



Cette semaine je vous propose de petites quiches pour l'apéritif, puis pour commencer une fine tartine à l'italienne, ensuite j'ai choisi d'associer le chou-fleur avec des noix de st-jacques, les bettes avec le saumon, subtils accord entre la terre et la mer. En dessert, un tiramisu de poires, un apple pie et des petits financiers de mirabelle.

Bon appetit !

*Océane*

**Cette semaine au menu :**

- quiches de poires au roquefort
- Fine tartine à l'italienne
- Coquilles Saint-Jacques lardées et risotto de choux fleur
  - Gratin de cote de bettes, champignon et saumon
- Tiramisu aux poires/apple pie/financiers de mirabelle

Recette d'Océane

Pour un apéritif entre amis, vous pouvez réaliser des petites quiches de poires au roquefort :

2 ou 3 poires  
1 pâte brisée  
200 g de roquefort  
50 g de brousse (ou fromage blanc)  
150 g de crème épaisse  
3 œufs  
20 g de noisettes en poudre

Couper les poires en cubes.

Mélanger la brousse, la crème épaisse, les œufs et les noisettes en poudre.

Saler et poivrer si vous le désirez.

Étaler la pâte dans des petits moules individuelles

Verser cette préparation sur la pâte et disposez les cubes de poires.

Couper le roquefort en dés et répartissez-les sur les quiches.

Enfourner 25-30 min environ.



**Fine tartine à l'italienne :**

- De beaux bouquets de mâche
- Pain de campagne ou une baguette
- Basilic frais
- 4 cl d'huile d'olive
- 50 g de parmesan (copeaux)
- 100 g de fromage frais
- 30 g de tomates séchées
- 30 g de pignons de pin grillés
- Quelques olives noires dénoyautées
- 1 bocal de pesto (acheté dans le commerce ou fait maison)

Trancher le pain de campagne en fines tranches.

Tartiner les tranches de pain de pesto et faire sécher doucement au four à 100° pendant 10 min environ

Émincer les tomates séchées, mélanger le fromage frais et les olives, assaisonnez.

Étaler le fromage sur les tranches de pain, disposez les tomates confites, puis disposer harmonieusement la salade dessus, des jolies feuilles de basilic et les copeaux de parmesan.

Arroser d'un filet d'huile d'olive, dégustez !



## Coquilles saint-jacques lardées et risotto de chou fleur

Préparation 20 min/ 4pers/ cuisson 35 min

12 coquilles saint- jacques  
12 tranches de poitrine fumée  
1 chou fleur  
1l de bouillon de légumes  
2 échalotes  
20 cl de vin blanc  
20 cl de crème liquide  
30 g de beurre

Rincer le chou-fleur, détailler les bouquets de chou en petits morceaux, réserver.

Emincer finement les échalotes, les faire revenir dans une poêle chaude avec du beurre, jusqu'à ce qu'elles deviennent translucides.

Ajouter le chou-fleur, mélanger, ajouter le vin blanc (déglacer), laissez-le s'évaporer puis ajoutez une louche de bouillon, laissez-la s'évaporer puis renouveler l'opération jusqu'à la cuisson du chou-fleur (environ 12 à 15 min, NE PAS LE FAIRE TROP CUIRE car cela deviendrait une purée !!). Une fois cuit, ajoutez la crème, assaisonner. Réserver.

Larder les coquilles st jacques (enrouler les st jacques d'une tranche de poitrine fumée), faire chauffer une poêle avec du beurre (il faut que la poêle soit très chaude), poêler les noix de st jacques 2 à 3 min de chaque côté, assaisonner.

Préparer un risotto bien crémeux (vous pouvez rajouter des copeaux de parmesan), avec les coquilles st jacques bien dorées, décorer avec de belles feuilles de persil ou de feuilles de céleri frit !

Vous pouvez remplacer les st jacques par des médaillons de lotte ou autre poisson blanc (dos de cabillaud...).



## Gratin de cote de bettes, champignon et saumon

Préparation 30 min / 4 pers/60 min de cuisson

500 g de côtes de bettes  
150 g de champignon de Paris  
200 g de saumon fumé  
1/2 litre de lait  
100 g de gruyère  
3 cuillères à soupe de farine  
25 g de beurre  
sel, poivre

Éplucher, avec un économe ou un couteau pointu, les cotes, afin de retirer les filaments. Couper les côtes en tronçons.

Les mettre dans une casserole d'eau bouillante, salé, pendant 20 à 30 minutes.

