

---

*Les petits plats de tonton Fred*  
*Tome II*

---



Frédéric Gilet



## SOMMAIRE

SOMMAIRE.....	3
PREFACE.....	5
SALADE CHEVRE CHAUD FOIE GRAS .....	7
SALADE DE PATES AU THON .....	8
ROUGETS EN PAPILOTES.....	9
TARTE AUX POMMES ET AUX ABRICOTS .....	10
GRATIN DE QUINOA.....	11
COURGETTES FARCIES AU SAUMON ET QUINOA.....	12
SAUMON A LA PROVENCALE .....	13
CRUMBLES AUX FRUITS ROUGES .....	14
BRUSCHETTA .....	15
CREPES.....	16
STEAK AUX POMMES DE TERRE SAUTEES SAUCE AU POIVRE.....	17
SPAGHETTIS AU THON ET AUX TOMATES.....	18
COQUILLETES AU JAMBON ET PETITS POIS .....	19
RIZ AU LAIT A LA CANNELLE ET AUX POP-CORNS CAMELISES.....	20
ESKIMOS.....	21
FINANCIER A LA PATE A TARTINER CHOCOLATEE AUX NOISETTES .....	22
SABLES A LA CONFITURE.....	23
HAMBURGER AU ROQUEFORT.....	24
LASAGNES AU SAUMON ET AU ROQUEFORT .....	25
FILET MIGNON ET SES PETITS LEGUMES .....	26
FILET DE CANETTE ROTI AUX OIGNONS .....	27
SUPREME DE POULET SAUCE AU CIDRE.....	28

SAUTE DE VEAU A LA BAYONNAISE .....	29
TERRINE DE CAMPAGNE .....	30
TOURTE HONFLEUROISE .....	31
REBLOCHONNADE A LA BIÈRE NOIRE .....	32

## PREFACE

Voici un nouveau recueil de recettes faciles à faire que vous pourrez concocter en famille ou entre amis.

Le repas est un moment convivial. Raison de plus pour se mettre à la cuisine même lorsqu'on n'est pas expert, pour délecter ou épater vos invités. Passer du temps derrière les fourneaux est un passe-temps agréable.

Les bons petits plats que vous effectuerez avec ce livre de recettes ont été sélectionnés parce qu'ils sont faciles à faire. Petits ou grands, expérimentés ou débutants, chacun trouvera ce qu'il veut et se réglera.

Ce livre est destiné à ceux qui veulent maîtriser la cuisine classique avant de s'aventurer au-delà. Il n'y a rien de si bon que le fait maison !!!

Bonne dégustation.

Frédéric



# SALADE CHEVRE CHAUD FOIE GRAS

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 15 mn

Temps de cuisson : 5 mn

## Ingrédients

1 chèvre

Foie gras pour 4 personnes

1 salade

3 tomates

1 boîte de maïs

100 g de lardons

Rondelles de pain à griller



## Préparation de la recette

Faire revenir les lardons à la poêle. Laver la salade et la casser en morceaux.

Couper les tomates en morceaux. Egoutter le maïs. Mélanger le tout et saucer.

Faire griller les tartines de pain. Sur une partie, étaler une rondelle de chèvre, sur l'autre partie, étaler les rondelles de foie gras.

Dresser les assiettes avec la salade et ajouter dessus pour chaque convive les tartines de pain.

# SALADE DE PATES AU THON

Temps de préparation : 10 mn

Temps de cuisson : 10 mn

## Ingrédients

Pâtes pour 4 personnes

1 boîte de thon

1 comté

3 tomates

1 boîte de maïs

1 salade

Olives, cornichons

Vinaigrette



## Préparation de la recette

Ouvrir les boîtes de thon et de maïs et les égoutter. Couper les tomates et du comté en cubes et casser la salade. Mélanger le tout.

Faire cuire les pâtes et les égoutter. Les mélanger à la salade.

