

Cassolette de moules, courgette et fenouil

Petite inspiration du jour... J'avais envie de moules marinières et finalement j'ai réalisé des moules parfumées au fenouil avec un petit croquant de courgettes en cassolette. Un pur petit bonheur!

Vous pouvez les servir en entrée ou en plus petite proportion dans des verrines pour l'apéritif...

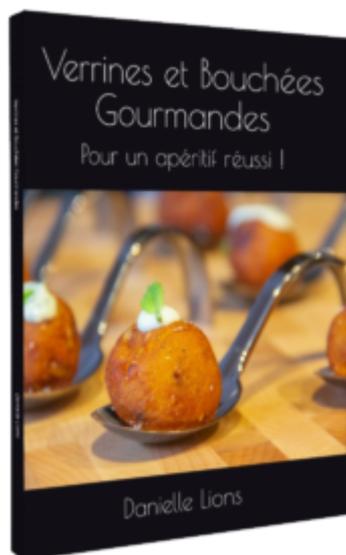


Cassolette de moules, courgette et fenouil

Et si vous recherchez de belles recettes pour vos apéritifs festifs, mon nouveau livre « **Verrines et bouchées gourmandes pour un apéritif réussi!** » vient de sortir.

Un bon repas commence par un apéritif chaleureux et gourmand...C'est pourquoi il faut toujours soigner tout

particulièrement cette occasion de commencer une réjouissance culinaire. Vous pouvez le commander en cliquant **ici**.



Matériel

- un évide légumes ou fruits: ce petit ustensile est très pratique en cuisine pour ôter les graines ou le cœur d'un légume, d'un fruit. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous.



Triangle 72 092 45 00 dénoyauteur de fruits et légumes

Ingrédients pour 4 personnes

- 400 g de moules cuites et décortiquées: vous pouvez utiliser des moules surgelées (Picard) ou tout simplement ouvrir vos moules fraîches à la vapeur. Dès qu'elles sont ouvertes, ôtez-les de leur coquilles et utilisez-les pour la recette.
- 30 g d'échalote
- 10 g de fenouil en poudre; si vous n'en trouvez pas déjà moulu , mixez finement des graines de fenouil.
- 50 ml de vin blanc sec
- 250 g de crème fraîche liquide entière
- 200 g de courgette
- tomates séchées à l'huile (si vous voulez les réaliser maison [cliquez ici](#))

- un petit bouquet de persil
- une cuillère à soupe de parmesan
- un jaune d'œuf
- sel et poivre

Préparation

- Coupez la courgette et ôtez les graines à l'aide d'un cuillère ou d'un évide légume. Coupez la courgette en petite brunoise (petits dés d'un demi millimètre).



Coupez la courgette en petite brunoise

- Ciselez l'équivalent d'une belle cuillère à soupe de persil. Coupez les tomates séchées à l'huile en petits morceaux. Epluchez et ciselez l'échalote.



Émincez finement les échalotes

- Faites revenir l'échalote avec un peu de beurre, le fenouil en poudre et le vin blanc jusqu'à ce qu'elle soit translucide. Ajoutez-y les dés de courgette. Poursuivez la cuisson environ 8 minutes à feu doux.



Ajoutez les dés de courgette

- Puis ajoutez vos moules décortiquées au mélange précédent avec la crème fraîche, le parmesan et le jaune d'œuf (qui sert à bien lier la sauce).



Puis ajoutez vos moules décortiquées au mélange précédent

- Poursuivez la cuisson 4 minutes à feu doux et terminez en ajoutant au dernier moment les tomates séchées à l'huile. Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre.



Ajoutez au dernier moment
les tomates séchées à
l'huile

- Il ne reste plus qu'à remplir vos petites cassolettes ou vos verrines. Servez immédiatement ou réchauffez au four à 50° pendant 15 minutes.



Remplissez vos verrines

Merveilleuses Poires au romarin

Le romarin est une plante que l'on utilise peu en cuisine et c'est bien dommage. Il amène une saveur très douce et subtile qui se marie particulièrement bien avec tous les fruits: j'aime beaucoup l'utiliser en pâtisserie. Voici donc un de mes desserts maison, facile à réaliser qui va vous enchanter: mes Merveilleuses Poires au romarin.



Merveilleuses Poires au romarin

Ingrédients pour 4 personnes

Pour les meringues: vous allez en préparer beaucoup plus que vous n'en aurez besoin pour la recette mais elles se conservent des mois à température ambiante dans une boîte hermétique ...

