

RECETTES

RUBRIQUE « Fruits et légumes »

CRUMBLE GOURMAND AUX POMMES ET A L'EPEAUTRE

Pour 6 personnes

Préparation : 30 min

Cuisson : 15 min

Ingrédients

- 6 pommes
- 100 g de farine d'épeautre
- 50 g de farine
- 1 gousse de vanille
- 80 g de cassonade ou de sucre roux
- 50 g de sucre semoule
- 20 g de beurre + 100 g de beurre demi- sel
- Le jus d'un demi-citron

Pelez les pommes et coupez-les en dés. Faites chauffer une casserole avec les 20 g de beurre et la cassonade, mélangez bien, puis rajoutez les pommes, la vanille coupée en 2, et le jus de citron.

Ajoutez ensuite le sucre pour caraméliser. Préchauffez le four à 180°C.

Dans un grand saladier, mélangez du bout des doigts le beurre coupé en petits morceaux, la farine d'épeautre, la farine de blé et la cassonade jusqu'à l'obtention d'une pâte sableuse.

Si la pâte est trop friable, ajoutez du beurre.

Mettez les pommes caramélisées dans des petits moules individuels beurrés.

Effritez la pâte par-dessus et enfournez pendant 15 minutes à 180°C.

À déguster chaud ou tiède !

RECETTES

RUBRIQUE « Produits laitiers » -

TARTELETTE TATIN AU CHÈVRE ET À LA POMME DE TERRE

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 35 min

Ingrédients :

- 1 pâte feuilletée
- 800 g de pommes de terre
- 200 g de fromage de chèvre
- 20 g de beurre
- Persil
- Sel/poivre

Préchauffez le four à th.6-180°. Lavez les pommes de terre, cuisez-les 10 minutes dans de l'eau bouillante salée, puis épluchez-les et coupez-les en rondelles. Détaillez le fromage en morceaux. Rincez le persil.

Ensuite, beurrez 4 moules à tartelettes. Répartissez-y la moitié des pommes de terre, couvrez de fromage, puis du reste de pommes de terre. Salez, poivrez.

Découpez dans la pâte feuilletée 4 disques de la taille des moules. Recouvrez ceux-ci en rentrant les bords à l'intérieur. Piquez la pâte à la fourchette et enfournez 20 minutes.

Pour démouler, posez une assiette sur le moule et retournez l'ensemble.
Servez chaud décoré de persil !

RECETTES

RUBRIQUE « Volailles et œufs »

ŒUFS COCOTTES AUX DES DE JAMBON -

Pour 2 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 6 min

Ingrédients :

- 2 œufs
- 10 cl de crème fraîche
- 50 g de jambon blanc
- Beurre
- Sel/Poivre
- Herbes de Provence

Coupez le jambon blanc en petits dés. Beurrez deux petits ramequins.

Ajoutez la crème dans le fond des ramequins, salez, poivrez.

Déposez sur la crème la moitié du jambon émincé.

Cassez un œuf dans chaque ramequin et ajoutez le reste du jambon.

Placez ensuite les ramequins dans un bain-marie bouillant au four. Couvrez avec du papier aluminium.

Faites cuire 6 à 8 minutes. Ajoutez les herbes de Provence à la sortie du four.

Servez !

RECETTES

RUBRIQUE « Pains, farines, pâtes et huiles »

PATE A GALETTES DE BLE NOIR

Pour 12 galettes

Préparation : 2h20 min

Cuisson : 40 minutes

Ingrédients :

- 330 g de farine de sarrasin
- 75 cl d'eau
- 10 g de gros sel
- 1 œuf
- Beurre

Disposez la farine de sarrasin en puit, dans un saladier, avec le sel.

Versez de l'eau au fur et à mesure et mélangez énergiquement à l'aide d'une cuillère en bois. Vous obtiendrez ainsi une pâte fluide et épaisse.

Ajoutez-y l'œuf qui apportera une belle coloration à votre pâte lors de la cuisson et mélangez bien.

Laissez la pâte reposer environ 2 heures au frigo, en la recouvrant d'un torchon ou film alimentaire.

RECETTES

RUBRIQUE « Viandes »

LA COTE DE BŒUF AOP MAINE-ANJOU

Pour 6 personnes

Cuisson : 20 à 25 min

Ingrédients :

- 1 côte de bœuf de 1.5 kg viande bovine AOP Maine-Anjou
- 2 échalotes
- 50 g de beurre
- sel/poivre

Faites chauffer le four au maximum thermostat 10 pendant une bonne demie heure.

Prenez une grande poêle, faites fondre le beurre et faites brunir les échalotes émincées.

Déposez la côte dans la poêle, après quelques secondes, retournez-la sur les deux faces et mettez-la dans un plat allant au four.

Dégraissez votre poêle en ajoutant un verre d'eau chaude puis versez le tout dans votre plat.

Mettez au four très chaud et laissez cuire 20 à 25 minutes en ayant soin de la retourner et l'arroser à mi-cuisson.

Salez et poivrez votre viande quelques minutes avant la fin de la cuisson.

Coupez votre viande qui doit être saignante et dressez-la sur une assiette accompagnée de légumes : haricots verts, tomates à la provençale, gratin dauphinois, champignons rissolés... et servez très chaud.

RECETTES

RUBRIQUE « Miels »

CAKE AUX CAROTTES, NOIX ET MIEL

Pour 6 à 8 personnes

Cuisson : 40 à 50 min

Ingrédients :

- 100 g de farine
- 80 g de beurre
- 3 œufs
- 1 cc de levure chimique
- 1 cc de cannelle
- 1 pincée de sel
- 200 g de noix
- 200 g de carottes râpées
- 50 g de raisins secs
- 20 cl de miel

Mixez 150 g de cerneaux de noix et hachez le reste grossièrement.

Épluchez les carottes, râpez-les finement, puis réservez.

Dans un saladier, mélangez le miel, les œufs, le beurre. Ajoutez la farine, la levure, les noix, la cannelle et le sel. Incorporez ensuite les carottes, les raisins secs et le reste de noix hachées.

Versez la pâte dans un moule à cake beurré et faites cuire 40 à 50 minutes dans un four préchauffé à 180°.

Vous pouvez accompagner le cake d'une boule de glace de votre choix.

RECETTES

RUBRIQUE « Autres Gourmandises »

FILET MIGNON AU CARMELIE CURRY

Pour 4 personnes

Cuisson : 25 min

Ingrédients :

- 2 oignons
- 1 filet mignon de porc d'environ 500g
- 1 cs de farine
- 1 verre d'eau
- 1 pot de Carmelie au curry

Épluchez et coupez 2 oignons en fines lamelles. Faites-les dorer dans la cocotte.

Ajoutez le filet mignon de porc et laissez revenir 3 minutes à feu moyen.

Ajoutez 1 cuillère à soupe de farine et 1 verre d'eau (~20cl). Salez, poivrez.

Couvrez et laissez cuire 25 minutes.

Ajoutez le **Carmelie au curry** et mélangez.

Vous pouvez servir !