Servir dans un grand saladier frais et saucé.



# ROUGETS EN PAPILOTES

Temps de préparation : 10 mn

Temps de cuisson : 10 mn

## Ingrédients

4 rougets de 200 g chacun

2 tomates

1 gousse d'ail

3 c à soupe d'huile d'olive

Sel et poivre

Herbes fraîches : aneth, cerfeuil, persil, coriandre



## Préparation de la recette

Découper 4 grands carrés de papier sulfurisé et les badigeonner d'huile. Déposer sur chacun un rouget et quelques brins d'aneth. Refermer les papillotes.

Faire cuire 10 mn.

Préparer la sauce : peler les tomates et les couper en petits dés. Hacher les herbes restantes et l'ail, les mettre dans un bol, rajouter l'huile d'olive et les dés de tomates. Faire tiédir au micro-ondes et servir avec les papillotes et du riz.

# TARTE AUX POMMES ET AUX ABRICOTS

Pour 6 à 8 personnes

Temps de préparation : 10 mn

Temps de cuisson : 30 mn

## Ingrédients

1 pâte feuilletée au beurre

600 g d'abricots

300 g de compote de pommes

3 œufs

100 g de sucre

20 cl de crème fraîche

1 sachet de sucre vanillé



## Préparation de la recette

Etaler la compote sur le fond de tarte. Répartir dessus les abricots lavés, dénoyautés et coupés en deux dessus.

Mélanger les œufs, le sucre, la crème. Verser cette préparation sur les fruits.

Enfourner à 210°C pendant 30 mn.

Savourer tiède ou froid avec des boules de glace.

# GRATIN DE QUINOA

Pour 4 personnes

## Ingrédients

500g de champignons  
4 grosses tomates  
3 oignons  
3 œufs  
300 g de quinoa  
2 c à soupe de crème fraîche  
Sel, poivre, cumin  
200 g de gruyère râpé



## Préparation de la recette

Peler les tomates et les couper en dés. Faire dorer les champignons et les oignons dans une poêle puis ajouter les tomates. Couvrir et laisser cuire une dizaine de minutes à feux doux. Ajouter ensuite le quinoa, du cumin et 2 verres d'eau. Laisser mijoter 5 minutes. Assaisonner et verser le tout dans un plat à gratin huilé. Enfourner dans un four préchauffé à 180°C et laisser cuire 20 mn. Recouvrir enfin du mélange œufs battus, gruyère, crème, sel, poivre et laisser gratiner 15 mn. Servir.

# COURGETTES FARCIES AU SAUMON ET QUINOA

Pour 4 personnes

## Ingrédients

4 courgettes  
4 tranches de saumon fumé  
½ verre à moutarde de quinoa  
1 verre à moutarde d'eau froide  
10cl de crème liquide  
Parmesan râpé  
Ciboulette  
Poivre



## Préparation de la recette

Laver les courgettes et les couper en 2 dans le sens de la longueur. Les cuire à la vapeur.

Pendant ce temps-là, verser dans une casserole le ½ verre de quinoa et le verre d'eau. Porter à ébullition puis faire cuire pendant 10 mn.

Faire cuire le saumon fumé au micro-ondes quelques minutes.

Une fois que tout est cuit, laisser refroidir un peu.

Dans un bol, écraser grossièrement le saumon fumé avec une fourchette. Le mélanger avec le quinoa et la crème liquide.

Ajouter la ciboulette et poivrer.

Vider les courgettes et les farcir avec le mélange.

Les disposer dans un plat et saupoudrer de parmesan râpé.

Enfourner 10 mn à four chaud chaleur tournante puis 10 mn en mode grill.

# SAUMON A LA PROVENCALE

Pour 4 personnes

## Ingrédients

250 de riz basmati  
4 pavés de saumon  
1 aubergine  
2 courgettes  
2 tomates  
2 gousses d'ail  
Quelques brins de thym  
1 grande cuillère d'huile d'olive



## Préparation de la recette

Pocher et faire cuire à la vapeur 4 pavés de saumon.

