



Cette semaine, André nous propose des épinards et des poireaux, je vous est préparé un menu vert, composé un cake aux épinards lardons et chèvre, un feuilleté d'épinards à la ricotta, un risotto de poireaux au haddock, et pour finir une tarte grillagée aux pommes.

bon appétit !

Océane

[Pour me joindre : crosoce@aol.fr](mailto:crosoce@aol.fr)

Recette d'Océane

Cake épinards lardons et chèvre

préparation 30 mn, 20 mn de cuisson

500 gr d'épinards
100 g de lardons fumés
200 g de fromage de chèvre demi-sec
3 œufs
1 cuillère à soupe de crème fraîche
1 cuillère à soupe de farine
sel, poivre



Laver les épinards, les faire cuire à l'eau bouillante 10 mn.

Les égoutter.

Faites rissoler les lardons dans une poêle, retirez-les une fois dorés.

Battez les œufs en omelette avec la crème fraîche, la farine, sel et poivre.

Rajoutez les épinards et les lardons. Versez la moitié de la préparation dans un moule à cake huilé, couvrez de chèvre coupé en morceaux et versez le reste de préparation aux épinards.

Faites cuire 25 minutes au four à 210°C (thermostat 7). Servez tiède ou froid.

Recette d'Océane

Un feuilleté d'épinards à la Ricotta

préparation : 40 mn, 30 mn de cuisson

une pâte feuilletée
300 gr d'épinards
3 oignons
25 g de beurre
3 cuillères à soupe de persil haché
150 g de ricotta
3 œufs
sel et poivre



Préchauffez le four à 200°C (thermostat 6-7).

Faites fondre les oignons émincés dans le beurre jusqu'à ce qu'ils soient tendres puis ajoutez les épinards et le persil.

Laissez mijoter 3-4 minutes en remuant.

Ajoutez la ricotta et les œufs entiers un par un, hors du feu (le mélange doit être assez dense).

Salez et poivrez.

Étalez la pâte au rouleau sur une planche farinée, coupez-la en carrés de 10 à 12 cm de côté.

Disposez une cuillère à soupe de farce sur chacun des carrés et roulez la pâte tout autour en ramenant les 4 coins au centre.

Faites cuire 30 minutes, servir avec une salade verte.

Recette d'Océane

Risotto de poireaux au haddock

Préparation : – cuisson :

300g de riz arborio

2 poireaux moyens

250g de haddock

10 cl de vin blanc sec

10 cl de lait

1 bouillon de légumes

Un peu d'huile d'olive

Sel, poivre



Faire chauffer le verre de lait avec deux verres d'eau et faire pocher le haddock dans ce mélange pendant un quart d'heure.

Préparer 50 cl de bouillon de légumes.

Dans une casserole faire fondre les poireaux coupé en fines lamelles avec un peu d'huile d'olive puis ajouter le riz et remuer jusqu'à ce qu'il devienne translucide.

verser le vin blanc et laisser absorber. Verser un demi-verre du liquide de pochage du haddock et laisser absorber.

Continuer la cuisson du riz avec le bouillon de légumes en le versant petit à petit et en laissant absorber.

En fin de cuisson, ajouter le haddock émietté.

Saler et poivrer à convenance et servir aussitôt.

Recette d'Océane

Tarte grillagée aux pommes

2 rouleaux de pâtes feuilletées
500 gr de compote de pommes
5 pommes
40 gr de beurre
cannelle, sucre cassonade
1 jaune d'œuf



Préparer la compote de pommes, la mixer très finement.
Étaler les pâtes feuilletée. Verser sur l'une la compote.

Éplucher les pommes, et trancher finement et les disposer sur la compote en les serrant bien.

Repartir le beurre en petits morceaux, parsemer de cannelle et de cassonade.

Étaler la deuxième pâte feuilletée, la couper en lamelles régulière et placer sur la première tarte en faisant comme un grillage.

Badigeonner avec le jaune d'œuf battu avec un peu d'eau.

Enfourner a four chaud pendant 30 mn.

Se déguste aussi bien froide que tiède accompagnée d'une boule de glace vanille par exemple.