- 70 g de blancs d'œuf
- 70 g de sucre semoule
- 70 g de sucre glace tamisé

Pour la chantilly au romarin: il vaut mieux commencer à la préparer la veille. En infusant le romarin dans la crème préalablement chauffée vous aurez ainsi une chantilly bien plus parfumée

- 250 g de crème fraîche liquide entière
- 2 branches grandes de romarin frais

- 60 g de mascarpone
- une cuillerée à soupe de sirop de cuisson des poires

Pour les poires

- 6 poires bien fermes: si vous utilisez des poires déjà bien mûres elles vont se déliter à la cuisson
- 200 g d'eau
- 100 g de vinaigre blanc fruité ou encore mieux, du vinaigre fruité au calamansi: c'est une variété de citron, plus doux et plus parfumé que le citron classique: les vinaigres fruités sont plus sirupeux et moins translucides que les vinaigres habituels car ils contiennent de la pulpe. Ils sont également très parfumés. Vous en trouverez dans les épiceries fines. Je vous conseille les vinaigres de la marque Vom Fass que vous pouvez acheter en ligne en cliquant [ici](#). Ce sont des vinaigres d'excellence qui vont transformer vos plats! Pour mes amis Belges vous pouvez les trouver directement en boutique à Waterloo (Vom Fass, rue François Libert 19 A) où vous pourrez aussi trouver des huiles d'olive de grande qualité, des rhums, liqueurs et whiskys exceptionnels...Et on peut goûter avant d'acheter! En France il existe deux magasins, un à Périgeux et un à Lyon.
- 400 g de sucre
- 3 grandes branches de romarin

Et deux carrés de chocolat à râper sur vos verrines (ou du cacao en poudre) pour le dressage.

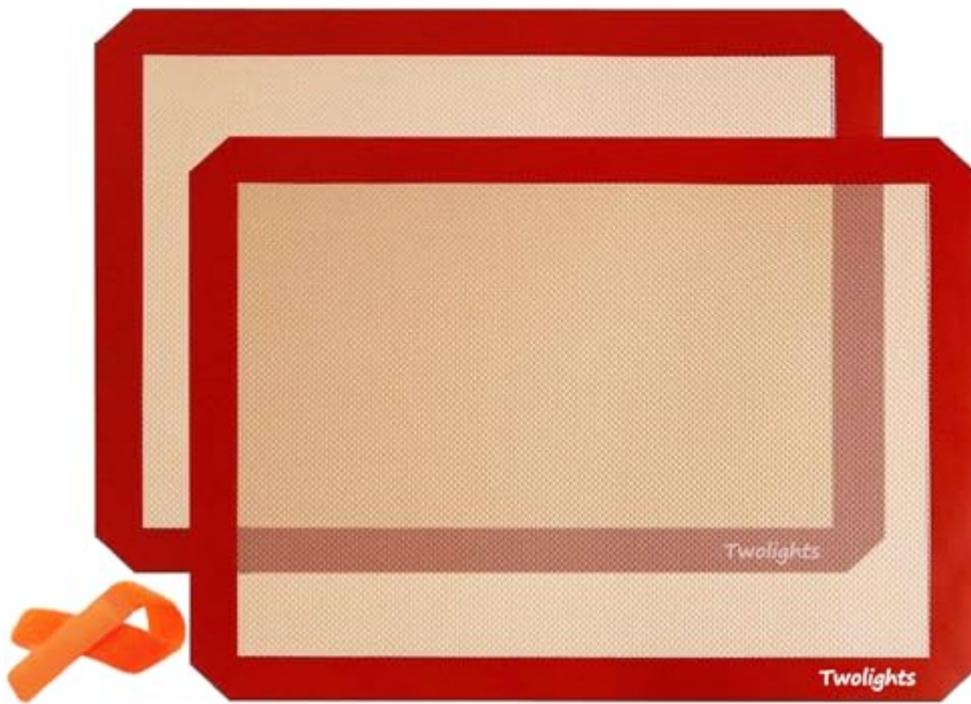
Matériel

- une poche à douille: utilisez des poches à douille jetables. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous.



Tompig Lot de 100 Grandes Poches à Douille Jetables avec 4 Douilles en Acier Inoxydable Extra épais Strong pour Douilles à Pâtisserie et Pâtisserie de Gâteaux Fondants et Cupcakes (Blanc)

- un silpat (toile anti adhésive pour la cuisson). Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous.



Tapis de Cuisson en Silicone 2 Pièces Sans BPA Anti-Adhérent
Toile Feuille de Cuisson Pâtisserie Twolights(40 * 30cm)

Préparation

- La veille faites chauffer la crème avec les branches de romarin.