Pendant ce temps, dans une grande poêle, faire chauffer l'huile d'olive. Couper en cubes l'aubergine, les 2 courgettes et les 2 tomates. Les faire revenir à la poêle avec quelques brins de thym et les 2 gousses d'ail écrasées jusqu'à ce que les légumes soient tendres et légèrement colorés.

Servir le saumon et la sauce avec le riz.

# CRUMBLES AUX FRUITS ROUGES

Pour 6 personnes

Temps de préparation : 10 mn

Temps de cuisson : 15 mn

## Ingrédients

600 g de fruits rouges

100 g de beurre salé

100 g de farine

100 g de cassonade de sucre

50 g de poudre d'amande

1 c à café de cannelle en poudre

1 pincée de sel



## Préparation de la recette

Préchauffer le four à 180°C.

Rincer et égoutter les fruits rouges.

Mélanger la farine, la poudre d'amande, la cannelle, la cassonade,, le beurre découpé en dés et le sel.

Travailler cette pâte du bout des doigts de façon à obtenir un sablé.

Beurrer un moule à manqué et y déposer les fruits. Recouvrir de la pâte et saupoudrer de cassonade.

Mettre le plat dans le four chaud et laisser cuire 25 à 30 mn.

# BRUSCHETTA

## Ingrédients

Chair de tomate

Ail

Basilic

Mozzarella

Tranches de pain de campagne



## Préparation de la recette

Etaler sur la tranche de pain la tomate, puis la mozzarella, puis l'ail et le basilic.

Enfourner sous le gril 3 mn.

Servir tiède après avoir parsemé de l'huile d'olive dessus.

Variantes : sur les tartines, pour pouvez déposer du saucisson et du roquefort, par exemple.

# CREPES

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 15 mn

Temps de cuisson : 20 mn

## Ingrédients

1/2 l de lait

3 oeufs

250 g de farine

2 c. à soupe d'huile

1 pincée de sel

1 ou 2 c. à soupe d'eau



## Préparation

Mettre la farine dans un grand saladier ou cul de poule. Faire un puit, et y casser les oeufs entiers.

Ajouter l'huile, le sel et un peu de lait. Travailler énergiquement la pâte avec une cuillère (en bois, de préférence), pour la rendre légère.

Mouiller progressivement avec le lait, jusqu'à ce que la pâte devienne homogène.

On peut y ajouter à moment-là de l'extrait de fleur d'oranger, un peu de jus de citron, de la vanille, etc.

Ajouter ensuite 1 à 2 c. à soupe d'eau.

Laisser reposer la pâte pendant 1 heure, recouverte d'une serviette ou d'un chiffon propre.

Verser une louche de pâte dans la poêle, et laisser cuire 3 min chaque crêpe de chaque côté.



# STEAK AUX POMMES DE TERRE SAUTEES SAUCE AU POIVRE

Pour 3 personnes

Temps de préparation : 15 mn

Temps de cuisson : 30 mn

## Ingrédients

3 steak

6 belles pommes de terre

1 c à café de poivre concassé

250 ml d'eau

40g de beurre

30g de farine

1 cube de bouillon de bœuf

1 c à soupe de vinaigre à l'estragon



## Préparation de la recette

Sauce au poivre : faire un roux avec le beurre et la farine. Ajouter 1 à 1 le poivre, l'eau, le cube et le vinaigre. Faire épaissir et ajouter du poivre moulu.

Pommes de terre sautées : peler les pommes de terre, les couper ensuite en tranches aussi fines que possible avec un robot ménager. Presser les tranches pour faire sortir le jus. Les faire sauter à la poêle avec un peu d'huile d'arachide, du sel et du poivre, pendant 20 mn.

Faire cuire les steak à la poêle et servir le tout chaud.

