

# ENTREE

## SAUCE VINAIGRETTE :

Ingrédients pour 4 personnes :	Préparation de la recette :
Huile : 3 cuillères à soupe Vinaigre : 1 cuillère à soupe Sel Poivre	Mettre dans le saladier : <ul style="list-style-type: none"><li>- sel fin</li><li>- poivre</li><li>- vinaigre</li></ul> Mélanger pour fondre le sel Verser l'huile en fouettant Rectifier l'assaisonnement si nécessaire Fouetter à nouveau au moment de l'utilisation

## CRUDITES :

Ingrédients pour 4 personnes :	Préparation de la recette :
Tomates : 2 Concombre : 1  <u>Sauce vinaigrette :</u> Huile : 3 cuillères à soupe Vinaigre : 1 cuillère à soupe Sel Poivre	1 Réaliser la sauce vinaigrette : Mettre dans le saladier : <ul style="list-style-type: none"><li>- sel fin</li><li>- poivre</li><li>- vinaigre</li></ul> Mélanger pour fondre le sel Verser l'huile en fouettant Rectifier l'assaisonnement si nécessaire Fouetter à nouveau au moment de l'utilisation 2 Laver les tomates 3 Eplucher le concombre 4 Découper les tomates et les concombres en rondelles régulières 5 Disposer les rondelles de tomates dans un plat et les saler légèrement pour les faire un peu dégorger 6 Disposer les rondelles de concombre dans un plat et les saler légèrement pour les faire un peu dégorger 7 Disposer les rondelles de tomate et de concombre dans 4 assiettes individuelles en laissant la place pour disposer un feuilleté au chèvre 8 Assaisonner les rondelles de tomates et de concombre de sauce vinaigrette

## SALADE DE TOMATES :

<b>Ingrédients pour 4 personnes :</b>  Tomates : 2 grosses ou 4 petites  Basilic haché surgelé : 10 g  <u>Sauce vinaigrette :</u> Huile : 3 cuillères à soupe Vinaigre : 1 cuillère à soupe Sel Poivre	<b>Préparation de la recette :</b>  1 Réaliser la sauce vinaigrette : Mettre dans le saladier : <ul style="list-style-type: none"><li>- sel fin</li><li>- poivre</li><li>- vinaigre</li></ul> Mélanger pour fondre le sel Verser l'huile en fouettant Rectifier l'assaisonnement si nécessaire Fouetter à nouveau au moment de l'utilisation  2 Laver les tomates  3 Découper la tomates en rondelles régulières 4 Disposer les rondelles de tomates dans le plat de service 5 Assaisonner les rondelles de tomates de sauce vinaigrette 6 Saupoudrer de basilic haché
--	---

## SALADE D'ENDIVES :

<b>Ingrédients pour 4 personnes :</b>  Endives : 2 grosses  Gruyère: 50 g Cerneaux de noix : 50 g  <u>Sauce vinaigrette :</u> Huile : 3 cuillères à soupe Vinaigre : 1 cuillère à soupe Sel Poivre	<b>Préparation de la recette :</b>  1 Réaliser la sauce vinaigrette : Mettre dans le saladier : <ul style="list-style-type: none"><li>- sel fin</li><li>- poivre</li><li>- vinaigre</li></ul> Mélanger pour fondre le sel Verser l'huile en fouettant Rectifier l'assaisonnement si nécessaire Fouetter à nouveau au moment de l'utilisation  2 Découper le gruyère en petits dés 3 Parer les extrémités et séparer les feuilles des endives, les laver et les essorer 4 Découper les feuilles en morceaux réguliers 5 Mélanger les morceaux d'endives avec les dés de gruyère et la sauce vinaigrette 6 Disposer dans le plat de service et décorer avec les cerneaux de noix
---	--

## SALADE AVOCAT TOMATE PAMPLEMOUSSE

<b>Ingrédients pour 4 personnes :</b>  Tomates : 2 Laitue : 1/3 Avocat : 2 Pamplemousse : 1 Citron : 1/3	<b>Préparation de la recette :</b>  1) Préparer les fruits et les légumes : <ul style="list-style-type: none"><li>- laver les tomates et les couper en quartiers</li><li>- laver, essorer la laitue et la couper en chiffonnade</li><li>- éplucher les pamplemousses et les avocats et les découper en dés</li><li>- citronner les dès d'avocat</li></ul> 2) Réaliser les assiettes en alternant les couleurs
--	---

## BETTERAVES VINAIGRETTE

<b>Ingrédients pour 4 personnes :</b>	<b>Préparation de la recette :</b>
Betteraves entières sous vide : 1 Persil haché surgelé : 10 g  <u>Sauce vinaigrette :</u> Huile : 3 cuillères à soupe Vinaigre : 1 cuillère à soupe Sel Poivre	1 Réaliser la sauce vinaigrette : Mettre dans le saladier : <ul style="list-style-type: none"><li>- sel fin</li><li>- poivre</li><li>- vinaigre</li></ul> Mélanger pour fondre le sel Verser l'huile en fouettant Rectifier l'assaisonnement si nécessaire Fouetter à nouveau au moment de l'utilisation 2 Eplucher la betterave 3 Découper la betterave en fines rondelles régulières 4 Disposer les rondelles de betteraves dans le plat de service 5 Assaisonner les rondelles de betteraves de sauce vinaigrette 6 Saupoudrer de persil haché

## SALADE DE RIZ :

<b>Ingrédients pour 4 personnes :</b>	<b>Préparation de la recette :</b>
Riz long : 100g Gros sel Tomate : 1 Thon au naturel : 75g Olives noires dénoyautées : 4 Persil haché surgelé : 5g	<ul style="list-style-type: none"><li>- Cuire le riz dans l'eau bouillante salée, à feu vif, à découvert, en remuant de temps en temps</li><li>- Réaliser la sauce vinaigrette</li><li>- Egoutter, rafraîchir et réfrigérer le riz en fin de cuisson</li><li>- Emietter le thon avec une fourchette</li><li>- Découper les tomates en dés</li><li>- Ajouter au riz le thon émietté, les dés de tomates et la sauce vinaigrette et mélanger délicatement</li><li>- Rectifier l'assaisonnement si nécessaire</li><li>- Décorer avec les olives et le persil haché</li></ul>

## SALADE DE PÂTES :

<b>Ingrédients pour 4 personnes :</b>	<b>Préparation de la recette :</b>
Pâtes : 100g Gros sel Tomate : 1 Thon au naturel : 75g Olives noires dénoyautées : 4 Persil haché surgelé : 56g	<ul style="list-style-type: none"><li>- Cuire les pâtes dans l'eau bouillante salée, à feu vif, à découvert, en remuant de temps en temps</li><li>- Réaliser la sauce vinaigrette</li><li>- Egoutter, rafraîchir et réfrigérer les pâtes en fin de cuisson</li><li>- Emietter le thon avec une fourchette</li><li>- Découper les tomates en dés</li><li>- Ajouter aux pâtes le thon émietté, les dés de tomates et la sauce vinaigrette et mélanger délicatement</li><li>- Rectifier l'assaisonnement si nécessaire</li><li>- Décorer avec les olives et le persil haché</li></ul>

