



Cette semaine, je vous ai préparé deux petites soupes aux poireaux, et au potiron, deux plats à base de pommes de terre, une recette provençale avec les cardons et un petit dessert aux pommes.

Océane

Cette semaine au menu :

- Velouté de poireaux aux st Jacques
- Soupe de potiron au lait de coco
- Cardons à la provençale
- Poêlée de pomme de terre à l'indienne
- Moelleux de pommes de terre, cœur de reblochon
- Cookies de pommes caramélisées

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

Velouté de poireaux aux st jacques

- 5 ou 6 blancs de poireaux
- 2 pommes de terre
- 2 échalotes
- 1 litre de bouillon de légumes
- beurre
- 20 cl de crème liquide
- 16 noix de saint Jacques (pour moi elles seront surgelées)
- 1 cuillère à café de curry (facultatif)



Couper les poireaux en deux, les laver soigneusement.

Émincer les poireaux, ainsi que les oignons. Laver les pommes de terre, les coupés en gros cube.

Faire revenir les légumes au beurre dans une cocotte.

Rajouter le bouillon, faire cuire environ 45 minutes, puis mixer le velouté, rajouter la crème et le curry, saler, poivrer.

Faire revenir les saint Jacques rapidement au beurre sur les deux faces.

Verser le velouté chaud dans vos récipients, puis disposer les saint Jacques, un peu de persil haché.

Vous pouvez aussi accompagner d'une tuile de parmesan ! (il suffit de mélanger parmesan, gruyère râpé, poivre, disposer des ronds sur votre plaques de cuisson, fait cuire 5 min et c'est prêt !)

Recette d'Océane

Soupe de potiron au lait de coco

1/4 de potiron
400 ml de lait de coco
1 bouillon de volaille
Sel, poivre
Pincée de curry
Ciboulette



Éplucher et découper un quart de potiron en morceaux.

Mettez les cubes de potiron dans une cocotte puis recouvrir d'eau.
Porter à ébullition, puis laissez mijoter à feu doux pendant 30 minutes.
Les égoutter.

Faites dissoudre le bouillon de volaille dans une casserole avec un peu d'eau.

Verser le lait de coco et le bouillon dans la cocotte avec les cubes de potiron puis mixer jusqu'à l'obtention d'un velouté. 5 Laissez cuire à feu doux environ 10 minutes.

Ajouter une pincée de curry et un peu de ciboulette ciselée et servez bien chaud

Recette d'Océane

Cardons à la provençale

Ce magnifique légume de la famille des artichauts se mérite : il pique, et il est plutôt long à préparer ! Mais une fois fini, quelle récompense !



pour 6 à 8 personnes – 35 minutes de préparation – 40 minutes de cuisson

2 beaux cardons,
10 anchois
1 oignon
1 gousse d'ail
3 jaunes d'œufs
25cl de crème liquide
25cl de bouillon de volaille
3 cs de farine
3 cs d'huile d'olive
1 filet de vinaigre
sel - poivre
2 citrons

Nettoyez les cardons, épluchez les, couper en les tronçons, faites les tremper dans de l'eau froide citronnée.

Pendant ce temps, mélangez la farine, le jus d'un citron, et l'huile d'olive.

Faites chauffer une casserole d'eau, pus.

is ajoutez la sauce huile-citron mélangez bien et y mettre les cardons.

Laissez les cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres, puis sortez les de l'eau.

Préparez ensuite la sauce en hachant les anchois et l'ail , rajouter l'oignon émincé.

Faites tous revenir dans une sauteuse avec un peu d'huile. Mouillez avec le bouillon, puis liez avec la crème.

Ajoutez alors les cardons , mélangez le tout.

Poursuivre la cuisson durant 10min.

Pendant ce temps, battre les jaunes d'œufs avec un peu de vinaigre, puis incorporez les dans la sauteuse, et laissez cuire 5min.