## SPAGHETTIS AU THON ET AUX TOMATES

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 10 mn

Temps de cuisson : 15 mn

### Ingrédients

400 g de spaghettis

200 g de thon en conserve

4 tomates

½ citron

Quelques feuilles de basilic

4 c à soupe d'huile d'olive

Sel, poivre



### Préparation de la recette

Faire cuire les pâtes.

Pendant la cuisson, écraser le thon à la fourchette dans un bol. Couper les tomates en petits dés. Presser le demi-citron. Couper le basilic en lanières.

Mélanger le tout avec les pâtes égouttées et l'huile d'olive. Servir immédiatement.

# COQUILLETTES AU JAMBON ET PETITS POIS

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 15 mn

Temps de cuisson : 30 mn

## Ingrédients

300 g de coquillettes

300 g de petits pois frais

2 tranches de jambon blanc

4 c à soupe de crème liquide

Sel



## Préparation de la recette

Ecosser les petits pois. Les faire cuire 10 mn dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Les égoutter.

Faire cuire les coquillettes.

Pendant ce temps, couper le jambon en petits dés.

Egoutter les coquillettes cuites et mélanger le tout en ajoutant la crème fraîche.

Faire chauffer le tout à feu doux, puis servir sans attendre.

# RIZ AU LAIT A LA CANNELLE ET AUX POP-CORNS CARAMELISES

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 20 mn

Temps de cuisson : 40 mn

## Ingrédients

Pour le riz au lait :

130 g de riz long pour dessert

65 cl de lait

1 bâton de cannelle

80 g de cassonade

1 sachet de sucre vanillé

Pour les pop-corns :

½ verre de maïs à pop-corn

50 g de beurre

3 c à soupe de cassonade

2 c à soupe de sirop d'érable

Huile d'arachide



## Préparation de la recette

Faire cuire le riz 4 mn dans l'eau bouillante en le remuant. L'égoutter. Le reverser dans la casserole et verser le lait dessus. Ajouter le bâton de cannelle. Porter à ébullition et faire cuire le tout 20 mn à feu doux. Ajouter les sucres. Laisser cuire encore 5 minutes. Retirer le bâton de cannelle.

Pour les pop-corns, verser 5 mm d'huile dans une casserole. Ajouter le maïs en l'étalant bien, puis couvrir. Secouer et faire chauffer à feu moyen. Attendre que le maïs éclate et, quand le bruit se calme, secouer à nouveau la casserole sans l'ouvrir. Le faire chauffer encore jusqu'à ce que le bruit se calme à nouveau. Faire fondre le beurre, la cassonade et le sirop d'érable dans une casserole. Faire bouillir et bien mélanger. Laisser chauffer jusqu'à ce que le mélange soit bien lisse et épais.

Dans un plat, verser les pop-corns et les arroser de sirop en mélangeant jusqu'à ce que le sirop ne soit plus liquide.

Verser le riz au lait dans les verres et ajouter par-dessus les pop-corns caramélisés.

## ESKIMOS

Pour 8 eskimos

Temps de préparation : 15 mn

Temps de congélation : 4 h

### Ingrédients

20 cl de nectar de fraise

20 cl de jus d'orange

3 yaourts nature

3 c à soupe de sucre roux

1 poignée de groseilles

### Préparation de la recette

Eskimos aux jus de fruits :

Verser le nectar de fraise dans 4 moules à eskimos. Verser le jus d'orange par-dessus. Planter les bâtonnets dedans. Mettre les moules au congélateur.

Eskimos au yaourt :

Mélanger les yaourts et le sucre dans un bol. Verser dans 4 moules à eskimos un peu de yaourt sucré mélangé aux groseilles. Planter les bâtonnets dedans. Mettre au congélateur.

Lors de la dégustation, passer les moules sous l'eau chaude pour démouler les eskimos et les déguster aussitôt.