## SALADE D'EBLY :

<b>Ingrédients pour 4 personnes :</b> Blé dur entier Ebly : 150g Préparation pour bouillon de volaille : 1 cube Maïs en grains : 50g Cœurs de palmiers : 50g Poivrons rouges et verts en conserve : 75g Oignons surgelés : 25g Ciboulette surgelée : 5g Olives noires dénoyautées : 8	<b>Préparation de la recette :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Déconditionner et préparer les légumes : poivrons en dés, oignons hachés, cœurs de palmier en rondelles, maïs</li><li>- Cuire le blé dans une grande quantité d'eau bouillante additionnée de bouillon de volaille</li><li>- Réaliser la sauce vinaigrette</li><li>- Egoutter, rafraîchir et réfrigérer le blé en fin de cuisson</li><li>- Mélanger les légumes, le maïs et le blé</li><li>- Ajouter la sauce vinaigrette et mélanger</li><li>- Rectifier l'assaisonnement si nécessaire</li><li>- Décorer avec les olives et la ciboulette</li></ul>
---	--

## TOMATES A LA RUSSE

<b>Ingrédients pour 4 personnes :</b> Tomates : 2 Mayonnaise : 100g Macédoine de légumes : 1 boîte 1/2 Olives noires : 4	<b>Préparation de la recette :</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Préparer les tomates :<ul style="list-style-type: none"><li>- Les laver et les essuyer</li><li>- Les couper en deux</li><li>- Vider l'intérieur de la tomate</li></ul></li><li>2) Préparer la garniture :<ul style="list-style-type: none"><li>- Egoutter la macédoine</li><li>- Mélanger la mayonnaise avec la macédoine</li></ul></li><li>3) Garnir les demi tomates avec la garniture</li><li>4) Décorer chaque demi tomate avec une olive noire dénoyautée</li></ol>
--	--

## ŒUFS MIMOSA :

<b>Ingrédients pour 4 personnes :</b> Œufs : 8 Sauce mayonnaise prête à l'emploi : 100g Olives noires dénoyautées : 8	<b>Préparation de la recette :</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1 Durcir les œufs (10 minutes après ébullition)</li><li>2 Ecaler les œufs</li><li>3 Couper les œufs en deux</li><li>4 Oter le jaune des ½ œufs</li><li>5 Ecraser à la fourchette les ¾ des jaunes d'œufs</li><li>6 Mélanger la sauce mayonnaise avec les jaunes d'œufs écrasés</li><li>7 Remplir les ½ œufs du mélange jaune mayonnaise</li><li>8 Déposer les ½ œufs dans le plat de service</li><li>9 Passer les jaunes d'œufs restant à la moulinette</li><li>10 Saupoudrer les ½ œufs du jaune restant et décorer chacun d'une ½ olive noire dénoyautée</li></ol>
--	---

## PIZZA AU FROMAGE

<b>Ingrédients pour 4 personnes</b>  1 pâte à pizza prête à l'emploi 1 boîte ½ de sauce pizza 150g de gruyère râpé des herbes de Provence Un filet d'huile d'olive 8 olives noires	<b>Préparation de la recette :</b>  1 Dérouler la pâte à pizza sur une plaque 2 Etaler la sauce tomate dessus. 3 Mettre le gruyère râpé sur toute la pizza. 4 Saupoudrer des herbes de Provence 5 Disposer les olives 6 Cuire la pizza à four chaud 200°C 10 minutes environ 7 Arroser la pizza cuite avec un filet d'huile d'olive.
---	--

## CROUTES AU SAUMON

<b>Ingrédients pour 4 personnes :</b>  Pâte feuilletée : 1 rouleau Saumon : 1 boîte 1/2 Gruyère râpé / 75 G  Sauce béchamel : Lait : 1/4 L Margarine : 25g Farine : 25g sel poivre muscade	<b>Préparation de la recette :</b>  1) Déconditionner la pâte feuilletée 2) Déconditionner le saumon 3) Emietter le saumon 4) Foncer 4 moules individuels. Piquer la pâte 5) Cuire les croûtes à blanc, à four chaud à 180°C, 20 à 30 minutes 6) Réaliser la sauce béchamel 7) Ajouter le saumon émietté à la sauce béchamel 8) Garnir les croûtes avec la préparation 9) Saupoudrer de gruyère râpé 10) Gratiner à four chaud à 180°C quelques minutes.
--	---

## FEUILLETES AU CHEVRE

<b>Ingrédients pour 4 personnes :</b>  Pâte brisée : 1 rouleau Chèvre : 1 bûche	<b>Préparation de la recette :</b>  1 déconditionner la pâte brisée 2 découper la bûche de chèvre en 8 rondelles régulières 3 découper la pâte en 8 triangles 4 déposer une rondelle de bûche de chèvre dans chaque triangle 5 fermer chaque feuilleté 6 cuire à four chaud 180°C
--	--

## QUICHE AU FROMAGE

<b>Ingrédients pour 4 personnes:</b>  - 300 g de gruyère râpé - 1/2 l de lait - 6 oeufs - une pâte feuilletée prête à l'emploi	<b>Préparation de la recette :</b>  Etaler la pâte dans un moule à tarte ou à quiche. Faire de petits trous avec une fourchette. Mélanger les oeufs battus et le lait. Parsemer la moitié du fromage sur la pâte, Versez le mélange oeufs/lait et terminer en saupoudrant le reste du fromage. Enfourner 35 min à 210°C.
---	---

## BEIGNETS DE COURGETTES

<b>Ingrédients pour 4 personnes :</b>  Pâte à frire Courgettes : 200g Sel Huile pour friture : 1 L	<b>Préparation de la recette :</b>  1) Réaliser la pâte à frire et la laisser reposer 2) Préparer les courgettes : <ul style="list-style-type: none"><li>- laver, éplucher</li><li>- tailler en rondelles (1/2cm d'épaisseur)</li></ul> 3) Faire chauffer la friture 4) Cuire les beignets : <ul style="list-style-type: none"><li>- enrober les tranches de courgettes avec la pâte</li><li>- plonger dans la friture et cuire (2 à 3 minutes)</li><li>- retourner et cuire encore (3 minutes)</li><li>- égoutter sur papier absorbant.</li><li>- saler</li></ul>
---	--

## PÂTE A FRIRE

<b>Ingrédients pour 4 personnes :</b>  Farine : 75g Œufs : 1 Huile : 1 cuillère à soupe Eau : 1 dl Sel : 1 pincée	<b>Préparation de la recette :</b>  1) Mélanger les denrées solides 2) Faire un puits 3) Ajouter les denrées liquides : <ul style="list-style-type: none"><li>- les œufs : mélanger peu à peu du centre vers l'extérieur</li><li>- verser l'eau peu à peu en remuant</li><li>- ajouter l'huile</li></ul> 4) Laisser reposer
---	---

## POTAGE DE LEGUMES

<b>Ingrédients pour 4 personnes :</b>  1 oignon 150g de pommes de terre 150g de carottes 3 cuillères à soupe d'huile ¾ L d'eau ½ c à café de gros sel poivre	<b>Préparation de la recette :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- laver, éplucher les légumes</li><li>- couper les pommes de terre et les carottes en gros morceaux</li><li>- émincer l'oignon</li><li>- rissoler l'oignon dans l'huile</li><li>- ajouter l'eau salée et les légumes</li><li>- les cuire 15 minutes environ</li><li>- mixer</li><li>- rectifier l'assaisonnement</li></ul>
--	---