Faites chauffer la crème
avec le romarin

- Dès le début de l'ébullition , retirez du feu et filmez la casserole avec du film alimentaire. Laissez retomber en température et mettez au frais pour la nuit.



Filmez la casserole

- Pour les meringues: battez vos blancs d'œuf avec le sucre en poudre: incorporez le sucre en trois fois à partir du moment où vos œufs commencent à mousser.



Battez les blancs d'œuf

- Tamisez le sucre glace et ajoutez-le délicatement aux blancs d'œufs à l'aide d'une maryse.



Ajoutez ensuite délicatement le sucre glace tamisé

- Remplissez votre poche à douille et pochez des petites meringues sur votre plaque recouverte de papier cuisson ou d'un revêtement anti adhésif type Silpat (meringues de 2 cm de diamètre). Cuire à 80° pendant 2 heures.



Pochez vos meringues

- Préparez vos poires: pelez-les et évidez le centre. N'hésitez pas à les froter avec un demi citron pour éviter qu'elles ne noircissent.



Pelez et évidez les poires

- Préparez le sirop en faisant chauffer à ébullition l'eau, le sucre, le vinaigre et le romarin. Quand l'ébullition est obtenue placez-y les poires et continuez la cuisson à petit feu à couvert pendant 10 à 15 minutes.



Faites cuire les poires

- Préparez la chantilly en fouettant la crème infusée au romarin que vous avez réservée au frigo avec le mascarpone et une cuillerée à soupe **refroidie** du sirop de cuisson de poires. Mettez la chantilly dans une poche à douille. Réservez au frais.



Fouettez la crème fraîche liquide en chantilly

- Découpez les poires en tout petits dés.



Découpez les poires en tout petits dés

- Écrasez grossièrement plusieurs meringues (comptez environ 6 meringues par verrine)



Écrasez plusieurs meringues

Dressage

- Disposez une couche de dés de poires, une couche de meringues écrasées et pochez un peu de chantilly. Renouvelez l'opération en terminant par un joli dôme de chantilly. Râpez un peu de chocolat par dessus ou saupoudrez de cacao.



Râpez un peu de chocolat

- Terminez en disposant une petite meringue sur le dessus.



Merveilleuses Paires au
romarin

Un dessert hyper gourmand...tout en élégance.



Le sablé, une valeur sûre

Le sablé est une des bases classiques de la pâtisserie, facile à maîtriser. Mais en plus d'être ce délicieux petit gâteau croquant il est en quelque sorte « multitâche »: petite douceur servie au goûter, avec un thé ou un chocolat chaud, base de tarte, crumble pour une verrine, il a plus d'un tour dans son sac.

Je prépare toujours une grosse quantité; comme cela je prépare à l'avance des petits boudins de pâte à sablé que je congèle. Je les sors une heure à l'avance du congélateur et après 10 mn de cuisson j'ai un très bon goûter ou une excellente base de dessert.



Des sablés bien dorés

Ingrédients :

- 180 g de sucre semoule
- 160 g de beurre salé pommade (sortir le beurre du frigo une heure à l'avance puis le travailler à la fourchette pour obtenir une « pommade »)
- 240 g de farine tamisée
- 4 jaunes d'œuf: vous n'aurez besoin que des jaunes
- 1 sachet de levure chimique
- 2 gousses de vanille



Ingrédients

Matériel :

- des petits cercles individuels nécessaires pour calibrer vos sablés lors de la cuisson
- un silpat (plaque de cuisson antiadhésive)



Matériel

Préparation :

- Tamisez la farine et la levure.



Tamisez la farine et la levure

- Clarifiez les œufs: séparez les blancs des jaunes.



Clarifiez les œufs

- Travaillez le beurre avec une fourchette pour le ramollir: il doit avoir la consistance d'une crème épaisse.



Travaillez le beurre à la fourchette

- Ouvrez les gousses de vanille en deux et à l'aide d'un petit couteau grattez les grains. Réservez.



- Versez les jaunes et le sucre dans un grand bol et travaillez les avec **un fouet**. Le mélange doit blanchir.



Versez le sucre sur les
oeufs

- Ajoutez les grains de vanille et le beurre pommade; mélangez toujours avec le fouet.



Ajoutez le beurre pommade et les grains de vanille

- Incorporez alors la farine et la levure et mélangez **avec une maryse**: évitez le fouet pour la farine, vous en mettez partout! Vous allez obtenir une pâte homogène dont vous pouvez faire une boule un peu molle.