# FINANCIER A LA PATE A TARTINER CHOCOLATEE AUX NOISETTES

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 15 mn

Temps de réfrigération : 1 h

Temps de cuisson : 10 à 12 mn

## Ingrédients

130 g de sucre glace

50 g de farine

50 g de poudre d'amandes

1 pincée de levure chimique

4 blancs d'œufs

70 g de beurre

1 pot de pâte à tartiner chocolatée aux noisettes



## Préparation de la recette

A l'aide d'un batteur électrique, mélanger le sucre glace, la farine, la poudre d'amandes et la levure. Ajouter les blancs d'œufs.

Faire fondre le beurre sur feu moyen, jusqu'à ce qu'il prenne une couleur noisette. Le laisser tiédir, puis y ajouter la pâte sans cesser de battre. Couvrir la pâte d'un film alimentaire et la laisser reposer au moins 1 heure au réfrigérateur. Préchauffer le four à 180°C.

Beurrer les moules à financiers. Y verser un peu de pâte dans chaque moule et ajouter 1 cuillère à soupe de pâte à tartiner. Recouvrir ensuite du reste de pâte. Faire cuire 10 à 12 mn environ. Les financiers doivent être bien dorés.

# SABLES A LA CONFITURE

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 15 mn

Temps de cuisson : 15 mn

## Ingrédients

250 g de farine

80 g de sucre en poudre

1 œuf

125 de beurre mou

6 c à café de confiture

Sel



## Préparation de la recette

Préchauffer le four à 200°C.

Dans un saladier, mélanger la farine avec le sucre et un peu de sel. Ajouter l'œuf et mélanger du bout des doigts pour obtenir une pâte sableuse. Ajouter le beurre. Malaxez pendant 3 à 5 mn pour obtenir une pâte homogène.

Étaler la pâte sur le plan de travail et découper 16 biscuits. Faire 1 trou sur la moitié des biscuits.

Mettre les biscuits sur du papier cuisson et enfourner 15 mn. Sortir les biscuits du four, laisser refroidir, puis étaler la confiture sur les biscuits sans trou. Recouvrir chaque biscuit d'un biscuit à trous. Déguster aussitôt.

# HAMBURGER AU ROQUEFORT

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 20 mn

Temps de cuisson : 6 mn

## Ingrédients

220g de roquefort

4 pains à hamburgers

4 steaks hachés de 100 g

20 g de mâche

1 tomate

2 yaourts

15 g de ciboulette

1 oignon blanc

40 g de crème fraîche épaisse

Sel et poivre



## Préparation de la recette

Laver et sécher la mâche.

Laver et couper la tomate en rondelles.

Dans un bol, mélanger les yaourts et la ciboulette ciselée. Saler et poivrer.

Eplucher et couper l'oignon en rondelles, puis le faire dorer à la poêle dans un peu de matière grasse.

Dans une casserole, faire fondre le Roquefort avec la crème fraîche et bien mélanger. Maintenir la sauce au chaud à feu doux.

Couper les pains à hamburger en deux, puis les passer au grille-pain pendant 2 ou 3 minutes. Les maintenir au chaud.

Faire cuire les steaks hachés dans une poêle antiadhésive. Saler et poivrer.

Monter les hamburgers en superposant une moitié de pain tartinée de crème à la ciboulette, quelques feuilles de mâche, un steak haché, napper de sauce au Roquefort, ajoutez quelques rondelles d'oignon et recouvrir de l'autre moitié de pain.



# LASAGNES AU SAUMON ET AU ROQUEFORT

Pour 6 personnes

Temps de préparation : 20 mn

Temps de cuisson : 50 mn

## Ingrédients

12 tranches de Roquefort Société Croque

6 feuilles de pâte à lasagnes

600g de saumon frais

2 échalotes

2 courgettes

200 ml de crème entière liquide

1 citron vert

150 g de parmesan râpé

2 c à soupe d'huile d'olive

Sel et poivre



## Préparation de la recette

Couper le saumon en gros dés, les déposer dans un plat puis assaisonner avec le sel, le jus et quelques zestes de citron vert. Laissez mariner.

