



Recettes du lundi 27 avril 2020

Crème Dubarry et cressonnette

1 morceau de chou-fleur

Cressonnette

50 ml crème fraîche

Noix de muscade

Lait et beurre

1 oeuf

250 ml d'eau ; sel et poivre

Recette : Faites blanchir le chou-fleur 8 à 10 minutes. Faire un roux avec le beurre et un peu de farine, le mouiller avec l'eau. Y placer le chou-fleur et cuire doucement. Rajouter $\frac{1}{4}$ verre de lait et faites bouillir. Délayez le jaune d'oeuf dans la crème et rajouter au potage. Assaisonner. Avant de mixer, rajouter la cressonnette.

Poulet au curry

150 gr de blancs de poulet de Gibecq

1 oignon

1 chicon

$\frac{1}{2}$ pomme

50 ml lait de coco

100 gr de riz

Curry et cumin ; 1 piment

Faites revenir l'échalote dans une noix de beurre ou de l'huile d'olive, rajouter le poulet coupé en dés, le chicon, les épices et le piment. Rajouter la moitié de la crème fraîche et cuire à feu doux pendant 5 minutes. Couper une demi pomme en morceaux et rajouter-les au mélange avec le restant de la crème fraîche.

Cuire encore 5 minutes.

Servir avec le riz cuit.

1 flan au caramel

Bon Appétit !



Mardi 28 avril 2020

Fromage blanc aux fines herbes et radis

100 gr de fromage blanc

5 radis

Fines herbes

1 échalote ; ail

Mixer l'échalote, les fines herbes et l'ail.

Assaisonner.

Déguster en Dip avec les radis

Boulettes sauce tomate

150 gr de haché préparé de Dominique & Carine

Sauce tomate de la Ferme de la Bosse Jauque

1 échalote, thym et sauge du jardin

Beurre, sel et poivre

2 pommes de terre nature ou en purée

1 mousse aux fraises

Bon Appétit !



Recette du mercredi 29 avril 2020

Crostini aux champignons

2 tranches de baguette à l'ancienne

50 gr de champignons

1 échalote

Citron et ail

Persil de la ferme de la Bosse Jauque

Huile d'olive

Huiler et frotter avec l'ail vos tranches de pain. Les placer dans le four jusqu'à ce qu'elles roussissent légèrement. Faites revenir l'échalote, les champignons et l'ail dans une poêle.

Placer les champignons sur les toasts et déguster.

Cannelloni aux poireaux et à la ricotta

4 cannelloni

1 poireau

125 gr de ricotta

1 tranche de jambon cuit

1 oignon, ail et thym ; Concentré de tomates

Fromage râpé

Noix de muscade ; Sel et poivre

Emincer oignon, ail et blanc de poireau et faire revenir dans une poêle.

Mélanger la ricotta avec le jambon et le thym, assaisonner. Rajouter à la ricotta le mélange de poireaux et bien mélanger. Farcir les cannelloni. Préparer la sauce avec un peu de concentré de tomates, du lait ; assaisonner.

Dans un plat allant au four, placer les cannelloni, verser la sauce et parsemer de fromage râpé. Au four 15 à 20 minutes.

1 yaourt

Bon Appétit !



Recettes du jeudi 30 avril 2020

Salade de Quinoa au céleri vert

50 gr de Quinoa

1 pomme

2 branches de céleri

Huile d'olive ; poivre et sel

Moutarde

Persil

Recette : Cuire le Quinoa et le refroidir.

Couper la pomme et le céleri en morceaux.

Faites une petite vinaigrette avec l'huile, la moutarde, sel et poivre. Rajouter le Quinoa froid et les légumes. Mélanger.

Escalope panée, gratin dauphinois

1 escalope panée

Salade mesclun

2 pommes de terre

Crème fraîche

2 gousses d'ail ;

Fromage râpé de Thoricourt

1 orange

Bon Appétit !



Slow Food[®]
Les Saveurs de Silly

