



Blanquette poulet et potimarron

Préparation 15 minutes

Pour 4 personnes

500 g de filets de poulet jaune

1 potimarron de 500g

2 cuillerées à soupe d'huile

33 cl de crème liquide

Estragon

Sel, poivre

Laver, équeuter et découper le potimarron en dés, **avec la peau**.

Découper les filets de poulets en morceaux et les faire dorer dans la poêle

Ajouter les dés de potimarron et faire cuire 15 minutes en remuant

Verser la crème, saler et poivrer, et laisser mijoter 2 minutes

Ajouter l'estragon au dernier moment



Chili con carne

Préparation 15 minutes

Pour 4 personnes

600 g de viande hachée

1 kg de haricots rouges

400g de chair de tomates

2 cuillers à soupe d'huile

1 oignon

1 poivron

Cumin

Paprika

???? de graines de Coriandre

Sel poivre

Emincer l'oignon, préparer le poivron en petits morceaux, écraser les graines de coriandre. Laver les haricots

Faire revenir l'oignon dans l'huile

Ajouter le poivron et la viande et mélanger

Ajouter les épices, et l'eau ? haricots ?

Rallonger éventuellement avec du riz



Cordons bleus

4 escalopes de dinde ou de poulet (taillées fin)

4 tranches de jambon

100 g de comté

2 cuillerées à soupe de farine

2 cuillerées à soupe de lait

Chapelure

2 œufs

2 cuillerées à soupe d'huile

Sel poivre

Placer chaque escalope entre deux feuilles d'aluminium ou de film alimentaire, et frapper avec une casserole pour aplatir

Recouvrir les escalopes avec le jambon, poser ensuite de fines tranches de comté, puis replier en chausson en pressant bien. Saler et poivrer

Les placer au réfrigérateur pendant 10 minutes

Préparer la panure (farine, œufs + lait battus, chapelure) et paner : farine, en insistant sur l'ouverture, œufs puis chapelure

Cuire dans la poêle huilée pendant 6 à 8 minutes de chaque côté

Testé avec carottes à la crème



Curry de poulet, porc ou veau

Préparation : 35 minutes

Cuisson : 1 h 10

Pour 4

800g de blancs de poulet, de sauté de veau ou de filet de porc

400 g de pommes de terre

2 carottes

1 oignon

20 cl de crème fraîche liquide et 20 cl de lait de coco (ou 40 cl de crème)

1 cuiller à café de curry moulu

2 cuillers à café de graines de coriandre

2 cuillers à soupe d'huile d'olive

40 cl d'eau

sel, poivre

Peler, couper les carottes en rondelles et les pommes de terre en cubes de 2 cm. Émincer l'oignon

Astuce : mélanger la crème et le lait avec les épices dans un bol

Faire chauffer l'huile dans la cocotte, et y faire dorer les morceaux de viande et l'oignon

Ajouter le reste des ingrédients (pommes de terre, carottes, crème, eau).

Laisser mijoter 40 minutes à couvert. Saler, poivrer, et laisser encore mijoter 40 minutes à découvert

Le contenant idéal : la cocotte en fonte...



Épinards aux œufs

1 boîte d'épinards coupés à la crème surgelés

100g de fromage râpé

2 œufs par personne

Décongeler les galets d'épinards et les étaler au fond d'un plat à four, recouvrir avec le fromage râpé. Faire cuire 20 minutes à 180°. Sortir le plat et creuser pour chaque œuf un alvéole.

Au dernier moment : Casser un œuf dans chaque alvéole et remettre au four pendant 10 à 15 minutes (180°) selon le degré de cuisson voulu.



Mignon de porc aux cèpes

6 pers. 40 mn 55 mn

2 filets mignons (environ 1,2 kg) • 450 g de cèpes • 80 g de beurre • 30 cl de vin blanc sec • 55 cl de bouillon de volaille • 15 cl de crème épaisse • 5 échalotes • 2 tranches de mie de pain rassis • 2 jaunes d'œufs • ½ bouquet de persil plat • 400 g de raisins blancs • 300 g de châtaignes au naturel (en bocal) • huile • sel et poivre.

Nettoyez et hachez les cèpes au couteau. Pelez et ciselez 2 échalotes, faites-les revenir dans 30 g de beurre, avec les cèpes. Effeuillez et ciselez la moitié du persil, coupez le pain en dés. Mélangez le tout avec les jaunes d'œufs. Salez et poivrez.