Pendant ce temps, peler les échalotes, les émincer et les faire suer dans l'huile d'olive.

Laver et couper les courgettes en dés et les ajouter dans la poêle. Lorsqu'elles sont bien dorées, ajouter la crème, puis saler et poivrer. Laisser chauffer 5 minutes à feu moyen et maintenir au chaud.

Préchauffer le four à 170°C.

Pour commencer, déposer une couche de crème et des feuilles de lasagnes au fond du plat. Ensuite, déposer de nouveau une couche de crème, puis un tiers des cubes de saumon marinés et recouvrir avec 6 tranches de Société Roq'Croque et des feuilles de lasagnes. Recommencer 2 fois l'opération.

Parsemer de parmesan râpé et enfourner pendant 35 minutes.

Servir bien chaud.

# FILET MIGNON ET SES PETITS LEGUMES

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 40 mn

Temps de cuisson : 20 mn

## Ingrédients

1 filet mignon de 800 g

Huile d'olive

Ail

2 pommes de terre

1 courgette

200 g de petits pois

50 g d'oignons grelots

3 carottes

Beurre



## Préparation de la recette

Faire colorer le filet mignon à l'huile d'olive dans une sauteuse avec l'ail. Cuire au four à 150°C pendant 20 mn

Eplucher les légumes et les cuire séparément dans l'eau salée.

Une fois cuits, les faire revenir dans une poêle avec une noisette de beurre.

Couper le filet mignon en tranches et dresser sur assiette avec les petits légumes.

# FILET DE CANETTE ROTI AUX OIGNONS

Pour 4 personnes

Temps de cuisson : 30 mn

Temps de préparation : 15 mn

## Ingrédients

350 g de pommes de terre charlotte

4 filets de canette

1 citron

1 oignon

30 g de beurre

20 g de sucre

20 cl de vin blanc

20 cl d'eau

Fond de volaille

Sel, poivre



## Préparation de la recette

Eplucher et tailler les pommes de terre en fines lamelle.

Réaliser une rosace en plusieurs épaisseurs puis passer du beurre fondu au pinceau. Assaisonner et cuire au four pendant 8 minutes à 180°C

Rôtir les filets de canette au four à 180°C pendant 10 à 15 mn et réserver.

Séparer le jus de citron et le zeste.

Ciseler l'oignon et le faire suer dans le beurre pour obtenir une coloration blonde. Incorporer le zeste de citron et le sucre pour les faire caraméliser.

Ajouter le vin blanc, le jus de citron, le jus de viande et l'eau mélangée au fond de volaille.

Laisser réduire à feu doux pendant 30 mn

Assaisonner.

# SUPREME DE POULET SAUCE AU CIDRE

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 40 mn

## Ingrédients

70 g de beurre demi-sel

4 suprêmes de poulet

2 pommes

20 gr de sucre

25 g de farine

15 cl de lait

15 cl de cidre doux

Sel, poivre



## Préparation de la recette

Dans une poêle à feu vif, mettre 20 g de beurre pour obtenir un beurre noisette. Saisir les suprêmes de chaque côté et finir la cuisson avec un couvercle pendant 20 mn. Réserver au chaud.

Déglacer la poêle et réserver le jus.

Couper les pommes épluchées en morceaux.

Dans une poêle à feu vif, mettre 25 g de beurre et le sucre pour obtenir un caramel. Ajouter les morceaux de pommes. Laisser cuire pendant 20 mn et réserver.

Dans une casserole, faire fondre le reste de beurre, incorporer la farine et cuire en remuant. Ajouter le lait et porter à ébullition. Incorporer le jus, le cidre et les pommes. S'accompagne agréablement d'une poêlée de courgettes.