## POTAGE PARMENTIER

<b>Ingrédients pour 4 personnes:</b>  150g de poireaux 300g de pommes de terre 15g de beurre ¾ L d'eau ½ c à café de gros sel 2 c à soupe de crème fraîche	<b>Préparation de la recette :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- laver, éplucher les légumes</li><li>- les couper en gros morceaux</li><li>- les cuire à l'eau salée 15 minutes environ</li><li>- mixer</li><li>- ajouter la crème fraîche</li></ul>
---	--

## POTAGE AUX COURGETTES

<b>Ingrédients pour 4 personnes :</b>  courgettes : 4 vache qui rit : 4 bouillon de bœuf : 1 L beurre : 20 g cerfeuil	<b>Préparation de la recette :</b>  <ul style="list-style-type: none"><li>- Eplucher les courgettes et les couper en dès.</li><li>- Dans une cocotte les faire revenir dans le beurre,</li><li>- Lorsqu'elles commencent à prendre coloration ajouter le bouillon de volaille et les vache qui rit.</li><li>- Bien mélanger pour faire fondre le fromage et laisser cuire environ 10 min.</li><li>- Puis passer au mixer.</li><li>- Décorer avec quelques pluches de cerfeuil et servir bien chaud.</li></ul>
---	---

## SOUPE A L'OIGNON

<b>Ingrédients pour 4 personnes :</b>  0,600 kg d'oignons 2 c. à soupe d'huile 2 c. à soupe farine 1 petite branche de thym 2 feuilles de laurier Sel, poivre <i>Pain rassis ou croûtons frottés à l'ail.</i>	<b>Préparation de la recette :</b>  Eplucher et émincer les oignons en lamelles. Dans un faitout, faire un peu chauffer l'huile. Incorporer doucement les oignons émincés et les faire rissoler à feu moyen tout en remuant avec une cuillère en bois jusqu'à obtenir une couleur jaune dorée (bien surveiller pour ne pas les laisser noircir). Ajouter les 2 c. à soupe de farine et remuer pour bien en imprégner les oignons. Verser lentement par-dessus environ 1,5 litres d'eau tiède puis ajouter la branche de thym et les feuilles de laurier. Saler et poivrer. Mettre sur feu moyen et à moitié couvert jusqu'à ébullition. De temps en temps mélanger en raclant le fond du faitout. Surveiller pour que la soupe ne déborde pas et réduire la température de cuisson si nécessaire. Laisser cuire sur feu doux environ 15 min après l'ébullition. Puis retirer le thym et le laurier, et passer la soupe au mixeur plongeant. Présenter dans une jolie soupière. <i>Eventuellement : mettre à disposition des convives un plat contenant de petits morceaux de pain rassis ou grillé au toasteur, ou des petits croûtons de pain frottés à l'ail, selon goût, pour déposer dans chaque bol avant d'y servir la soupe.</i>
---	--

# PLAT PRINCIPAL

## EPINARDS BECHAMEL / ŒUFS DURS

<b>Ingrédients pour 4 personnes :</b>  1 kg d'épinards en galets surgelés Sel et poivre 50g de gruyère râpé  ½ L de lait 50 g de margarine 50g de farine sel poivre muscade	<b>Préparation de la recette :</b>  Cuire les épinards surgelés selon le mode d'emploi Bien égoutter les épinards Confectionner la sauce Béchamel. Mélanger les épinards et la sauce béchamel Déposer le mélange dans un plat à gratin, Saupoudrer le dessus de gruyère râpé. Gratiner le plat 5 minutes dans le four très chaud. Cuire les œufs durs (10 minutes après ébullition) Découper les œufs durs en deux Disposer les ½ œufs durs sur les épinards gratinés
--	--

## ŒUFS BROUILLES :

<b>Ingrédients pour 4 personnes :</b>  Œufs : 8 Sel Poivre Crème fraîche 1 cuillère à café Beurre 1 noix Lait : 1 cuillère à soupe	<b>Préparation de la recette :</b>  Dans un saladier, casser les œufs. Ajouter la crème et le lait. Saler et poivrer à votre convenance. Battre le tout en omelette. Faire fondre le beurre dans la casserole. Verser la préparation et cuire 2 à 3 minutes sans cesser de remuer. Servir aussitôt.
---	---

## ŒUFS DURS SAUCE AURORE

<b>Ingrédients pour 4 personnes :</b>  Œufs : 4 Concentré de tomates : 1 cuillère à soupe  Sauce béchamel <ul style="list-style-type: none"><li>• ½ L de lait</li><li>• 50 g de margarine</li><li>• 50g de farine</li><li>• sel</li><li>• poivre</li><li>• muscade</li></ul>	<b>Préparation de la recette :</b>  <ol style="list-style-type: none"><li>1) Durcir les œufs (10 minutes après ébullition)</li><li>2) Les laisser refroidir en les trempant dans de l'eau froide</li><li>3) Ecaler les œufs</li><li>4) Couper les œufs en deux</li><li>5) Ranger les œufs dans un plat à gratin</li><li>6) Réaliser la sauce béchamel juste avant le repas</li><li>7) Ajouter le concentré de tomates à la béchamel et mélanger</li><li>8) Napper de sauce aurore</li><li>9) Servir immédiatement</li></ol>
---	---



## OMELETTE NATURE

<b>Ingrédients pour 4 personnes :</b>  8 oeufs 40 g de beurre 1 cuillère. à soupe de crème fraîche liquide Sel et poivre	<b>Préparation de la recette :</b>  <b>Préparer l'appareil à omelette :</b> Casser les oeufs un à un dans un bol avant de les mettre un à un dans le saladier. Incorporer la crème fraîche. Battre l'appareil à la fourchette sans forcer. Saler et poivrer légèrement l'appareil à omelette.  <b>Cuire l'omelette :</b> Chauffer un plat de service au four. Chauffer le beurre dans une poêle anti-adhésive. Verser les oeufs dans la poêle et mettez à feu moyen. Mélanger légèrement avec une cuillère en bois. Quand les oeufs du bord commencent à prendre, les ramener vers le centre.  <b>Dresser l'omelette dans le plat de service chaud :</b> Pencher légèrement la poêle sur un côté. Maintenir la poêle inclinée, décoller les bords de l'omelette et la rouler à l'aide d'une fourchette. Mettre l'omelette roulée dans un plat de service chaud. Passer un petit morceau de beurre à sa surface et servir
---	---

## POISSON AU COURT BOUILLON

<b>Ingrédients pour 4 personnes :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 4 filets de poisson surgelés</li><li>• 1 tablette de court bouillon poisson</li><li>• 1 citron</li><li>• huile d'olive</li></ul>	<b>Préparation de la recette :</b> <p>Réaliser le court bouillon Cuire les poissons surgelés dans le court bouillon 15 minutes environ Sortir délicatement les poissons avec une écumoire Servir les poissons chauds accompagnés de rondelles de citron et d'huile d'olive</p>
--	--