Ouvrez les filets mignons dans la longueur, garnissez-les de farce. Ficelez-les en rôti et faites dorer dans 30 g de beurre et un peu d'huile. Retirez le gras, versez le vin. Portez 2 mn à ébullition, ajoutez 40 cl de bouillon, poivrez et couvrez. Laissez mijoter 40 mn.

Égrappez le raisin. Pelez et ciselez les échalotes restantes, puis faites-les revenir dans le beurre restant, avec un filet d'huile. Incorporez les châtaignes et le raisin, puis mélangez 3 mn. Versez le bouillon restant et prolongez la cuisson pendant 10 mn. Salez et poivrez.

Réservez les rôtis au chaud, faites réduire la sauce de moitié. Versez la crème en fouettant et faites réchauffer 2 à 3 mn. Rectifiez l'assaisonnement et servez avec la poêlée de châtaignes et de raisins.

CE RÔTI PEUT SE PRÉPARER LE MATIN ET SE RÉSERVER AU FRAIS, SOUS FILM ALIMENTAIRE. METTEZ-LE SIMPLEMENT 1 H À TEMPÉRATURE AMBIANTE AVANT LA CUISSON.

54 **Maxi** maximag.fr



Filet mignon aux champignons

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 20 minutes

Pour 4

600g de filet mignon de porc

500g de mélange de champignons surgelés

2 échalotes

2 cuillers à soupe d'huile d'olive

2 cuillers à soupe de cognac

4 cuillers à soupe de crème liquide

1 cuiller à soupe de moutarde

Sel, poivre

Fleur de sel

Détailler le filet mignon en tranches d'1,5 cm d'épaisseur. Peler et émincer l'échalote.

Dans une poêle, mettre à chauffer 1 cuiller à soupe d'huile d'olive, ajouter les champignons encore congelés, et les faire cuire 10 minutes environ (vérifier sur l'emballage). Réserver au chaud.

Mettre le reste de l'huile à chauffer dans la poêle, et y faire suer l'échalote. Ajouter la viande et la faire dorer 1 minute de chaque côté à feu moyen.

Saler, poivrer, baisser le feu, et poursuivre la cuisson 5 à 6 minutes en retournant régulièrement la viande. Réserver dans une assiette.

Déglacer la poêle avec le cognac, aller jusqu'à l'ébullition, puis ajouter la crème et la moutarde.

Mélanger et laisser réduire 1 minute. Remettre la viande dans la poêle et bien l'enrober de sauce.

Dresser sur les champignons et parsemer de fleur de sel.

Servir avec des pâtes fraîches ou du riz.



Flan aux courgettes

Pour 4

4 œufs

600g de courgettes

4 cuillers de lait

2 cuillers à soupe d'huile d'olive

50g de fromage râpé : 1/3 parmesan et 2/3 gruyère

Sel, poivre

Chaud, ou tiède

Couper les courgettes en fines rondelles. Les faire revenir dans l'huile d'olive.

Saler, poivrer, laisser cuire 10 minutes à feu doux.

Battre les œufs et ajouter le fromage râpé et le lait, saler et poivrer.

Préparer le moule.

Enlever l'excédent d'huile, puis verser la préparation sur les courgettes, remuer et verser dans le moule, sans laisser à l'omelette le temps de prendre.

Faire cuire 35 minutes à 180° sans préchauffage.

Accompagne volontiers quelques tranches de jambon de Bayonne.



Fleurs d'œufs au poivron

Pour 2

1 poivron

4 œufs

Pain de mie ou baguette

Couper le poivron en rondelles d'1,5 cm d'épaisseur, et le vider

Pré-cuire au micro-ondes 3 minutes

Placer les rondelles dans une poêle huilée, puis lorsque la poêle est chaude, casser chaque œuf dans sa rondelle

Griller les tranches de pain, et servir les œufs en fonction de la cuisson choisie

Saler poivrer à la fin ou dans l'assiette



Goulache

Pour 4-5

1 kg de paleron, ou de jumeau

500 g de tomates (pelées?)

2 oignons

1 échalote

40 cl de bouillon de bœuf (ou d'eau)

3 cuillerées à soupe d'huile

1 cuillerée à dessert de paprika

1 bouquet garni

600g de pommes de terre

Sel, poivre

Peler les oignons et les couper en rondelles. Couper fin l'échalote, peler et épépiner les tomates si nécessaire

Couper le paleron en morceaux de 5 cm de côté

Faire chauffer l'huile dans une cocotte et y mettre la viande et les oignons à dorer

Ajouter la tomate, l'échalote, le bouquet garni et le paprika

Saler et poivrer, bien mélanger, verser le bouillon ou l'eau.