Eplucher les champignons de Paris, escalopez les, et faites les revenir à la poêle, assaisonnez. Egoutter les côtes de bettes.

Préparer une béchamel : dans une casserole, faire chauffer le beurre, ajouter la farine et verser le lait en remuant tout le temps.

Saler et poivrer, vous pouvez ajouter un peu de curry selon les goûts.

Beurrer un plat à gratin, disposez une couche de bettes, une couche de champignons, une couche de saumon fumé, recouvrir avec de la béchamel et ainsi de suite jusqu'à épuisement. Bien recouvrir le dessus du gratin avec de la béchamel, saupoudrer de gruyère râpé ou autre fromage.

Mettre au four préchauffé à 180°C (thermostat 6) et faire cuire pendant 30 minutes environ.

- ⇒ Vous pouvez utiliser le vert de bettes comme des épinards, cuits au beurre ou à la crème. Vous pouvez même remplacer les champignons par le vert des bettes dans la recette. Vous pouvez aussi les utiliser en les farcissant (en paupiette)...

Recette d'Océane



## Tiramisu aux poires

Préparation 25 min / 4 pers/ 25 min de cuisson/ 3h de réfrigération

2 poires  
2 blancs d'œuf  
4 jaunes d'œufs  
115 g de sucre  
250 g de mascarpone  
Biscuits à la cuillère  
25 cl d'Amaretto

Mettre dans une poêle la moitié du sucre, 10 cl d'eau et l'alcool, faites chauffer, ajouter les poires (lavées, épluchées et coupées en 8), les faire pocher pendant une vingtaine de minutes, jusqu'à ce que le liquide ait réduit de moitié et qu'il nappe les poires.

Dans un saladier, monter les blancs en neige.

Dans un autre saladier, fouetter les jaunes avec le reste du sucre pendant 5 minutes jusqu'à blanchir les jaunes. Incorporer le mascarpone, mélanger bien.

Dans des verrines, disposer des biscuits, mettre les poires dessus (les biscuits vont s'imbiber du jus des poires), répartir une couche de mascarpone et ainsi de suite.

Réserver au frais pendant au moins 3 heures.

Au moment de servir, saupoudrer de cacao en poudre et décorer avec un macaron ou un amaretti.

Recette d'Océane

**Apple pie**



#### PATE BRISEE :

250 g de farine  
125 g de beurre  
1 pincée de sucre  
eau

#### GARNITURE :

100 g de sucre  
500 g de pommes  
2 cuillerées à soupe d'eau  
Cannelle

Préparer la pâte brisée et laissez-la reposer. Peler les pommes, couper les en deux, les citronner.

Diviser la pâte en deux puis travailler un des morceaux avec un rouleau à pâtisserie jusqu'à ce qu'il atteigne la taille d'un moule. Beurrer le moule, garnissez-le de pâte, puis des morceaux de pommes.

Saupoudrer de sucre et de cannelle (vous pouvez ajouter des raisin ou des noix..)

Etaler le reste de pâte jusqu'à ce qu'elle atteigne une taille suffisante pour recouvrir le moule. En recouvrir la tourte. Faire un petit trou avec un couteau au centre (une cheminée pour évaporer l'humidité des pommes).

Assurez-vous que les bords soit bien travaillés et fermés, puis couper la pâte qui dépasse du moule.

appuyer sur le contour de la tourte avec les dents d'une fourchette.

Badigeonner la tourte avec du lait, glissez-la dans votre four préchauffé et laissez cuire pendant 20 mn à four chaud (210°).

Abaisser la température à 170°C et laisser cuire 20 mn supplémentaires.

Servir accompagné de crème fleurette ou de glace à la vanille ou d'un coulis de caramel (réaliser un caramel, une fois qu'il est coloré, hors du feu ajouter 50 g de crème liquide chaude puis 50 g de beurre mou, fouetter légèrement pour incorporer le beurre, réserver)

#### Recette d'Océane

#### Financier au pralin et aux mirabelles :

2 œufs



120 g de sucre

70 g de farine

50 g de poudre d'amandes

2 cuillères à soupe de pralin

60 g de beurre

15 mirabelles

Dans un saladier, battre les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

Incorporer la farine, la poudre d'amande, le pralin puis le beurre fondu.

Répartir cette pâte dans des petits moules , puis déposez une demi mirabelle dans chaque empreinte.

Faire cuire 14 min dans le four préchauffé à 180°C.