## POISSON SAUCE TOMATES : Pour 4 personnes

<b>Ingrédients pour 4 personnes :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 4 filets de poisson</li><li>• 3 cuillères à soupe d'huile</li><li>• Sel</li><li>• Poivre</li><li>• 1 cuillère à soupe d'oignons surgelés</li><li>• 1 cuillère à café d'ail surgelé</li><li>• 100g de purée de tomates</li><li>• Herbes de Provence</li></ul>	<b>Préparation de la recette :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Dresser les poissons dans un plat allant au four micro-ondes</li><li>○ Saler et poivrer légèrement</li><li>○ Couvrir ou filmer le plat</li><li>○ Cuire 10 minutes au four micro-ondes</li><li>○ Rissoler l'ail et les oignons</li><li>○ Ajouter la purée de tomates et l'eau</li><li>○ Saler, poivrer et ajouter les herbes de Provence</li><li>○ Cuire la sauce tomate</li><li>○ Recouvrir les poissons de sauce tomate</li></ul>
--	---

## COQUILLES DE POISSON

<b>Ingrédients pour 4 personnes :</b>  4 morceaux de poissons surgelés 1 L d'eau 1 tablette de court-bouillon poisson 10g de chapelure 50g de gruyère râpé 10g de beurre  <u>Sauce béchamel</u> <ul style="list-style-type: none"><li>• ½ L de lait</li><li>• 50 g de margarine</li><li>• 50g de farine</li><li>• sel</li><li>• poivre</li><li>• muscade</li></ul>	<b>Préparation de la recette :</b>  1) Réaliser le court-bouillon 2) Cuire les poissons dans le court-bouillon (15 minutes) 3) Réaliser la sauce béchamel 4) Egoutter les poissons, enlever la peau et les arêtes, puis l'émietter 5) Le mélanger à la sauce béchamel 6) Remplir les coquilles beurrées 7) Saupoudrer de gruyère râpé et de chapelure 8) Ajouter le beurre coupé en petits dés 9) Gratiner à four chaud 200°C 20 minutes environ
---	--

## POISSON EN PAPILOTTE

<b>Ingrédients pour 4 personnes :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 4 filets de poisson surgelé</li><li>• 25g d'oignons surgelés</li><li>• 1 tomate</li><li>• Sel</li><li>• Poivre</li><li>• 1 citron</li><li>• 1 dl d'huile d'olives</li><li>• fenouil</li></ul>	<b>Préparation de la recette :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Préchauffer le four à 200°C</li><li>○ Laver et découper en rondelles la tomate</li><li>○ Laver le citron, lui ôter la peau et le découper en rondelles</li><li>○ Disposer les filets de poisson encore surgelés chacun dans un morceau d'aluminium</li><li>○ Ajouter l'oignon, les rondelles de tomates et de citron</li><li>○ Ajouter un filet d'huile d'olives et un morceau e fenouil</li><li>○ Assaisonner</li><li>○ Cuire au four Th 200°C environ 30 minutes</li></ul>
---	---

## FILETS DE POISSON AUX POIVRONS

<b>Ingrédients pour 4 personnes :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Filets de poisson : 4 ou 8</li><li>• Huile : 2 dl</li><li>• Oignons en rondelles surgelées : 50g</li><li>• Poivrons en lanières surgelées : 250 g</li><li>• Tomates pelées : 200g</li><li>• Sel</li><li>• Poivre</li><li>• Herbes de Provence</li><li>• Eau : 1 dl</li></ul>	<b>Préparation de la recette :</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Déconditionner les denrées</li><li>2) Ecraser les tomates pelées en les passant au moulin à légumes</li><li>3) Faire revenir les oignons dans la matière grasse</li><li>4) Ajouter les lamelles de poivrons, les tomates pelées et l'eau</li><li>5) Assaisonner, laisser mijoter faire réduire</li><li>6) Décongeler les filets de poisson au four micro-ondes après les avoir salés et poivré</li><li>7) Recouvrir les filets de poisson de la sauce aux poivrons</li><li>8) Cuire au four 200°C 20 minutes environ</li></ol>
--	--

## GRATIN DE SAUMON

<b>Ingrédients pour 4 personnes :</b>  4 morceaux de saumon surgelés 1 L d'eau 1 tablette de court-bouillon poisson 10g de chapelure 50g de gruyère râpé 10g de beurre  Sauce béchamel <ul style="list-style-type: none"><li>• ½ L de lait</li><li>• 50 g de margarine</li><li>• 50g de farine</li><li>• sel</li><li>• poivre</li><li>• muscade</li></ul>	<b>Préparation de la recette :</b>  Réaliser le court-bouillon Cuire le saumon dans le court-bouillon (15 minutes) Réaliser la sauce béchamel Egoutter les poissons, enlever la peau et les arêtes, puis l'émietter Le mélanger à la sauce béchamel Remplir le moule beurré Saupoudrer de gruyère râpé et de chapelure Ajouter le beurre coupé en petits dés Gratiner à four chaud 200°C 20 minutes environ
--	---

## POISSON SAUCE HOMARD

<b>Ingrédients pour 4 personnes :</b>  Filets de poisson : 4 Huile : 2 cl Sel Poivre Bisque de homard : 1/3 boîte 4/4 Crevettes cuites décortiquées : 1 boîte Crème fraîche : 2 dl	<b>Préparation de la recette :</b>  1) Dorer délicatement les filets de poisson dans l'huile chaude. 2) Saler et poivrer légèrement. 3) Dresser les filets dans un plat allant au four. 4) Y ajouter les crevettes 5) Mélanger la crème fraîche et la bisque de homard et en napper les filets. 6) Cuire au four chaud thermostat 200° C 30 minutes environ
--	--

## LOTTE A L'AMERICAINE

<b>Ingrédients pour 4 personnes :</b>  Morceaux de lotte : 4 morceaux Oignons surgelés : 150g Ail surgelé : 5g Concentré de tomates : ½ boîte Huile : 5 cl Vin blanc : 15 cl Sel Poivre Persil haché : 5g	<b>Préparation de la recette :</b>  1 Chauffer un peu l'huile dans un rondou 2 Blondir les oignons à feu moyen 3 Ajouter les morceaux de lotte et les cuire quelques minutes à feu vif 4 Ajouter : <ul style="list-style-type: none"><li>- le concentré de tomates</li><li>- le vin blanc</li><li>- l'ail</li><li>- le sel et le poivre</li></ul> 5 Cuire 10 minutes environ : <ul style="list-style-type: none"><li>- à feu moyen</li><li>- à couvert</li></ul> 6 Vérifier l'assaisonnement  7 Servir saupoudré de persil haché
---	---

## CANNELLONIS FARCIS AUX EPINARDS ET A LA RICOTTA

Ingrédients pour 4 personnes:	Préparation de la recette :
500 g d'épinards hachés en galets surgelés 250 g de ricotta 30 g de parmesan râpé 1 oeuf muscade sel poivre 12 cannellonis 4 brins de sauge 40 g de beurre	Décongeler les épinards. Eliminer l'eau de végétation. Les mélanger ensuite avec la ricotta, l'œuf, le parmesan, sel, poivre et muscade. Cuire les cannellonis dans de l'eau bouillante salée. Les garder très fermes. Les égoutter et les passer sous l'eau froide. Entre temps, faire fondre le beurre avec la sauge ciselée. Saler et poivrer. Préchauffer le four à 180°C. Remplir les cannellonis avec le mélange épinards-ricotta à l'aide d'une cuillère à café ou d'une poche à douille. Répartir les cannellonis dans un plat huilé allant au four. Les arroser avec le beurre à la sauge. Les couvrir avec du papier aluminium ou du papier sulfurisé. Mettre au four 15 à 20 minutes

