Tarte fine aux oignons et chèvre frais

30 min • 12 personnes
Type de plat : entrée

Préparation:

1. Pour la pâte à tarte, mélanger la farine, les œufs, l'huile d'olive et l'eau. Travailler la pâte jusqu'à obtenir une boule. Etaler la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, decouper des petits cercle à l'aide d'un verre. Disposer sur une plaque du four avec un papier cuisson. Faire cuire au four 15 min à 160°C.
2. Eplucher et émincer finement les oignons. Dans une poêle faites les revenir avec l'huile, ajouter le miel. Une fois bien dorés, ajouter 1/2 verre d'eau et les cubes de bouillon.
3. Faites précuire les tomates cerises au four avec un filet d'huile d'olive pendant 10min à 160°C.
4. Une fois la pâte cuite, étaler dessus les oignons confits, parsemer de chèvre frais, de tomates cerises et terminer par le persil haché.

Ingrédients

Pour la pâte
375g de farine de blé
2 œufs entiers
9cL d'huile d'olive
9cL d'eau
Pour la garniture
10 oignons
250g de tomates cerises
200g de chèvre frais
Persil
3 cuillère à café de miel
1,5 cube de bouillon de volaille
2 c. à soupe d'huile d'olive

Infos nutritionnelles

Pour 1 personne:
Valeur énergétique : 300 kcal
Protéines: 8g
Sel: <1g

Risotto au potimarron

40min • 12 personnes
Type de plat : plat principal

Préparation:

1. Eplucher et tailler le potimarron en petits cubes.
2. Emincer les échalotes et les faire revenir dans une poêle avec l'huile d'olive. Ajouter le curcuma, laisser torréfier un instant.
3. Ajoutez le riz en remuant jusqu'à ce qu'il soit nacré.
4. Ajouter les dés de potimarron.
5. Verser le bouillon dans la préparation et laissez mijoter une vingtaine de minutes à feu doux en remuant régulièrement.
6. Si nécessaire, ajouter un peu d'eau jusqu'à cuisson parfaite du riz.
7. Rajoutez la crème fraiche, et servez.

Ingrédients

720g de riz rond
6 échalotes
3 cuillères à café de curcuma
750g de potimarron
2 bouillon cube sans sel
120g de crème fraiche
2 cuillère à soupe d'huile d'olive
2g de sel

Infos nutritionnelles

Pour 1 personne:
Valeur énergétique : 263 kcal
Protéines: 6g
Sel: <1g

Volaille farcie

40 min • 12 personnes
Type de plat : plat principal

Préparation:

1. Désossez le poulet, puis réservez au frais.
2. Faites revenir les oignons à la poêle avec l'huile d'olive.
3. Ajoutez les carottes en petits dés et l'ail haché. Faites revenir puis ajoutez les épices.
4. Débarrassez la moitié de la préparation dans un saladier. Y ajouter la viande hachée, les œufs et les marrons, mélangez bien. Votre farce est prête!
5. Pour la sauce: Ajouter les os du poulet à la préparation d'oignons et de carottes, laisser rissoler. Puis ajoutez l'eau et le cube de bouillon, laisser réduire environ 20 minutes. Passer au chinois et ajouter la crème fraiche.
6. Garnir le poulet avec la farce, puis refermez la cuisse. Enfournez 40 min à 160°C.
7. Servez avec la sauce.

Ingrédients

12 cuisses de poulet
6 carottes
3 oignons
6 gousses d'ail
250g de viande de bœuf hachée
2 bouillons cube sans sel
4 c. à café de paprika fumé
4 c. à café de curry
200g de marrons
2 œufs entiers
3 c. à soupe d'huile d'olive
poivre
persil
3g de sel
150g de crème fraiche

Infos nutritionnelles

Pour 1 personne :
valeur énergétique : 800 kcal
protéines: 20g
<1g de sel

Entremet aux fruits exotiques

1h • 12 personnes
Type de plat : dessert

Préparation:

1. Réalisez la pâte sablée: mélangez les jaunes d'œuf avec le beurre mou, la farine, le sucre et la levure.
2. Etalez la pâte en rond (environ 1cm d'épaisseur)
3. Cuire à 180C° pendant 15 min
4. Réaliser l'insert aux fruits : découper la mangue en petits morceaux. Vider les fruits de la passion.
5. Faites chauffer dans une casserole avec l'agar agar.
6. Verser dans le fond d'un moule à gâteau. Mettre au frais pour que le mélange se fige.
7. Réaliser la mousse : Séparer le blanc des jaunes.
8. Montez les 6 blancs en neige, puis ajouter 75g de sucre.
9. Mélangez les 2 jaunes d'œufs avec 75g de sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter la mascarpone et la noix de coco.
10. Monter la crème en chantilly, y ajouter 75g de sucre, continuer à fouetter 1 minutes.
11. Mélanger délicatement les blancs, la chantilly et la préparation à base de jaune.
12. Tapisser un moule à gâteau de mousse, ajouter l'insert de fruits, recouvrir de mousse, finir par le sablé.
13. Réserver au frais pendant 12 heures.

Ingrédients

Pour le sablé
4 jaunes d'œuf
160 g de beurre doux
200 g de farine
140g de sucre
1 sachet de levure chimique

Pour l'insert
6 fruits de la passion
6g d'Agar Agar
2 mangues

Pour la mousse
300mL de crème 35% de matière grasse
200g de coco râpée
6 blancs d'œuf
2 jaunes d'œuf
225g de sucre
150g de mascarpone

Infos nutritionnelles

Pour 1 personne :
Valeur énergétique : 396 kcal
protéines: 7g
<1g de sel