Porter à ébullition, puis réduire le feu et couvrir. Laisser cuire pendant 2 heures.

En fin de cuisson, faire (presque) cuire les pommes de terre et les ajouter.



Gratin de butternut

Pour 6

1 butternut

1 rouleau de chèvre

200g de lardons

40 cl de crème fraîche

50g de fromage râpé

Peler le butternut, retirer les pépins, et le couper en fines rondelles ($\leq 5\text{mm}$). Préchauffer le four à 180° . Poser dans un plat une couche de butternut, une couche de rondelles de chèvre et de lardons, puis recommencer jusqu'en haut du plat. Verser la crème et saupoudrer de fromage râpé.

Faire cuire 45 minutes à 180°



Lasagnes

Pour 4

1 pot 500g de sauce tomate

500g de steak haché (barquette)

100g de fromage râpé

1/2 litre de sauce béchamel

Lasagnes en plaques

Herbes de provence

sel, poivre

Prévoir une cuiller à café de sucre en cas d'acidité de la sauce

Faire dorer le steak à la poêle en incorporant progressivement la sauce tomate

Créer les couches dans l'ordre suivant : béchamel/lasagnes/viande puis lasagnes/béchamel/viande, lasagne/béchamel/viande... et finir par viande/lasagnes/béchamel + fromage râpé

Faire cuire 40 minutes à 180° sans préchauffage



Légumes farcis

Pour 2

3 pommes de terre

1 courgette ronde

2 champignons à farcir

Facultatif : 1 tomate par personne, et/ou 1 poivron

Huile d'olive

350g de farce

Le cas échéant : évider les tomates et les laisser égoutter à l'envers, couper et vider le poivron

Couper en 2 puis creuser les courgettes et les pommes de terre

Si nécessaire : aplatir leur partie inférieure pour les stabiliser dans le plat

Remplir les légumes avec la farce

Placer les légumes dans un plat avec 1 cm d'eau

Verser sur l'ensemble un filet d'huile d'olive

Faire cuire 45 minutes à 180°



Lingue bleue en papillotes

Pour 4

600 g g de langue bleue

1 citron

Huile d'olive

Tomate

Piment, romarin

Mettre la langue à mariner avec un peu d'huile et le jus du citron

Couper la tomate et l'oignon en lamelles

Mettre dans la papillote le poisson, la tomate avec la sauce marinade, le piment et le romarin

Cuire 25 minutes à 180°



Palette aux lentilles

Dessalage : 2h

Cuisson : 2h30

Pour 4

600 g de palette demi-sel et 1 saucisse de Morteau, ou assortiment

600 ml de lentilles

200 g de lardons

1 oignon

2 carottes

Laurier, thym

Mettre la viande à dessaler 2 heures dans l'eau froide, en changeant l'eau toutes les 30 minutes

Égoutter la viande. La mettre dans la cocotte avec les lardons, 1 carotte coupée en rondelles, l'oignon coupé en 2, puis couvrir d'eau froide .

Porter à ébullition, puis laisser cuire sans bouillir pendant 1h30, en écumant régulièrement

Ajouter la saucisse préalablement percée, puis laisser cuire encore 30 minutes. Pendant ce temps, faire cuire les lentilles avec le laurier, le thym et la seconde carotte (10 minutes à l'autocuiseur, ou 25 minutes dans une casserole).

Égoutter la viande, la couper en morceaux, et faire mijoter encore 30 minutes avec les lentilles.

Le contenant idéal : la cocotte en fonte...



Papillotes de dinde aux pommes

Pour 4

2 pommes

4 escalopes de dinde

1 jus de citron

1 manche de cuiller de piment d'Espelette

2 manches de cuiller de cumin

8 cuillerées à café de crème fraîche

Sel, poivre

Disposer de papier sulfurisé...

Éplucher les pommes, retirer le cœur et les pépins, les couper en quartiers. Les arroser avec le jus du citron

Dans un bol, mélanger les épices et la crème. Saler et poivrer

Préchauffer le four à 210°

Étaler 4 morceaux de papier sulfurisé, poser une escalope sur chacun, répartir les pommes, et verser la crème aux épices dessus

Fermer les papillotes en les attachant si nécessaire, les poser dans un plat à gratin, et enfourner 15 minutes

Éteindre le four et laisser reposer 5 minutes minimum avant de servir



Parmentier de canard, patate douce, crumble

Cuisson : 20 minutes

Pour 6

4 cuisses de canard confites
3 échalotes
15 cl de vin rouge
3 cl d'huile d'olive
900 g de patates douces rouges
200 g de pommes de terre à chair farineuse
15 cl de lait 1/2 écrémé
30 g de beurre doux
Sel fin, poivre, 10 g de gros sel

Pour le crumble :

25 g de beurre doux
25 g de foie gras de canard cru
50 g de farine de blé
50 g de poudre d'amande
50 g de parmigiano râpé

Préchauffer le four à 200 °C.