## LASAGNES AUX COURGETTES :

Ingrédients pour 4 personnes :	Préparation de la recette :
Lasagnes : 200g Courgettes en rondelles surgelées : 1 kg Huile : 50g Oignons en lamelles surgelés 50g Ail en granulés surgelé : 5g Basilic haché surgelé : 5g Sauce tomates : 0,5 L Sel Poivre Gruyère râpé : 50g <u>Sauce béchamel :</u> <ul style="list-style-type: none"><li>• ½ L de lait</li><li>• 50 g de margarine</li><li>• 50g de farine</li><li>• sel</li><li>• poivre</li><li>• muscade</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1) Suer les oignons dans l'huile</li><li>2) Ajouter l'ail</li><li>3) Sauter les courgettes surgelées</li><li>4) Ajouter le basilic et la sauce tomate, assaisonner et cuire 15 minutes</li><li>5) Réaliser la sauce béchamel</li><li>6) Dans le plat alterner :<ul style="list-style-type: none"><li>- une couche de sauce Béchamel</li><li>- une couche de lasagnes</li><li>- une couche de courgettes en sauce</li></ul></li><li>7) Renouveler l'opération autant de fois que nécessaire pour remplir le plat</li><li>8) Terminer par une couche de sauce Béchamel</li><li>9) Saupoudrer de gruyère râpé</li></ol>

## LASAGNES AU THON

<b>Ingrédients pour 4 personnes :</b>  12 pâtes à lasagnes 2 grosses boîtes de thon 1 pot de sauce tomate cuisinée à la provençale 0,250 L de crème fraîche 100g de gruyère râpé	<b>Préparation de la recette :</b>  Préchauffer le four th.6 (180°C). Dans un saladier, émietter le thon, mélanger la sauce tomate. Dans un plat à gratin, étaler 4 feuilles de lasagnes côte à côte, recouvrir de crème fraîche complètement et mettre une couche du mélange thon/sauce tomates, remettre une couche de lasagne, recommencer la même opération avec la crème puis la préparation au thon. Remettre 4 feuilles de lasagne, recouvrir de crème fraîche en couche un peu plus épaisses, Recouvrir de gruyère râpé Enfourner 30 min.
--	---

## ESCALOPES DE POULET A LA CREME

<b>Ingrédients pour 4 personnes :</b>  Escalopes de poulet : 4 Huile : 1 dl Farine : 20g Eau : 2 dl Oignons en rondelles surgelés : 50g Ail en granulés : 5g Sel Poivre Crème fraîche : 1/2L	<b>Préparation de la recette :</b>  <ol style="list-style-type: none"><li>1) Décongeler les escalopes de poulet</li><li>2) Découper les escalopes de poulet en 4</li><li>3) Sauter les escalopes de poulet</li><li>4) Ajouter les oignons et l'ail et faire dorer légèrement</li><li>5) Singer</li><li>6) Mouiller avec l'eau</li><li>7) Assaisonner</li><li>8) Laisser cuire jusqu'à réduction de la sauce</li><li>9) Faire une liaison à la crème fraîche</li></ol>
--	---

# ACCOMPAGNEMENT

## FLAN DE COURGETTES

<b>Ingrédients pour 4 personnes :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 kg de courgettes</li><li>• Sel et poivre</li><li>• 50g de gruyère râpé</li><li>• 150g de crème fraîche</li><li>• 2 oeufs</li></ul>	<b>Préparation de la recette :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Laver et éplucher les courgettes</li><li>○ Découper les courgettes en rondelles</li><li>○ Cuire les courgettes à l'eau bouillante salée</li><li>○ Ecraser les courgettes cuites avec une fourchette</li><li>○ Battre les œufs</li><li>○ Mélanger les courgettes écrasées, la crème fraîche, le gruyère râpé et les œufs battus</li><li>○ Disposer le mélange dans le plat à gratin</li><li>○ Cuire au four 200°C 15 à 20 minutes</li></ul>
--	---

## FLAN DE CAROTTES

<b>Ingrédients pour 4 personnes :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 kg de carottes</li><li>• Sel et poivre</li><li>• 50g de gruyère râpé</li><li>• 100g de crème fraîche</li><li>• 2 oeufs</li></ul>	<b>Préparation de la recette :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Laver et éplucher les carottes</li><li>○ Découper les carottes en rondelles</li><li>○ Cuire les carottes à l'eau bouillante salée</li><li>○ Ecraser les carottes cuites avec une fourchette</li><li>○ Battre les œufs</li><li>○ Mélanger les carottes écrasées, la crème fraîche, le gruyère râpé et les œufs battus</li><li>○ Disposer le mélange dans le plat à gratin</li><li>○ Cuire au four 200°C 15 à 20 minutes</li></ul>
--	---

## RATATOUILLE

<b>Ingrédients pour 4 personnes :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- 2 aubergines</li><li>- 2 courgettes</li><li>- 2 poivrons (1 rouge, 1 vert)</li><li>- 3 tomates</li><li>- 50g d'oignon surgelé</li><li>- 5g d'ail surgelé</li><li>- thym</li><li>- sel</li><li>- poivre</li><li>- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive</li></ul>	<b>Préparation de la recette :</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Laver les légumes</li><li>2) Couper les aubergines et les courgettes en tranches un peu épaisses (1 cm) dans le sens de la longueur et sans les éplucher.</li><li>3) Détailler ensuite ces tranches en bâtonnet de la même épaisseur (1 cm)</li><li>4) Couper ensuite ces bâtonnets de façon à vous retrouver avec des petits cubes de légumes.</li><li>5) Vider les poivrons de leurs graines. Les tailler en lamelles puis en morceaux (1 cm) pour vous retrouver avec des morceaux de forme à peu près identiques à ceux des courgettes et aubergines.</li><li>6) Procéder de la même manière pour les tomates.</li><li>7) Mettre l'huile d'olive dans une sauteuse et faire revenir tous les légumes à feu moyen.</li><li>8) Saler, poivrer, ajouter le thym et faire mijoter à feu doux, couvert, 20 min en surveillant que cela n'accroche pas.</li></ol>
--	---

## GRATIN DE COURGETTES

<b>Ingrédients pour 4 personnes :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 kg de courgettes</li><li>• Sel et poivre</li><li>• 50g de gruyère râpé</li></ul> Sauce béchamel <ul style="list-style-type: none"><li>• ½ L de lait</li><li>• 50 g de margarine</li><li>• 50g de farine</li><li>• sel</li><li>• poivre</li><li>• muscade</li></ul>	<b>Préparation de la recette :</b> <p>Mettre une casserole d'eau salée à chauffer. Préchauffer le four à 250°C. Eplucher les courgettes Détailler les courgettes lavées en rondelles. Cuire les courgettes cinq minutes dans l'eau bouillante. Bien égoutter les courgettes Confectionner la sauce Béchamel. Déposer une couche de courgettes dans un plat à gratin, Parsemer cette couche de sel et de poivre. Recouvrir cette première couche de sauce Béchamel. Alterner ensuite les couches en finissant par la Béchamel. Saupoudrer généreusement le dessus de gruyère râpé. Gratiner le plat 5 minutes dans le four très chaud.</p>
--	---

