



Ajoutez le reste des ingrédients.

- Dans des coupelles supportant la chaleur du four, versez une à deux belles cuillerées de cette préparation. Évitez soigneusement de mettre de la préparation sur les bords du bol car si la préparation est blanchâtre lorsqu'elle est crue et donc ne se voit pas, cuite elle

prendra une couleur marron foncée qui ne sera pas très jolie ni très nette sur les bords! Puis disposez harmonieusement par dessus les tranches de poire et les quartiers de pamplemousse.



Dressez dans une coupelle passant au four

- Enfournez 10 à 15 mn à 220°. Ce temps est donné à titre indicatif donc, attention la première fois que vous réalisez ce dessert, surveillez le temps de cuisson qui peut être différent d'un four à l'autre.
- Ce dessert doit être servi chaud pour développer toutes ses saveurs! Le voici à sa sortie du four.



Tout chaud!

- Vous pouvez l'accompagner de tuiles aux amandes qui apporteront la touche croquante. Elles sont si faciles à

faire en suivant la recette de Christophe Michalak: remplacez juste la noix de coco par de la poudre d'amande et le tour est joué!

- Et découvrez tous mes autres desserts à l'assiette en cliquant **ici**.



Avec les tuiles aux amandes  
de Christophe Michalak

Cette recette participe au concours « Défi agrumes » .

---

## Velouté d'avocat au crabe

Après la [Soupe rafraichissante tomates et fraises, pétales de cabillaud](#), voici une nouvelle entrée froide que vous apprécierez particulièrement en été. Elle ne demande que 10 minutes de préparation et aucun temps de cuisson alors pourquoi s'en priver?



Velouté d'avocat au crabe

## Ingrédients ( pour 4 personnes ) :

- 2 Avocats murs
- une boîte de crabe
- un petit oignon jaune
- un citron vert ( jus et zeste)
- le jus d'un demi citron jaune
- un petit bouquet de menthe fraîche
- une marmite de bouillon de légumes ( knorr)
- un demi litre d'eau
- une cuillerée à soupe de vinaigre de riz
- quelques gouttes d'huile d'olive
- sel poivre



Ingrédients

## Matériel:

- un mixeur

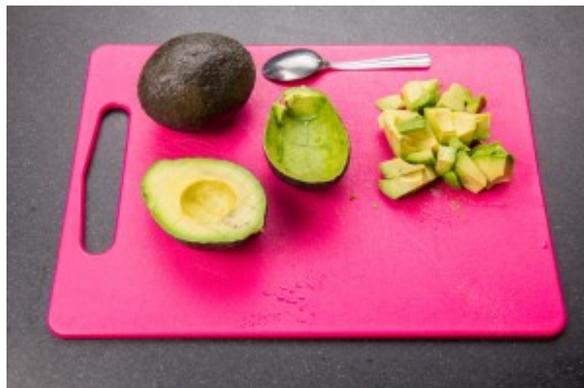
## Préparation:

- Épluchez et coupez grossièrement l'oignon.



Épluchez et coupez l'oignon.

- Coupez les avocats en deux et en extraire la chair à l'aide d'une cuillère.



Coupez l'avocat en dés

- Ôtez les feuilles de menthe de leur tige.



Ôtez les feuilles de menthe de leur tige.

- Chauffer un demi litre d'eau et y faire dissoudre la marmite de bouillon de légumes.



Dissoudre la marmite de bouillon de légumes

- Zestez le citron vert.



Zestez le citron vert

- Pressez le jus du citron vert et du demi citron jaune.



Pressez le jus des citrons

- Versez tous les éléments ( avocat, oignon, menthe, bouillon, zeste et jus de citron) dans le mixeur et mixer finement. Rectifiez l'assaisonnement et réservez au frais.



Mixer le tout finement.

- Ouvrez la boîte de crabe et égouttez son contenu.



Égouttez le crabe

- Dans un petit plat mélangez le crabe, le vinaigre de riz et quelques gouttes d'huile d'olive. Salez et poivrez. Zestez un citron vert sur le crabe( ou mieux si vous en trouvez, un combava, variété de petit citron asiatique). Réservez au frais.



Assaisonnez le crabe

## Dressage :

- Au moment de servir versez une louche de velouté au crabe dans un bol. Puis déposez dessus une cuillerée de crabe. Décorez avec une feuille de menthe ou des pousses de shiso.



Velouté d'avocat au crabe

Il ne reste plus qu'à déguster!

---

## Salade d'aubergines à la japonaise

J'adore les aubergines mais la plupart d'entre nous n'en mange pas car elles sont le plus souvent cuites dans l'huile. Comme ce se sont de véritables pompes à huile elles ont ainsi mauvaise réputation sur le plan diététique! Quel dommage!