Éplucher les patates douces et les pommes de terre, puis les couper en fines lamelles. Les mettre ensuite dans de l'eau froide, porter à ébullition puis saler (7/8 g de gros sel/litre). S'assurer de la cuisson en piquant les légumes : ils ne doivent pas rester collés à la pointe du couteau mais doivent retomber immédiatement.

Égoutter les légumes et les remettre dans la casserole, puis les écraser à l'aide d'un fouet. Détendre légèrement la purée avec le beurre et le lait. Rectifier l'assaisonnement.

Pour le crumble : dans un bol, réunir la farine, le beurre, le parmesan râpé, la poudre d'amande et le foie gras, puis malaxer le tout à la main. Émietter ensuite grossièrement cette pâte sur une plaque de cuisson et enfourner à 200 °C durant 5 à 8 min.

Éplucher et émincer finement les échalotes. Désosser les cuisses de canard confites, puis les effiloche à la main en gros morceaux.

Faire revenir l'effilochée jusqu'à qu'il accroche puis ajouter les échalotes avec une pincée de sel. Verser le vin rouge et laisser réduire jusqu'à évaporation du liquide (environ 5 min).

Dans des cercles individuels ou dans un plat à gratin, déposer une couche de cuisses de canard et la surmonter d'un peu d'écrasée de patates douces, puis renouveler l'opération.

Terminer avec le crumble émietté par-dessus, puis réchauffer le tout au four juste avant de servir.

Vous pouvez remplacer le foie gras par du beurre.



Poêlée de poulet au butternut

Cuisson : 40 minutes

Pour 4

1 oignon

400g de blancs de poulet

600g de de butternut

1 courgette

1 cuiller à café de graines de coriandre

1 cuiller à soupe d'huile d'olive

20 cl de crème fraîche

Sel, poivre

Peler et émincer l'oignon. Détailler les blancs de poulet en lamelles épaisses. Concasser les graines de coriandre.

Peler le butternut et la courgette, les rincer et les couper en cubes.

Mettre l'huile d'olive à chauffer dans une sauteuse et y faire revenir l'oignon et les graines de coriandre pendant 5 minutes.

Ajouter les morceaux de poulet et les faire dorer sur les deux faces.

Ajouter les cubes de butternut et de courgette, et mélanger. Verser la crème liquide, et laisser mijoter très doucement 30 minutes en remuant régulièrement.

Saler et poivrer en fin de cuisson

Servir avec du riz basmati ou des lentilles corail



Poulet basquaise

Pour 4 personnes

500 g de filets de poulet jaune

2 cuillerées à soupe d'huile

2 oignons

4 tomates ou 250 g de purée de tomates

2 poivrons

10 cl de vin blanc sec

Sel et poivre

1 cuiller à soupe d'ail coupé

Couper le poulet en morceaux et le faire dorer dans la cocotte avec une cuillerée à soupe d'huile

Peler et couper finement l'oignon. Plonger les tomates 20 secondes dans l'eau bouillante puis les rafraîchir à l'eau froide. Les peler, les épépiner et les couper en morceaux. Pour les paresseux, utiliser des tomates pelées en boîte...

Couper les poivrons en 4, enlever les pépins et les membranes blanches. Si la peau est trop épaisse : pré-chauffer le four, poser les quartiers sur la plaque, à 15 cm de la résistance, jusqu'à ce que la peau devienne noire et boursouflée. Les laisser ensuite tiédir avant de les peler.

Couper les poivrons en lamelles puis en dés.

Retirer le poulet de la cocote et jeter le gras. Chauffer le reste d'huile, ajouter les oignons et les faire revenir.

Ajouter les poivrons, la tomate et le vin. Saler, poivrer, mélanger. Laisser cuire 10 à 12 minutes à découvert.

Ajouter les morceaux de poulet, mélanger et couvrir la cocotte. Poursuivre la cuisson 30 à 40 minutes.

Servir avec des pâtes fraîches par exemple..