## MOUSSE DE LEGUMES

<b>Ingrédients pour 4 personnes :</b> <p>Céleri rave en boulets surgelés : 200g Carottes en boulets surgelés : 200g Œufs : 2 Crème fraîche : 5cl Beurre : 50g Sel Poivre</p>	<b>Préparation de la recette :</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Faire chauffer la moitié du beurre</li><li>2) Ajouter les boulets de céleri</li><li>3) Cuire à feu doux</li><li>4) Assaisonner</li><li>5) Hors du feu, ajouter la moitié de la crème et des œufs</li><li>6) Remplir à moitié un moule à cake</li><li>7) Procéder de la même manière pour les carottes</li><li>8) Verser la mousse de carottes sur la mousse de céleri</li><li>9) Cuire au bain-marie à four chaud 170°C, 20 minutes environ</li></ol>
--	---

## RIZ PILAF

<b>Ingrédients pour 4 personnes :</b> <p>200g de riz 3 c à soupe d'échalotes hachées surgelées 50 cl d'huile Eau Herbes de Provence Sel Poivre 20g de beurre</p>	<b>Préparation de la recette :</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1) mesurer le volume du riz</li><li>2) mesurer le volume de l'eau = 3 fois celui du riz</li><li>3) faire bouillir l'eau</li><li>4) chauffer l'huile dans la sauteuse</li><li>5) ajouter les échalotes et les faire « suer » quelques minutes en remuant sur feu doux</li><li>6) ajouter le riz et mélanger</li><li>7) cuire jusqu'à ce que le riz devienne translucide</li><li>8) mouiller avec l'eau bouillante. Ajouter sel, poivre et herbes de Provence</li><li>9) Cuire 15 à 20 minutes, à couvert, sur feu doux jusqu'à ce que l'eau soit complètement absorbée</li><li>10) Ajouter le beurre et mélanger délicatement avec une fourchette.</li></ol>
--	--

## PUREE DE POMMES DE TERRE

<b>Ingrédients pour 4 personnes :</b>  1 kg de pommes de terre ½ litre de lait 40 g de beurre Muscade fraîchement râpée Sel et poivre	<b>Préparation de la recette :</b>  Cuire les pommes de terre avec leur peau dans de l'eau salée. Chauffer le lait. Lorsque les pommes de terre sont cuites, les éplucher et les passer au moulin à légumes (ou au presse purée). Y ajouter le beurre, le lait, le muscade râpée, le sel et le poivre. Mélanger bien au fouet pour obtenir une purée crémeuse.
---	--

## CAROTTES SAUTEES

<b>Ingrédients pour 4 personnes :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 kg de carottes</li><li>• sel</li><li>• poivre</li><li>• 80g de beurre</li><li>• 1 cuillère à café d'ail haché</li><li>• 1 cuillère à café de persil haché</li></ul>	<b>Préparation de la recette :</b>  Faire bouillir l'eau salée Préparer les carottes : les laver, les éplucher, les rincer, les couper en rondelles fines Cuire les carottes dans l'eau bouillante salée 20 minutes environ Egoutter les carottes Fondre le beurre, faire revenir l'ail et le persil puis sauter les carottes Poivrer légèrement
---	---

## CAROTTES VICHY

<b>Ingrédients pour 4 personnes :</b>  Carottes : 1 kg Margarine : 20g Sucre : 1 cuillère à café Sel Poivre Beurre : 40g Persil haché surgelé : 1 cuillère à café	<b>Préparation de la recette :</b>  1) Laver, éplucher et laver les carottes 2) Les émincer en rondelles 3) Mettre les carottes dans un rondou (ou casserole) et les recouvrir d'eau froide Ajouter la margarine en petits morceaux, le sel, le poivre et le sucre 4) Porter à ébullition. Laisser cuire à petits bouillons 1 heure environ en tournant les carottes de temps en temps jusqu'à évaporation presque complète de l'eau 5) A la fin de la cuisson ajouter le beurre, rectifier l'assaisonnement si besoin et saupoudrer de persil haché
---	---

## QUENELLES SAUCE BECHAMEL

<b>Ingrédients pour 4 personnes :</b>  Quenelles : 8 Gruyère râpé : 50g Beurre : 30g  Sauce béchamel <ul style="list-style-type: none"><li>• ½ L de lait</li><li>• 50 g de margarine</li><li>• 50g de farine</li><li>• sel</li><li>• poivre</li><li>• muscade</li></ul>	<b>Préparation de la recette :</b>  1) beurrer le plat à gratin 2) réaliser la sauce béchamel 3) disposer les quenelles dans le plat à gratin 4) recouvrir les quenelles de sauce béchamel 5) saupoudrer de gruyère râpé 6) ajouter des dés de beurre 7) cuire à four chaud 200°C, 20 minutes environ (les quenelles sont gonflées et dorées).
---	--



# DESSERT

## DESSERT A LA COMPOTE DE POMMES

<b>Ingrédients pour 4 personnes :</b>  Biscuit à la cuiller : 8 Eau : 1 dl Rhum : 1 cuillère à soupe Sucre : 50g Compote de pommes : ½ boîte 4/4 Chocolat noir : 50g	<b>Préparation de la recette :</b>  1) Préparer un sirop en faisant fondre le sucre dans l'eau, porter à ébullition 2) Hors du feu, ajouter le rhum 3) Disposer les biscuits dans les ramequins 4) Imbiber les biscuits avec le sirop au rhum 5) Garnir de compote de pommes 6) Réaliser des copeaux de chocolat noir avec un couteau économe 7) Décorer avec des copeaux de chocolat
---	---

## POMMES AU FOUR

<b>Ingrédients pour 4 personnes :</b>  4 pommes 80 g de sucre 1 sachet de sucre vanillé beurre : 4 noix confiture : 4 cuillères à café	<b>Préparation de la recette :</b>  Oter les pépins des pommes au vide-pommes. Il faut essayer de ne pas percer un trou complet Les disposer dans un plat allant au four. Préchauffer le four. Comblé le trou de la pomme avec le sucre, la confiture et le sucre vanillé. Ajouter une noix de beurre sur chaque pomme Mettre 30 minutes au four moyen à 180°C
--	--

## POIRES AU CHOCOLAT :

<b>Ingrédients pour 4 personnes :</b>  4 grosses poires 1/2 citron 500 ml d'eau 125g de sucre 1 sachet de sucre vanillé 125 g de chocolat noir 30 g de beurre 30 ml (2 c. à soupe) de crème épaisse	<b>Préparation de la recette :</b>  1. Peler les poires en les laissant entières et sans enlever les queues. Les arroser du jus du demi-citron pour prévenir l'oxydation. Couper une petite rondelle à leur base pour qu'elles puissent tenir droites.  2. Dans une casserole, faire chauffer l'eau avec le sucre et le sachet de sucre vanillé. Dès que le sucre est dissous, y plonger les poires et les faire pocher à feu doux, 15 à 20 min, jusqu'à ce qu'elles deviennent translucides. Les laisser refroidir dans le sirop puis les égoutter. Réserver au réfrigérateur.  3. Préparer la sauce au chocolat : faire fondre, au bain-marie, le chocolat coupé en petits morceaux. Dès qu'il est fondu, incorporer le beurre puis la crème. Mélanger. Au moment de servir, napper les poires de cette sauce.
--	--

