

Recettes de la semaine

Croquette de chou fleur au parmesan

1 oeuf - 0,5 chou-fleur - 0,5 oignon pelé et ciselé - 25 g de comté - 25 g de parmesan râpé - 30 g de chapelure - 0,5 bouquet de ciboulette - Huile d'olive - Sel

Prélevez les bouquets de votre demi chou-fleur et gardez les tiges pour faire une soupe par exemple. Faites cuire les bouquets dans de l'eau bouillante salée ou à la vapeur, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Egouttez et versez-les dans un bol. Ecrasez-les à la fourchette ou à l'aide d'un presse purée. Préchauffez votre four à 190°C. Ajoutez le demi oignon pelé et émincé finement. Ajoutez la chapelure et mélangez. Ajoutez le fromage de Comté râpé. Ajoutez le parmesan fraîchement râpé et un peu de sel. Ajoutez un oeuf et mélangez bien. Ciselez la ciboulette à l'aide d'une paire de ciseaux au dessus du bol et mélangez. Goûtez et rectifiez éventuellement l'assaisonnement. Formez une dizaine de croquettes avec vos mains. Mouillez vous les mains régulièrement, afin de faire des croquettes lisses. Déposez-les au fur et à mesure sur une plaque de cuisson recouverte de papier cuisson. Badigeonnez les croquettes avec de l'huile d'olive puis enfournez pour une quinzaine de minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Servez tiède avec une petite sauce.

Beurre de pommes

8 pommes - 120g de beurre - 120ml de sirop d'érable

Recette pour 2 pots

Pelez et épépinez les pommes. Coupez les pommes en petits morceaux. Les déposer dans une casserole. Versez le sirop d'érable. Ajoutez le beurre. Laissez mijoter à feu doux pendant 40 minutes. Réduisez la préparation à l'aide d'un mixeur afin d'obtenir une pâte lisse. Versez dans les pots et mettez au frais.

Ce beurre se conserve 1 mois au frais

Soufflé au chou-fleur

Chou-fleur - 200 gr Fromage blanc à 20% - 40 gr Fromage râpé - 2 Oeufs - Sel, poivre, noix de muscade

avez le chou-fleur puis faites-le cuire à la vapeur. Préchauffez votre four à 180°C. Séparez les blancs des jaunes d'oeufs. Mixez le chou-fleur avec les jaunes et le fromage blanc. Salez, poivrez et ajoutez la noix de muscade ainsi que le fromage râpé. Montez les blancs d'oeufs en neige et incorporez-les délicatement au chou-fleur. Dans un plat (ou 4 petits plats individuels) allant au four, versez le tout puis enfournez entre 25 et 30 minutes. N'ouvrez pas la porte du four avant la fin de la cuisson, le soufflé retomberait. Servez chaud dès que le dessus est doré.

Pancakes aux pommes

2 pommes - 2 œufs - 15cl de lait - 120g de farine - 1 cc de levure - 2 CS de sucre - 1 cc de cannelle - 20g de beurre pour la cuisson - 1 pincée de sel

Préparation pour 15 pancakes (selon le diamètre) Cassez les œufs et séparez les blancs des jaunes. Versez les jaunes dans un saladier puis fouettez-les avec le lait, la farine, la levure. Ajoutez le sucre et la pincée de sel. Fouettez de nouveau pour obtenir une pâte homogène. Râpez les pommes au dessus du saladier, ajouter la cannelle et mélanger. Dans un bol, montez les blancs en neige puis incorporez-les au mélange. Laissez reposer 30 minutes (facultatif). Déposez une petite louche de pâte dans la poêle chaude beurrée. Retournez les pancakes sur la seconde face (lorsque les trous apparaissent). Laissez cuire 1 à 2 minutes.