Savez vous qu'il existe un autre moyen de cuisson qui feront de vos aubergines un ingrédient ultra diététique? C'est tout simplement la cuisson vapeur. Les japonais en font ainsi une délicieuse salade dont je vous livre ici mon interprétation.



La salade est prête

### **Ingrédients (pour 4 personnes)**

- 1 grosse aubergine
- 3 cébettes
- un morceau de gingembre
- un petit bouquet de ciboulette



Ingrédients

Pour la sauce

- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à soupe de sauce soja sucrée
- 1 cuillère à soupe de mirin
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de riz
- 1 cuillère à café de pâte de miso blanc
- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame



Ingrédients pour la sauce

- graines de sésame torrifiées ( grillées à sec dans une poêle)



Graines de sésame torrifiées

### Préparation:

- Ôtez la queue de l'aubergine et coupez la en tranches dans le sens de la longueur.
- Puis coupez chaque tranches en bâtonnets puis chaque bâtonnet en gros dés.



Tranchez les aubergines en long

- Disposez-les dans un appareil vapeur et faire cuire pendant 15 à 20 minutes suivant la grosseur des dés d'aubergine. Les aubergines doivent être tendres en fin de cuisson.



Cuire les aubergines à la vapeur

- Mélangez tous les ingrédients de la sauce.



Mélangez tous les ingrédients de la sauce

- Épluchez le gingembre.



Pelez le gingembre

- Râpez environ un bon centimètre de gingembre.



Râpez en environ un bon centimètre

- Ajoutez le gingembre à la sauce.



Ajoutez le gingembre à la sauce

- Coupez les cébettes en petits tronçons.



Ciselez les cebettes

- Hachez la ciboulette.



Hachez finement la ciboulette

- Disposez les aubergines dans un joli bol.



Versez les aubergines dans un joli bol

- Versez la sauce, les cébettes et la ciboulette sur les aubergines. Et saupoudrez avec les graines de sésame torréfiées. Servez frais ou tiède.



Assaisonnez avec la sauce puis ajoutez les cébettes, la ciboulette et les graines de sésame

C'est déjà prêt! Vous pouvez agrémenter cette salade avec du poisson fumé comme de l'anguille ou de la truite.

🍴🍴🍴🍴: Oishii desu ( délicieux)!



Joliment présentée avec de la truite fumée

**Pour commander des produits japonais sur internet:**

Magasin KIOKO  
46 rue des Petits Champs  
75002 Paris

commande en ligne: [www.kioko.fr](http://www.kioko.fr)

**Le petit plus:**

Vous pouvez aussi utiliser ce mode de cuisson vapeur pour précuire vos aubergines pour les fameuses aubergines à la parmigiana: vous aurez ainsi un plat beaucoup moins lourd et si en plus vous cuisinez vous même votre sauce tomate ( pour la recette de ma sauce tomate facile cliquez ici) c'est alors un plat beaucoup moins calorique!

---

# Rillettes aux deux saumons

Idéales pour l'apéritif, ces rillettes de saumon peuvent être servies en entrées avec une jolie salade et quelques tranches de pain grillés. Elles sont également une excellente garniture pour un sandwich.

Elles sont très faciles à préparer et vous pouvez les cuisiner la veille de leur dégustation.

Et si vous aimez le saumon:

- Blanquette de saumon aux saveurs asiatiques. Pour la recette cliquez [ici](#).
- Choux apéro au tartare de saumon et guacamole. Pour la recette cliquez [ici](#).
- Saumon basse température, compoté de tomate et oignon rouge. Pour la recette [ici](#).
- Saumon basse température en nage de persil. Pour la recette cliquez [ici](#).
- Fleurs de courgette farcies au saumon et aubergine, petite ratatouille croquante. Pour la recette cliquez [ici](#).
- Saumon en deux façons, carpaccio de betteraves arôme framboise. Pour la recette cliquez [ici](#).
- Saumon confit à l'huile basse température, compoté d'oignons rouge et fenouil, pistou coriandre noisette. Pour la recette cliquez [ici](#).