# SAUTE DE VEAU A LA BAYONNAISE

Pour 4 personnes

Temps de cuisson : 1 h

## Ingrédients

800 g de sauté de veau

Huile d'olive

3 oignons

3 carottes nouvelles

1 petite boîte de concentré de tomate

5 cm de chorizo fort

25 cl de vin blanc

500g de champignons frais

200 g de lardons

Sel, poivre

Piment d'espelette

75 cl de fond de veau

1 pot d'olives noires



## Préparation de la recette

Faire revenir la viande dans l'huile d'olive jusqu'à coloration. La retirer de la sauteuse et réserver.

Mettre les oignons et les carottes émincées à revenir dans la sauteuse jusqu'à coloration.

Ajouter le concentré de tomate, le chorizo coupé en petits dés et le vin blanc.

Laisser mijoter pendant quelques minutes.

Faire suer les champignons dans une poêle avec les lardons, les ajouter aux légumes ainsi qu'à la viande et mélanger. Assaisonner.

Ajouter le fond de veau et les olives et laisser cuire pendant 1 heure à feu doux.

# TERRINE DE CAMPAGNE

Temps de préparation : 30 mn

Temps de cuisson : 1h45

Temps de refroidissement : 12h

## Ingrédients

300 g de foie de porc

400 g de poitrine de porc

300 g de gorge de porc

3 échalotes

2 gousses d'ail

1 beau bouquet de persil

16 gr de sel fin

2 g de poivre moulu

1 œuf

10 cl de vin blanc

1 bonne cuillère à soupe de farine

Crépine de porc



## Préparation de la recette

Hacher le foie, la poitrine et la gorge de porc, pas trop fin.

Ajouter les échalotes, l'ail et le persil hachés finement.

Bien mélanger l'ensemble avec le sel, le poivre, l'œuf, le vin blanc et la farine.

Disposer dans une terrine et couvrir avec de la crépine.

Préchauffer le four à 200°C

Enfourner la terrine placée dans un bain-marie.

Au bout de 15 mn, baisser la température du four à 120°C et cuire pendant 1h30.

Déguster après une nuit au réfrigérateur.

# TOURTE HONFLEUROISE

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 20 mn

Temps de cuisson : 20 mn

## Ingrédients

Appareil à quiche :

250 g de crème fraîche

2 œufs

Aneth haché

Sel et poivre

Fruits de mer :

200g de noix de Saint-Jacques

150g de moules décortiquées

150g de crevettes

Persille plat



## Préparation de la recette

Mélanger tous les ingrédients

Garnir des moules à crème brûlée avec les fruits de mer.

Verser l'appareil à quiche dessus

Cuire au four à 170°C pendant 20 mn.

Décorer avec le persil avant de servir.

## REBLOCHONNADE A LA BIERE NOIRE

Pour 4 petites cocottes

Temps de préparation : 15 mn

Temps de cuisson : 25 mn

### Ingrédients

250 g de pommes de terre

150 g de lard fumé

1 oignon

250 g de reblochon

1 gousse d'ail

2 c à soupe de crème fraîche

50cl de bière noire

Noix de muscade

Sel, poivre



### Préparation de la recette

Eplucher et couper finement les pommes de terre. Couper le lard fumé en allumettes, émincer l'oignon et couper en tranches le reblochon.

Ailler les cocottes. Disposer en rosace au fond des cocottes une couche de pommes de terre, puis un peu de lardons et de reblochon.

Répéter l'opération jusqu'aux  $\frac{3}{4}$  des cocottes en terminant par du reblochon.

Dans une casserole, faire revenir l'oignon. Ajouter la crème fraîche, la bière et la noix de muscade. Saler, poivrer légèrement. Laisser mijoter 2 à 3 minutes.

Verser la sauce dans les cocottes.

Enfourner à four chaud 200°C pendant 25 mn à découvert. A mi-cuisson, couvrir les cocottes ;

Servir avec une salade de mesclun.