## CHARLOTTE AUX POIRES

<b>Ingrédients pour 4 personnes :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- 1 boîte 4/4 de poires au sirop (environ 800g)</li><li>- Des Boudoirs (une quarantaine selon le moule)</li><li>- 6 petits suisses</li><li>- Sucre en poudre</li></ul>	<b>Préparation de la recette :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Mélanger les 6 petits suisses dans un saladier</li><li>○ Sucre les petits suisses selon le goût</li><li>○ Verser le jus des poires dans une assiette creuse</li><li>○ Tremper un par un les biscuits dans le jus de poires pour les rendre mous. Attention il faut juste les imbiber, il ne faut pas les noyer.</li><li>○ Disposer les biscuits à la verticale le long des bords du moule. Une fois le cercle fini disposer des biscuits pour recouvrir le fond du moule.</li><li>○ Etaler du petit suisse sur les biscuits du fond du moule pour les recouvrir.</li><li>○ Disposer des poires pour recouvrir le petit suisse</li><li>○ Boucher les trous avec du petit suisse</li><li>○ Disposer de nouveau des biscuits trempés, les poires et les petits suisses</li><li>○ Remettre une couche de poires</li><li>○ Finir le petit suisse par-dessus les poires</li><li>○ Mettre une dernière couche de biscuits</li><li>○ Fermer le moule en rabattant à l'intérieur les bouts des biscuits à la verticale qui dépasse</li><li>○ Mettre 1 heure au frigo</li><li>○ Démouler avant de servir</li></ul>
--	---

## PETITS SUISSES FRAMBOISE MIEL

<b>Ingrédients pour 4 personnes :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 8 petits suisses nature</li><li>• 100g de miel</li><li>• 1 citron</li><li>• 200g de framboises surgelées</li><li>• 100g de sucre en poudre</li></ul>	<b>Préparation de la recette :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Déconditionner les framboises</li><li>○ Râper le zeste de citron</li><li>○ Presser le citron pour obtenir son jus</li><li>○ Chauffer légèrement le miel dans une casserole</li><li>○ Ajouter le jus et le zeste du citron. Faire bouillir 2 minutes</li><li>○ Laisser refroidir la préparation quelques minutes</li><li>○ Ecraser la moitié des framboises</li><li>○ Mélanger les Petits suisses avec le sucre et les framboises écrasées</li><li>○ Verser les Petits Suisses aux framboises dans les coupes</li><li>○ Poser les framboises entières sur la préparation et arroser de miel au citron.</li></ul>
--	--

## FAISSELLE AUX FRUITS ROUGES

<b>Ingrédients pour 4 personnes :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 4 Fromage blanc faisselles</li><li>• 100 g de fruits rouges</li><li>• 150 g de crème fraîche</li><li>• Coulis de fruits rouges</li></ul>	<b>Préparation de la recette :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Egoutter les faisselles</li><li>○ Les déposer au centre de chaque coupe</li><li>○ Verser la crème fraîche autour</li><li>○ Répartir les fruits rouges sur le dessus</li><li>○ Verser le coulis de fruits rouges dans 4 petites coupelles</li><li>○ Réserver aux frais</li><li>○ Présenter sur une assiette à dessert la coupe de faisselle aux fruits rouges et la coupelle de coulis de fruits rouges</li></ul>
--	---

## DELICE CHOCOLAT PRALINE

<b>Ingrédients pour 4 personnes :</b> <p>Biscuits à la cuiller : 24 Lait : 30 cl Sucre : 40g Chocolat en poudre : 2 cuillères à soupe Chantilly : 1 bombe Pralin : 100g</p>	<b>Préparation de la recette :</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Chauffer le lait avec le chocolat en poudre et le sucre</li><li>2) Imbiber les biscuits dans le lait au chocolat</li><li>3) Disposer les biscuits imbibés au fond des ramequins</li><li>4) Recouvrir les biscuits de crème chantilly</li><li>5) Saupoudrer de pralin</li><li>6) Réaliser une autre couche de biscuits imbibés de lait au chocolat</li><li>7) Recouvrir de chantilly</li><li>8) Terminer par une couche de pralin</li><li>9) Réfrigérer et servir très frais</li></ol>
---	---

## SALADE DE FRUITS

<b>Ingrédients pour 4 personnes :</b> <p>Poire : 1 Pomme : 1 Banane : 1 Orange : 1 Sucre vanillé : 1 sachet</p>	<b>Préparation de la recette :</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Préparer les fruits :<ul style="list-style-type: none"><li>- Laver, éplucher et couper la poire et la pomme en cubes, la banane en rondelles</li><li>- Eplucher l'orange, en séparer les tranches et couper chaque tranche en deux</li></ul></li><li>2) Mélanger les fruits</li><li>3) Ajouter le sucre vanillé aux fruits</li></ol>
---	--

## FLANS AUX BISCUITS CAMEL

<b>Ingrédients pour 4 personnes :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 125g de sucre</li><li>• 2 cuillères à soupe d'eau</li><li>• Préparation pour flan vanille pour ½ L de lait</li><li>• ½ L de lait</li><li>• 4 biscuits à la cuiller</li></ul>	<b>Préparation de la recette :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Réaliser le caramel</li><li>○ Verser le caramel au fond des ramequins</li><li>○ Réaliser le flan vanille selon le mode d'emploi</li><li>○ Couper chaque biscuit en 4 et déposer les morceaux dans les ramequins</li><li>○ Verser le flan vanille sur les morceaux de biscuits dans les ramequins</li><li>○ Réfrigérer</li></ul>
--	--

## FLAN AUX POIRES CAMEL

<b>Ingrédients pour 4 personnes :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 125g de sucre</li><li>• 2 cuillères à soupe d'eau</li> <li>• Préparation pour flan vanille pour ½ L de lait</li><li>• ½ L de lait</li><li>• 4 poires au sirop</li><li>• 20g d'amandes grillées</li></ul>	<b>Préparation de la recette :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Egoutter très soigneusement les poires au sirop</li><li>○ Découper les poires en dés</li><li>○ Réaliser le flan vanille selon le mode d'emploi</li><li>○ Verser un peu de flan dans les ramequins, puis mettre une couche de dés de poires au sirop et le reste du flan</li><li>○ Réaliser le caramel</li><li>○ Verser le caramel sur les flans</li><li>○ Parsemer d'amandes grillées</li><li>○ Réfrigérer</li></ul>
--	---

## FLAN AUX ABRICOTS CAMEL

<b>Ingrédients pour 4 personnes :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 125g de sucre</li><li>• 2 cuillères à soupe d'eau</li> <li>• Préparation pour flan vanille pour ½ L de lait</li><li>• ½ L de lait</li><li>• 1/2 boîte 4/4 d'abricots au sirop</li><li>• 20g d'amandes grillées</li></ul>	<b>Préparation de la recette :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Egoutter très soigneusement les abricots au sirop</li><li>○ Découper les abricots en dés</li><li>○ Réaliser le flan vanille selon le mode d'emploi</li><li>○ Verser un peu de flan dans les ramequins, puis mettre une couche de dés d'abricots au sirop et le reste du flan</li><li>○ Réaliser le caramel</li><li>○ Verser le caramel sur les flans</li><li>○ Parsemer d'amandes grillées</li><li>○ Réfrigérer</li></ul>
--	--

