



Soufflé aux poireaux et gorgonzola

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 blancs de poireaux
- 15 g de beurre (+ 1 noisette pour les ramequins)
- 15 g de farine
- 20 cl de lait
- 100 g de gorgonzola
- 2 œufs (blancs et jaunes séparés)
- sel et poivre

Préparation :

Préparation 15 min Cuisson 25 min

1. Préchauffez le four th.7 (210°C).
2. Détaillez le gorgonzola en petits dés.
3. Faites fondre le beurre dans une casserole et ajoutez la farine en une seule fois.
4. Avec la cuillère en bois, mélangez et laissez cuire ce mélange environ 1 min. Versez le lait progressivement en tournant toujours et faites cuire jusqu'à l'épaississement de la béchamel. Coupez le feu et ajoutez les dés de gorgonzola pour qu'ils fondent dans la sauce, ajoutez les poireaux. Laissez refroidir un peu l'appareil avant de mettre les jaunes d'œufs, mélangez, salez et poivrez généreusement.
5. Au batteur, montez les blancs en neige très fermes et incorporez-les petit à petit.
6. Beurrez les ramequins, remplissez aux $\frac{3}{4}$ et enfournez.
7. Au bout de 20 min, baissez la température du four th.6 (180°C) et terminez la cuisson.



Salade d'épinards au pamplemousse et aux radis

Ingrédients pour 2 personnes

- 1 Pamplemousse
- 50 g Pousses d'épinards
- 8 Radis
- 3 cuil. à soupe Huile d'olive
- Sel
- Poivre

Étapes de préparation

1. Coupez la base et le sommet de votre pamplemousse. Otez la peau ainsi que toutes les parties blanches en suivant avec un couteau la courbure de votre fruit. Faites des incisions en 'V' en longeant chaque quartier pour récupérer les suprêmes. Pressez le reste de chair pour récupérer le jus.
2. Dans un bol, mélangez le jus de pamplemousse avec du sel et du poivre. Ajoutez l'huile d'olive tout en mélangeant.
3. Lavez et essorez les jeunes pousses d'épinards.
4. Lavez les radis. Éliminez les extrémités puis coupez-les en tranches.
5. Répartissez vos pousses d'épinards dans 2 assiettes. Agrémentez-les de suprêmes de pamplemousse et de tranches de radis.
6. Arrosez l'ensemble de vinaigrette au pamplemousse.





Samoussas aux épinards, ricotta et fromage blanc

Ingrédients pour 4 personnes :

- 160 g de fromage blanc
- poivre / sel
- huile d'olive
- 3/4 noix de beurre
- papier sulfurisé et pinceau
- 160 g d'épinards frais
- 160 g de ricotta
- 1.5 œuf
- pâte filo ou feuilles de brick

Préparation :

1. Faire fondre les épinards dans une poêle avec le beurre. Quand ils ont réduits, salez, poivrez. Ajoutez le fromage blanc.
2. Dans un saladier, battez les œufs avec la ricotta. Mélangez avec les épinards.
3. Coupez 10 feuilles de pâte filo en deux dans le sens de la longueur pour obtenir 20 rectangles longs. Prenez un rectangle et repliez sur lui-même toujours dans le sens de la longueur pour obtenir une bande. Mettez de la farce dans un coin et repliez en triangle
4. Disposez vos samoussas sur une feuille de papier sulfurisé puis badigeonnez-les d'huile d'olive avec le pinceau. Enfourez 20 minutes au four à 200°C



Muffins à la rhubarbe

Ingrédients pour 4 personnes :

- 3 œufs entiers
- 200 g de farine de blé
- 100 g de beurre doux
- 125 g de sucre en poudre
- 200 g de rhubarbe
- ½ sachet de levure chimique

Préparation :

1. Sortez votre beurre du réfrigérateur 20 à 30 min avant la préparation de vos muffins à la rhubarbe pour qu'il ramollisse légèrement.
2. Epluchez les tiges de rhubarbe, lavez-les puis coupez-les en petits morceaux.
3. Préchauffez votre four à th.6 (180°C).
4. Dans un saladier, déposez vos morceaux de rhubarbe, saupoudrez-les d'une c. à soupe de sucre en poudre, mélangez et réservez-les.
5. Dans un autre saladier, coupez le beurre en morceaux puis fouettez-le avec le reste du sucre en poudre jusqu'à obtenir un mélange à la texture crémeuse.
6. Ajoutez ensuite les œufs, un par un, en mélangeant bien entre chaque œuf ajouté.
7. Tamisez la farine avec la levure chimique puis incorporez le tout au mélange précédent.
8. Terminez la pâte de vos muffins en incorporant les morceaux de rhubarbe sucrés. Mélangez bien.
9. Versez votre pâte à muffins à la rhubarbe dans des moules jusqu'à les remplir aux 2/3.
10. Faites cuire vos muffins à la rhubarbe à th.6 (180°C) pendant 25 à 30 min. En fin de cuisson, ils doivent être gonflés et légèrement dorés.
11. Laissez vos muffins à la rhubarbe refroidir quelques minutes avant de les démouler.





Cake aux blettes et lardons

Ingrédients pour 6 personnes :

- 200 g de lardons
- beurre
- 150 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 10 cl d'huile de tournesol
- 12.5 cl de lait demi-écrémé
- 100 g de gruyère râpé
- poivre
- des blettes
- 1 échalote
- 3 œufs

Préparation :

1. Préchauffer le four à 180°C (Th 6).
2. Nettoyer le vert de blettes, puis couper les feuilles, avec des ciseaux, en lanières d'environ 1 cm de large.
3. Faire blanchir le vert de blettes 10 min à l'eau bouillante.
4. Les rincer ensuite à l'eau froide pour conserver la couleur, et bien les égoutter.
5. Faire revenir les lardons et l'échalote émincée dans le beurre chaud.
6. Pour la pâte à cake, mélanger la farine et la levure, ajouter les œufs et l'huile; mélanger jusqu'à obtenir une pâte lisse.
7. Ajouter, petit à petit, le lait un peu chaud.
8. Incorporer le gruyère, les lardons, l'échalote et le vert de blette; mélanger doucement.
9. Verser l'ensemble dans un moule à cake et faire cuire pendant 45 min



Pesto de chou kale

Ingrédients pour assaisonner 500 g de pâtes (avant cuisson)

- 1 belle feuille de chou kale
- 1 douzaine de noix de cajou (non grillées et non salées)
- 1 c à soupe de graines de tournesol
- 3 c à soupe d'huile d'olive
- 1 c à soupe bombée de levure maltée (facultatif, mais ça parfume bien)
- 1 petite gousse d'ail
- Sel et poivre

Préparation

1. Lavez soigneusement la feuille de chou kale et coupez les feuilles le long de la tige.
2. Pelez l'ail.
3. Placez tous les ingrédients dans un bol mixeur, ajoutez 1 ou 2 cuillères à soupe d'eau, salez et poivrez, puis mixez jusqu'à obtention d'une pâte relativement homogène d'un joli vert tendre.
4. Vous pouvez ajouter un peu plus d'huile selon votre goût.