Rillettes aux deux saumons

**Ingrédients :**

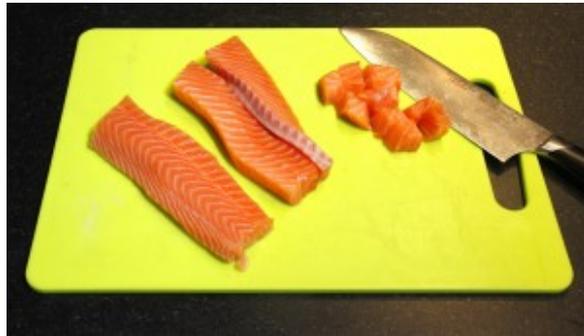
- 250 gr de saumon frais sans la peau
- 200 gr de saumon fumé
- une grosse échalote ciselée
- 5 cl de vin blanc
- 5 cl de cognac
- 50 gr de beurre pommade (mou mais pas fondu)
- aneth (mais selon vos goûts, vous pouvez remplacer l'aneth par de l'estragon ou des câpres; toutefois je vous conseille d'éviter les mélanges d'herbes)
- le zeste d'un citron vert ( à râper sur les croûtons de rillettes juste au moment de servir)
- sel, poivre



Ingrédients

**Préparation:**

- Coupez le saumon frais en petits dés. Réservez.



Coupez le saumon frais en dés

- Faire de même avec les tranches de saumon fumé. Réservez.



Coupez les saumon fumé en fines lanières

- Détachez les feuilles tendres des brins d'aneth.: les tiges sont assez dures et donc désagréables à la dégustation. Ciselez l'aneth. Réservez.



Ciselez l'aneth

- Émincez l'échalote en petits dés. Réservez.



Taillez l'échalote en tous petits dés

- Dans une poêle faire fondre à feu doux une noix de beurre et y verser les échalotes.



Faire revenir les échalotes  
dans du beurre

- Les échalotes devenues translucides, ajoutez les dés de saumon frais ainsi que le vin blanc. Cuire 2 minutes en remuant de temps à autre. Le saumon doit rester fondant.



Ajoutez le saumon frais

- Ajoutez les dés de saumon fumé et le cognac. Cuire deux minutes de plus. Retirez la poêle du feu et attendre quelques minutes que le mélange retombe en température.



Puis ajoutez les lanières de  
saumon fumé

- Versez le mélange dans un plat avec le beurre pommade et écrasez grossièrement la préparation à la fourchette. Votre mélange de poisson doit être retombé en tempérant pour éviter que le beurre ne fonde! Bien mélanger.

Goûtez et rectifiez l'assaisonnement.



Versez dans un bol avec le beurre et écrasez à la fourchette.

- Terminez le mélange en y ajoutant l'aneth.



Terminez avec l'aneth

- Tassez le tout dans une terrine. Placez les rillettes dans le réfrigérateur jusqu'au moment de servir.



Servez les rillettes refroidies sur des petits toasts.

**Le petit plus:**

Vous pouvez incorporer également des œufs de saumon dans la préparation après avoir incorporé le beurre. Mélangez délicatement de manière à ne pas écraser les œufs qui sont assez fragiles.

Les œufs de saumon vont amener un côté croquant et un petit goût iodé fort agréable.

Vous pouvez pour terminer zester un citron vert sur les croûtons de rillettes: cela amène un coté acidulé très frais.

---

# Crème de courgette au cerfeuil, chips de lard

Une soupe de courgette , quoi de plus banal me direz vous... Mais le mariage de la courgette avec le cerfeuil va faire de cette petite soupe de tous les jours une petite merveille et étonnera vos invités. Le lard amène le côté croustillant que nous aimons tous retrouver dans un plat.



Crème de courgette et cerfeuil, chips de lard

## Ingrédients ( 4 personnes ) :

- deux belles courgettes
- un oignon blanc
- un bouillon cube fond de poulet
- 10 cl de crème liquide
- une barquette de cerfeuil
- 8 tranches fines de lard
- sel
- poivre



Ingrédients

**Matériel:**

- un mixeur
- une écumoire

**Préparation:**

- Pelez l'oignon et hachez le grossièrement.



Coupez l'oignon

- Coupez les deux extrémités des courgettes et détaillez les courgettes en gros morceaux.



Détaillez les courgettes en gros morceaux

- Dans une poêle faire revenir l'oignon dans une noix de beurre jusqu'à ce qu'il soit translucide.



Faire revenir les oignons

- Dans un grand faitout versez les dés de courgettes et les oignons. Recouvrez à hauteur d'eau et ajoutez au mélange le bouillon cube. Ne salez ni ne poivrez: vous rectifierez l'assaisonnement en toute fin de préparation.



Versez les courgettes , le bouillon cube dans un faitout et couvrir d'eau

- Cuire à feu doux environ 30 mn.

Pendant la cuisson des courgettes nous allons préparer le lard et le cerfeuil

- Dans une poêle faire revenir les tranches de lard: elles doivent devenir bien dorées.