Porc au miel

Pour 4

800g de pointe sans os, ou de sauté de porc

1 oignon

100 g de lardons

4 cuillers à soupe de miel

2 cuillers à soupe de farine

2 cuillers à soupe d'huile

1 verre de vin rouge

Sel

Emincer l'oignon. Couper le sauté en morceaux, et le faire revenir dans l'huile avec l'oignon et les lardons

Hors du feu : saupoudrer la farine et mélanger, **avant** de verser le vin

Ajouter le miel, saler et mélanger

Cuire 30 minutes sous pression

Servir avec du riz



Poulet au citron

Préparation 15 minutes

Pour 4 personnes

500 g de filets de poulet jaune

4 cuillerées à soupe d'huile d'olive

1 jus de citron

Paprika

Sel

Couper le poulet en morceaux, l'enrober de paprika, saler légèrement et le faire mariner dans le jus du citron, pendant 1 à 2 heures selon la force voulue

Faire cuire à la poêle dans l'huile

Servir avec du ri



Quiche sans pâte

Pour 4

4 œufs

300 g de garniture au choix : knackies, dés de jambon ou rôti de porc froid, lardons

100 g de fromage râpé

100 g de farine

20 cl de lait

Noix de muscade

Sel, poivre

Dans un grand saladier, battre les œufs et les mélanger, de préférence au fouet, avec la farine, la noix de muscade, le lait et le fromage râpé, jusqu'à disparition des grumeaux

Saler, très peu si des lardons ont été utilisés

Incorporer la garniture et mélanger à la cuiller

Verser dans un moule à tarte légèrement huilé (choisir un moule suffisamment petit pour que la quiche soit épaisse)

Faire cuire 40 minutes à 180 degrés

Ne pas démouler

Servir chaud avec une salade



Quiche simplifiée

Pour 4

Pâte brisée ou feuilletée

1 briquette de crème fraîche

4 œufs

200 g de lardons

200 g de dés de jambon

Noix de muscade

Battre le mélange d'œufs et de crème fraîche, saler (peu) et poivrer, ajouter la muscade. Huiler le moule ou étaler le papier de cuisson, et y poser la pâte. Percer la pâte de petits coups de fourchette

Faire rissoler légèrement les lardons et les dés de jambon, puis les égoutter

Étaler les lardons et dés de jambon sur la pâte, puis et verser le mélange œufs/crème

Faire cuire 40 minutes à 180°

Servir chaud avec une salade



Rôti à la cocotte

Pour 4 :

1 rôti de porc ou de veau de 600 g

4 pommes de terre

250 g de champignons de Paris

2 cuillers à soupe d'huile

30 cl d'eau

10 cl de vin blanc (à défaut, 40 cl d'eau)

1 oignon

Couper les pommes de terre et les champignons en morceaux, émincer l'oignon

Faire dorer dans l'huile l'oignon et le rôti sur chaque face

Ajouter les pommes de terre et les champignons, puis le liquide. Mélanger en laissant le rôti au fond

Saler légèrement

Cuire sous pression pendant 30 minutes



Rôti de porc au four

Pour 4

1 rôti d'un kilo environ

2 cuillers à soupe d'huile d'olive

1 oignon

Sel, poivre

Thym

1 verre d'eau

Couper l'oignon en morceaux, les poser sur le rôti, dans un plat à four, avec le thym, et arroser d'huile d'olive. Saler et poivrer

Verser l'eau autour du rôti

Faire cuire 70 minutes par kilo à 200°, en arrosant régulièrement (ajouter de l'eau si nécessaire)



Tarte au thon

Pâte brisée

200 g de thon

3 œufs

½ briquette de crème fraîche

100 g de fromage râpé

Battre le mélange d'œufs et de crème fraîche, saler et poivrer. Huiler le moule et y poser la pâte. Percer la pâte de petits coups de fourchette.

Poser tout le fromage sur la pâte (il remontera), puis le thon émietté, et verser le mélange œufs/crème.

Faire cuire 40 minutes à 180°.

Variante : remplacer le thon par des cubes ou des morceaux de jambon



Tarte poireau roquefort

2 poireaux

4 œufs

40 cl de crème fraîche

100 g de roquefort

1 pâte feuilletée, sinon brisée

Enlever les premières feuilles et couper les poireaux en ne conservant que la partie utile (enlever les 3/4 du vert et l'extrémité blanche)

Les couper en deux dans la longueur et les laver soigneusement, puis les couper en morceaux d'1 cm

Faire fondre le roquefort (1 minute au micro-ondes à 600 W)

Mélanger les œufs avec le roquefort et la crème fraîche

Ne pas saler ni poivrer, le roquefort suffit

Étaler les morceaux de poireaux sur la pâte, puis verser le mélange

Faire cuire 30 minutes à 180° sans préchauffage