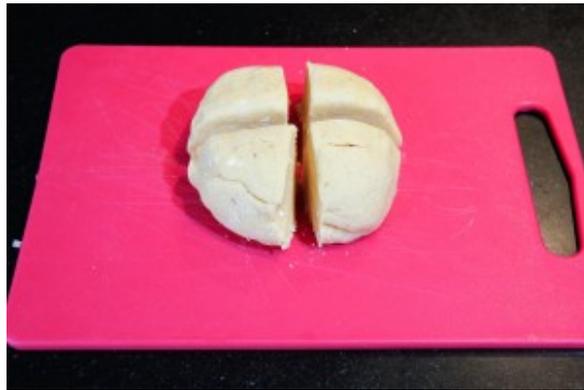


Terminez en ajoutant la farine



La pâte est prête

- Coupez cette boule en 4.



Coupez la boule de pâte en quatre

- A l'aide de film étirable vous allez former des petits boudins de pâte:
- Tirez une longueur de film étirable (environ 20 cm) et déposez un quart de la pâte à son extrémité.



Déposez un quart de la pâte sur l'extrémité du film

- Puis vous allez rouler la pâte dans le film étirable de manière à former un petit boudin bien serré. Regardez la vidéo suivante pour bien voir le geste:
- Faire de même pour chaque quart de pâte.
- Mettre les boudins obtenus au frigo pour une heure de

temps pour qu'ils durcissent avant cuisson: cette phase de refroidissement est essentielle. Si vous ne les utilisez pas de suite vous pouvez les congeler sans problème pour les utiliser plus tard.

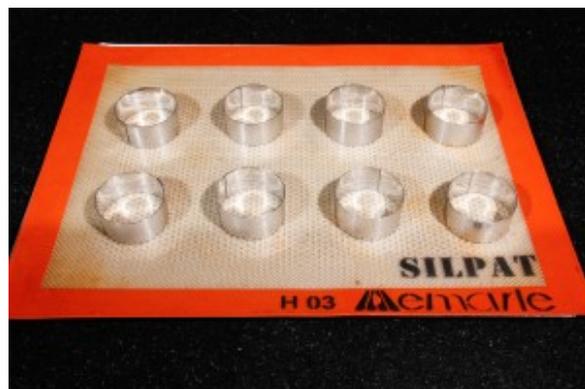
Cuisson:

- Préchauffez le four à 180°
- Si vous utilisez une pâte congelée, sortez la une heure à l'avance à température ambiante.
- Si vous utilisez une pâte fraîchement préparée et préalablement refroidie au frigo, tranchez le boudin de pâte en fines tranches (moins d'un 1/2 cm d'épaisseur).



Découpez le boudin de pâte en tranches

- Sur une plaque de silpat, posez des petits cercles qui permettront aux sablés d'avoir tous une forme identique et régulière.



Posez vos cercles sur la plaque anti adhésive

- Déposez une tranche de pâte dans chacun des cercles.



Posez une tranche de pâte à sablé dans chaque cercle

- Enfournez immédiatement; si votre four n'est pas encore chaud remettez la plaque au frigo en attendant d'enfourner.
- Cuisson: à 180° environ 10 mn selon les fours. Donc surveillez bien: les sablés doivent être dorés.
- A la sortie du four attendre quelques minutes et ôtez les cercles. Déposez les sablés sur une grille, le temps qu'ils refroidissent. Ils sont encore un peu mous à la sortie du four mais vont durcir en refroidissant.
- Les sablés se conservent bien dans une boîte hermétique.



Des petits sablés pour le goûter!

Idée de dessert rapide et facile: verrine de fruit rouge (4 personnes)

- Préparez au siphon une chantilly (pour un siphon de 500 ml: 400 ml de crème liquide et 50 ml de sirop de canne ou sirop à la rose).
- Coupez des fraises en morceaux.
- Dans chaque verrine déposez les fraises coupées en morceaux.



Déposez les fraises au fond
de la coupelle

- Puis ajoutez les miettes des sablés.



Émiettez une sablé sur les
fraises

- Terminez par la chantilly...



Et voilà un petit dessert facile et délicieux!

- Vous pouvez rajouter quelques amandes effilées que vous aurez fait dorer à la poêle.

Le petit plus :

- Ne jetez surtout pas vos gousses de vanilles après avoir ôter les grains! Mettez les dans une boîte hermétique et recouvrez de sucre en poudre: vous aurez ainsi un délicieux sucre vanillé.
- Choisissez bien vos gousses de vanille: elles doivent être brillantes et charnues, donnant une apparence de « gras ». Fuyez les gousses ternes qui seront forcément sèches et pauvres en grains.