Faire dorer les tranches de lard

- Réservez à température ambiante les tranches, qui en refroidissant vont devenir croustillantes. Si ce n'est pas le cas c'est qu'elles ne sont pas assez cuites.
- Rincez le cerfeuil sous un filet d'eau.
- Faire chauffer un grand récipient d'eau et blanchir le cerfeuil en le plongeant 2 mn dans l'eau bouillante.



Blanchir le cerfeuil.

- Retirez le cerfeuil de l'eau bouillante et rafraîchissez le dans un bol d'eau bien froide de manière à stopper sa cuisson. Réservez le.



Égouttez le cerfeuil

- La cuisson des courgettes et des oignons est terminée :vous allez maintenant mixer la préparation: à l'aide d'une passoire récupérez les légumes et versez les dans votre mixeur. Ajoutez le cerfeuil blanchi.



Versez les courgettes dans le mixeur

- Ajoutez le cerfeuil blanchi.



Ajoutez le cerfeuil

- Versez une à deux louches d'eau de cuisson et les 10 cl de crème liquide.



Ajoutez la crème et un peu de bouillon.

- Mixer et si nécessaire ajoutez du liquide de cuisson : il vaut mieux ajouter le liquide au fur et à mesure. Vous pourrez ainsi maîtriser la consistance de la crème ( plus au moins liquide selon votre goût). Si vous versez tout le liquide d'un seul coup vous risquez d'avoir une crème beaucoup trop liquide!
- Rectifiez l'assaisonnement en poivre et en sel.

### **Dressage:**

- Dans un joli bol versez une à deux louches de crème de courgette.
- Décorez harmonieusement avec les chips de lard.



Crème de courgette et

cerfeuil, chips de lard

### **Le saviez vous?**

Cerfeuil...Cultivé depuis le Moyen-âge, le cerfeuil est apprécié tant pour ses vertus médicales que pour son arôme délicat et sa saveur légèrement anisée. Un régal pour les salades, les soupes. Son arôme est très volatil. Il ne faut pas le cuire longuement mais l'ajouter au dernier moment dans une préparation chaude. Attention le hachage abîme également son parfum.

---

## **Velouté d'asperge blanches, crémeux au chèvre frais et dés de courgettes**

L'asperge est l'aliment diététique par définition: très peu calorique, elle est riche en fibres, en calcium , magnésium et vitamine C.

Saviez vous que c'est parce qu'elle est récoltée à la main, qu'elle est assez chère?

La plupart d'entre nous n'en consomme que les pointes et délaisse le plus souvent les queues qui nous semble dures donc difficiles à manger. C'est bien dommage car cette partie du légume peut être travaillée facilement pour devenir un délicieux velouté d'asperge.

Accompagnée ici avec un crémeux de chèvre c'est une entrée aux saveurs douces et fraîches. Une jolie présentation en fait un

plat de qualité.



Velouté d'asperges, crémeux au chèvre et courgette

**Ingrédients ( pour 4 personnes):**

Pour le velouté:

- un kilo d'asperges blanches
- un belle noix de beurre ( 20 g)
- 20 cl de crème fraîche liquide
- une échalote
- sel et poivre
- Quelques gouttes d'huile d'olive ( pour le dressage)
- pousse de **shiso** ou cerfeuil ou basilic

Pour le crémeux de chèvre:

- 120 g de chèvre frais doux
- une petite courgette : si vous avez le choix préférez une courgette de Nice, plus petite que les courgettes habituelles et d'un joli verte tendre. Elle est parfois

vendue avec sa fleur que vous pouvez aussi préparer en beignet ou bien farcie.

- 120 g de crème fraîche liquide entière
- sel
- ciboulette

#### Matériel:

- un chinois
- un petit cercle
- un économe à lame oscillante

#### Préparation:

- Commençons par préparer les asperges: posez les sur une surface plane et à l'aide d'un économe à lame oscillante, épluchez les.
- Coupez les pointes ( environ 5 cm) et réservez les queues pour le velouté.



Préparez les asperges

- Plongez les têtes d'asperges dans une casserole remplie d'eau bouillante salée (10 g de sel par litre) et laissez cuire environ 10 mn. Les têtes d'asperges doivent être tendres mais encore un peu croquantes. Testez leur cuisson en les piquant avec une pointe de couteau.
- Leur cuisson terminée égouttez les et refroidissez les

dans de l'eau glacée: de cette manière vous éviterez qu'elles ne continuent à cuire avec leur chaleur résiduelle. Une fois refroidies, égouttez les de nouveau.