## TARTE AUX POIRES AMANDES

<b>Ingrédients pour 4 personnes :</b> <p>Pâte sablée : 1 rouleau Amandes en poudre : 100g Sucre glace : 100g Beurre : 100g Oeuf : 1 Amandes effilées ; 20g Poires au sirop : 1 boîte 4/4</p>	<b>Préparation de la recette :</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1 Préchauffer le four à 180°C</li><li>2 Etaler la pâte sablée dans le moule en conservant le papier sulfurisé</li><li>3 Fondre le beurre au micro-ondes</li><li>4 Mélanger le sucre glace, le beurre fondu, la poudre d'amandes et l'œuf</li><li>5 Egoutter les poires au sirop</li><li>6 Etaler la crème d'amandes sur le fond de tarte et y disposer les ½ poires dessus</li><li>7 Parsemer d'amandes effilées</li><li>8 Cuire au four chaud 30 minutes environ</li></ol>
--	--

## TARTE AMANDINE

<b>Ingrédients pour 4 personnes :</b> Pâte feuilletée : 1 rouleau Œuf : 1 Sucre : 100g Sucre vanillé : 1 sachet Beurre : 40g Poudre d'amandes : 100g Extrait d'amandes amères : 3 gouttes	<b>Préparation de la recette :</b> 1) préparer la crème amandine : - fondre le beurre - mélanger l'œuf, le sucre et le sucre vanillé pour obtenir un mélange homogène - ajouter le beurre fondu, la poudre d'amandes et l'extrait d'amandes amères 2) dérouler la pâte feuilletée 3) foncer le moule 4) garnir le fond de crème amandine 5) cuire à four chaud 180°C 20 minutes environ
--	---

## TARTE AU CHOCOLAT

<b>Ingrédients pour 4 personnes :</b> Chocolat à fondre : 100g Pâte feuilletée : 1 rouleau Amandes en poudre : 60g Sucre en poudre : 60g Beurre : 60g Œufs : 1	<b>Préparation de la recette :</b> 1) Préchauffer le four th 200°C 2) Préparer la garniture : <ul style="list-style-type: none"><li>• fondre le chocolat et le beurre en petits morceaux au micro-ondes</li><li>• mélanger avec le sucre jusqu'à ce que le mélange devienne homogène</li><li>• ajouter les amandes en poudre, l'œuf</li><li>• bien mélanger</li></ul> 3) Foncer le fond du moule avec la pâte feuilletée 4) Garnir le centre avec la préparation en l'étalant 5) Cuire 20 à 30 minutes
--	--

## TARTE AUX POMMES

<b>Ingrédients pour 4 personnes :</b> 1 Pâte brisée prête à l'emploi 100g de compote de pommes 2 pommes 20g de confiture d'abricots	<b>Préparation de la recette :</b> 1) Préchauffer le four TH 180°C-200°C 2) Foncer le moule à tarte Piquer légèrement la pâte avec une fourchette 3) Préparer les pommes : les laver, les éplucher et les découper en fines lamelles 4) Garnir les fonds avec la compote et les lamelles de pommes 5) Étaler la confiture diluée avec un peu d'eau 6) Cuire à four chaud 180°C à 200° C, 30 minutes environ
---	--

## BEIGNETS AUX POMMES

Ingrédients pour 4 personnes :	Préparation de la recette :
Pâte à frire Sucre : 50g Pommes : 2 Rhum : 2 cuillères à café Sucre glace : 50g Huile pour friture : 1 L	1) Réaliser la pâte à frire et la laisser reposer 2) Préparer les pommes : <ul style="list-style-type: none"><li>- laver, peler, vider</li><li>- tailler en rondelles (1/2cm d'épaisseur)</li><li>- étaler sur plaque</li><li>- saupoudrer de sucre et arroser de rhum</li><li>- laisser macérer</li></ul> 3) Faire chauffer la friture 4) Cuire les beignets : <ul style="list-style-type: none"><li>- enrober les tranches de pommes avec la pâte</li><li>- plonger dans la friture et cuire (2 à 3 minutes)</li><li>- retourner et cuire encore (3 minutes)</li><li>- égoutter sur papier absorbant.</li></ul>

## PÂTE A FRIRE

Ingrédients pour 4 personnes :	Préparation de la recette :
Farine : 75g Œufs : 1 Huile : 1 cuillère à soupe Eau : 1 dl Sel : 1 pincée	1) Mélanger les denrées solides 2) Faire un puits 3) Ajouter les denrées liquides : <ul style="list-style-type: none"><li>- les œufs : mélanger peu à peu du centre vers l'extérieur</li><li>- verser l'eau peu à peu en remuant</li><li>- ajouter l'huile</li></ul> 4) Laisser reposer

## GATEAU AU YAOURT

Ingrédients pour 4 personnes :	Préparation de la recette :
1 yaourt nature. 3 pots de farine 2 pots de sucre ½ pot d'huile ou beurre fondu 2 oeufs 1 sachet de levure chimique 1 sachet de sucre vanillé 1 pincée de sel	<ul style="list-style-type: none"><li>- Déconditionner les denrées</li><li>- Verser le yaourt dans un saladier</li><li>- Nettoyer le pot de yaourt</li><li>- Mesurer les ingrédients en utilisant le pot de yaourt</li><li>- Verser tous les ingrédients dans le yaourt</li><li>- Mélanger au fouet</li><li>- Verser la pâte dans les moules individuels beurrés</li><li>- Cuire à four chaud th 180°C, 30 minutes environ</li></ul>

## GATEAU AU YAOURT AU CHOCOLAT

<b>Ingrédients pour 4 personnes :</b>  1 yaourt nature. 3 pots de farine 2 pots de sucre ½ pot d'huile ou beurre fondu 2 oeufs 1 sachet de levure chimique 1 sachet de sucre vanillé 1 pincée de sel 200g de chocolat noir	<b>Préparation de la recette :</b>  - Déconditionner les denrées - Verser le yaourt dans un saladier - Nettoyer le pot de yaourt - Mesurer les ingrédients en utilisant le pot de yaourt - Verser tous les ingrédients dans le yaourt - Mélanger au fouet - Fondre le chocolat au bain-marie - Ajouter le chocolat fondu à la pâte et bien mélanger - Verser la pâte dans les moules individuels beurrés - Cuire à four chaud th 180°C, 30 minutes environ
--	---

## GATEAU AUX AGRUMES AU MICRO-ONDES

<b>Ingrédients pour 4 personnes :</b>  125g de farine 2 œufs 50g de beurre + 1 noix pour le moule 1 pamplemousse 1 citron ½ sachet de levure chimique 100g de sucre un peu de sucre glace	<b>Préparation de la recette :</b>  - Beurrer le fond d'un moule à manqué en pyrex de 1litre environ - Laver les agrumes - Prélever le zeste du pamplemousse et celui du citron - Les émincer - Couper les fruits en 2 et presser une moitié de pamplemousse et une moitié de citron pour recueillir le jus - Mettre le beurre dans un ramequin et le faire fondre 1 minute au micro-ondes (puissance maximale) - Rassembler la farine, la levure, le beurre fondu, les œufs battus, le sucre et le jus des fruits dans un saladier - Fouetter l'ensemble jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène - Ajouter les zeste d'agrumes - Verser le mélange dans le plat en pyrex - Cuire le gâteau au micro-ondes, à puissance moyenne, 6 minutes : celui-ci va progressivement doubler de volume - Vérifier la cuisson en plongeant la lame d'un couteau qui doit ressortir sèche : si tel n'est pas le cas, prolonger la cuisson de 1 minute - Laisser le gâteau tiédir avant de le saupoudrer de sucre glace et de le déguster
--	---