Mettre dans un plat à gratin, et faites dorer au four quelques minutes

Poêlée de pomme de terre à l'indienne

600 g de pommes de terre
3 tomates
½ oignon rouge
1 gousse d'ail pelée
1 morceau de gingembre pelé de la même taille que la gousse d'ail
1 cuil. à café bombée de curry ou massala doux (il s'agit d'un mélange d'épices)
½ cuil. à café rase de curcuma
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
Fleur de sel
Gros sel
Coriandre fraîche



Laver les pommes de terre (sans les peler) puis mettez-les dans une casserole. Recouvrir d'eau froide puis portez à ébullition.

Saler au gros sel, baisser le feu et laissez frémir jusqu'à ce qu'elles soient presque cuites. Égoutter et garder au chaud.

Pendant ce temps, émincer l'oignon, l'ail et le gingembre. Retirer le pédoncule des tomates puis coupez-les en cubes. Faites chauffer une poêle ou une sauteuse avec l'huile d'olive. Ajouter l'oignon, l'ail, le gingembre et faites-les revenir pendant 3 minutes sur feu doux. Ajouter les épices puis mélangez.

Ajouter les tomates, mélanger et laissez mijoter pendant 3 minutes.

Ajouter les pommes de terre coupées en deux ou en quatre et 1 cuillère à soupe d'eau. Mélanger et laissez mijoter pendant 5 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites.

Saler, ajouter la coriandre ciselée et servir.

Recette d'Océane

Moelleux de pommes de terre, cœur de reblochon

pour 6 personnes

100g de pommes de terres écrasée (en purée)

100g de crème épaisse

15g de beurre (pour les moules)

2 œufs

100g de farine

Persil haché

120g de reblochon



Préchauffer le four à 200° (th 6-7), beurrer des cercles (ramequins, ou moules (si en silicone pas besoins de beurrer)).

Réserver les moules au frais pendant la préparation. Couper le reblochon en 6 morceaux, puis placer les au congélateur.

Dans un récipient, mélanger les œufs, le lait, incorporer la crème, la farine et la pomme de terre. Assaisonner et ajouter le persil haché.

Verser 1/3 de la pâte dans les moules, disposer 1 morceaux de reblochon puis recouvrir du reste de pâte. Enfourner 15 min, servir dès la sortie du four, avec une petite salade verte.

Recette d'Océane

Moelleux de pommes de terre, cœur de reblochon

pour 6 personnes

100g de pommes de terres écrasée (en purée)
100g de crème épaisse
15g de beurre (pour les moules)
2 œufs
100g de farine
Persil haché
120g de reblochon



Préchauffer le four à 200° (th 6-7), beurrer des cercles (ramequins, ou moules (si en silicone pas besoins de beurrer)).

Réserver les moules au frais pendant la préparation. Couper le reblochon en 6 morceaux, puis placer les au congélateur.

Dans un récipient, mélanger les œufs, le lait, incorporer la crème, la farine et la pomme de terre. Assaisonner et ajouter le persil haché.

Verser 1/3 de la pâte dans les moules, disposer 1 morceaux de reblochon puis recouvrir du reste de pâte. Enfournier 15 min, servir dès la sortie du four, avec une petite salade verte.

Cookies de pommes caramélisées

70g de beurre
70g de cassonade
2 pommes

300g de sucre
250g de beurre
1 œuf
350g de farine
1 pincé de vanille en poudre
1 pincés de sel
½ sachet de levure



Dans une poêle, faire revenir les pommes coupées en petit cubes dans le beurre, saupoudrer de cassonade, laisser caraméliser.

Une fois caraméliser, laisser refroidir.

Préchauffer le four a 140° (4-5).

Dans un récipient, mélanger le sucre, le beurre, fouetter et ajouter l'œuf.

Mélanger.

Ajouter la farine, la levure, la vanille et le sel (en 2 ou 3 fois), incorporer bien tous les aliments.

Ajouter les pommes au mélange, repartir des petites boules de pâte sur une plaque avec du papier cuisson, aplatir légèrement les boules de pâtes, faites cuire 15-20 min.