- Réservez en 3 par personnes pour la décoration. Gardez les autres pour un autre usage ( avec une simple mayonnaise et des œufs durs émiettés cela fait une délicieuse verrine apéritive).
- Dans une casserole faire revenir l'échalote avec le beurre 2 mn.
- Rajoutez les queues d'asperges et de l'eau bouillante à hauteur. Cette fois les asperges doivent être bien moelleuses donc le temps de cuisson sera supérieur aux têtes. Surveillez bien la cuisson.
- Les queues d'asperges cuites versez les dans un mixeur avec très peu de jus de cuisson et mixez les. Rajoutez la crème liquide; au besoin rajoutez progressivement du liquide de cuisson pour ajuster la consistance du velouté d'asperge. Salez et poivrez.
- Passez le tout au chinois de manière à ôter toutes les petits morceaux de fibres qu'il reste dans la préparation et qui ne seront pas agréables à la dégustation.



Passez le velouté

## au chinois

- Réservez.

Préparons maintenant le crémeux de chèvre.

- Ciselez finement la ciboulette. Réservez.



Ciselez finement la ciboulette

- Lavez la courgette.
- Avec un économiseur à lame oscillante ou une mandoline faites 4 belles tranches fines de courgettes que vous réservez: elles serviront pour la décoration.
- Coupez le restant de la courgette en tous petits dés.
- Avec une fourchette écrasez et mélangez le chèvre avec la crème fraîche; ajoutez la ciboulette ciselée très finement et deux cuillerées à soupe de petits dés de courgette.
- Salez, poivrez.

### **Dressage:**

Vous aurez besoin d'un **cercle** pour vous aider dans le dressage.



cercle

- Réchauffez le velouté de courgette.
- Posez un cercle au milieu d'une assiette creuse. Versez dedans une belle cuillerée de crémeux de chèvre et tassez le bien . Retirez le cercle. Déposez dessus une fine tranche de courgette roulée sur elle même.



Décorez avec une tranche de courgette roulée sur elle-même

- Puis à l'intérieur insérez une pousse de **shiso**, de cerfeuil ou de basilic.



pousse de shiso

- Versez le velouté autour de ce petit dôme. Déposez également quelques têtes d'asperges coupées en tronçons dans le velouté.
- Pour terminer versez quelques gouttes d'huile d'olive dans le velouté.

C'est prêt!

---

## **Les noix de Pécan de mon amie Lyne**

Lyne , mon amie canadienne m'a fait goûter un jour des noix de pécan caramélisées au sirop d'érable absolument divines. Il est très difficile d'y résister! Elles sont idéales pour un apéritif et si simples à réaliser.



noix de pécan

**Ingrédients :**

- 250 g de noix de pécan
- 5 g sel
- 5 g piment d'Espelette
- 20 cl ( 2 dl) sirop d'érable



## ingrédients

### Matériel spécial:

- une toile « Silpat » ( anti adhésive)

### Préparation:

- Préchauffer votre four à 120°.
- Dans un bol mélanger tous les ingrédients ; il faut que les noix soient bien enrobées du sirop d'érable et des épices. Le dosage sel et poivre est donné à titre indicatif: à vous d'adapter les quantités selon vos goûts...



bien mélanger

- Déposer le mélange sur une toile ou papier anti-adhésif et enfourner environ 20 à 30 mn ( suivant les fours...).



déposer sur une toile anti-adhésive

- Laisser refroidir : froides les noix doivent être très croustillantes ,enrobées de caramel craquant. Elles sont prêtes à être dégustées.



Noix de pécan de  
mon amie Lyne

### **Astuces:**

Vous pouvez varier les plaisirs en utilisant des sels parfumés ( au thym, thym citron..) et des poivres exotiques ( poivre timut du Népal...);

### **Le saviez-vous?**

Le sirop d'érable est un produit propre à l'Amérique du Nord et, plus particulièrement, au Québec. C'est un produit naturel qui ne contient ni colorant ni additifs et qui est fait à partir de la sève de l'érable à sucre (*Acer saccharum*).

Le sirop d'érable est un produit unique parce que sa saveur et sa couleur varient en cours de saison. Au fur et à mesure que la saison avance, la teneur en fructose et en glucose du sirop d'érable augmente, tandis que sa teneur en saccharose diminue légèrement. Ces transformations entraînent un changement de la couleur et du goût du sirop d'érable. En début de saison, le sirop est généralement clair et le goût légèrement sucré (sirop de classe Extra-clair, Clair ou Médium – AA, A ou B). Plus la saison avance, plus il devient foncé et caramélisé (sirop de classe Ambré ou Foncé – C ou D).

(source: [www.siropperable.ca](http://www.siropperable.ca))

Je préfère utiliser de l'ambré car il a un goût plus prononcé.