



Tarte aux courgettes sans pâte

Préparation : 25 min
Cuisson : 40 min

Ingrédients pour 1 tarte

- 600 g de courgettes
- 3 œufs
- 10 cl de crème fraîche
- 80 g de semoule
- 40 g de parmesan râpé
- sel, poivre, herbes de Provence, basilic, etc...

Préparation

1. Laver les courgettes. Les couper en dés sans les peler. Enlever les graines du centre de la courgette. Chauffer de la matière grasse dans une poêle puis les faire revenir, en assaisonnant (10-15 min).
2. En parallèle, préchauffer le four à 180°C.
3. Faire cuire la semoule dans le volume d'eau salée nécessaire (mettre la semoule dans un plat et la recouvrir entièrement d'eau bouillante). Quantité : un volume d'eau pour un volume de semoule.
4. Dans un bol, battre les œufs, la crème et le parmesan. Saler, poivrer et ajouter des herbes de Provence, du basilic et d'autres épices selon le goût.



5. Mélanger les œufs battus aux courgettes et à la semoule.
6. Verser la préparation dans un moule à quiche antiadhésif (ou une platine avec un papier spécial cuisson) et faire cuire 30-40 min jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.
7. Se mange froid ou chaud.

Quiche thon, tomates et mozzarella

Préparation : 30 min
Cuisson : 40 min

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 1 rouleau de pâte brisée
- 4 cuillères à café de moutarde
- 1 boîte de thon au naturel
- 4 tomates lavées
- 200 g de mozzarella
- 2 œufs
- 15 cl de crème
- basilic
- persil
- sel, poivre

Préparation

1. Préchauffer le four à 200°C (thermostat 6-7).
2. Dérouler la pâte brisée dans un moule à tarte beurré, et piquer le fond à la fourchette.
3. Étaler la moutarde sur le fond de tarte, puis émietter le thon par-dessus.
4. Couper les tomates en 4 puis enlever les pépins. Couper-les ensuite en dés. Recouvrir ensuite des tomates coupées en dés, puis de la mozzarella également coupée en petits cubes.
5. Dans un bol, battre les œufs avec la crème fraîche, puis ajouter la cuillère à soupe de farine qu'il faut bien délayer ; saler et poivrer.
6. Verser cette préparation sur la tarte, puis parsemer de basilic et de persil.
7. Enfourner la tarte pendant environ 40 min.



Brochettes de saumon et tomates

Préparation : 10 min

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 2 tranches de saumon fumé
- 1 barquette de tomates cocktail
- 1 cube de feta ou de mozzarella
- quelques feuilles de roquette et/ou d'épinard frais
- quelques feuilles de salade verte (pour la déco)
- huile d'olive
- vinaigre balsamique (facultatif)
- sel, poivre

Préparation

1. Découper le saumon en lanières, le fromage frais en petits carrés et les tomates cerise en 2.
2. Préparer de courtes brochettes, en alternant une demi-tomate, et un cube de fromage frais enrobé dans une lanière de saumon.
3. Disposer quelques feuilles de salade verte dans une assiette sur laquelle vous disposerez les brochettes.
4. Assaisonner de sel et de poivre, arroser d'un filet d'huile et de vinaigre balsamique (facultatif).
5. Aromatiser de thym (frais si possible).



Tartare de crudités

Préparation : 15 min
Cuisson : 0

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 4 belles tomates
- 1 concombre
- 1 botte de radis
- 2 petites boules de mozzarella
- ciboulette
- quelques feuilles de menthe
- quelques feuilles de basilic
- huile d'olive
- sel et poivre

Préparation

1. Couper les tomates en quatre, les épépiner et les tailler en petits dés.
2. Peler le concombre, l'épépiner, et le tailler en petits dés.
3. Tailler les radis en rondelles et la mozzarella en petits dés.
4. Mélanger le tout en ajoutant les herbes finement ciselées, le sel et le poivre, lier avec un filet d'huile d'olive.



Salade aux pommes et au jambon

Préparation : 20 min
Cuisson : 0

Ingrédients (pour 2 personnes)

- 2 pommes Golden
- 50 g de cerneaux de noix
- 3 tranches de jambon
- 2 chicons
- 6 cuillères à soupe de crème liquide
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de framboise
- sel et poivre

Préparation

1. Dans un saladier, mettre la crème, le vinaigre, le sel et le poivre.
2. Éplucher les pommes, les épépiner et les couper en dés, puis les mettre dans le saladier. Enlever le cœur des chicons par le bas. Les couper en rondelles.
3. Couper le jambon en fines lamelles, ajouter au reste avec les cerneaux de noix.
4. Mélanger le tout, laisser au frigo 1 heure et servir.

Quiche lorraine

Préparation : 15 min
Cuisson : 45 min

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 1 pâte feuilletée
- 200 g de lardons
- 3 œufs
- 20 cl de crème fraîche
- 100 gr de fromage râpé
- sel et poivre
- muscade

Préparation

1. Étaler la pâte dans un moule beurré, piquer le fond à la fourchette.
2. Faire rissoler les lardons à la poêle à feu vif. Eponger le gras des lardons puis les répartir sur le fond de pâte, ajouter ensuite le fromage râpé.
3. Battre les œufs, la crème fraîche, assaisonner avec le sel, le poivre et la muscade. Verser sur la pâte.
4. Faire cuire 45 à 50 min au four à 180°C (thermostat 6).



Chaussons au fromage de chèvre

Préparation : 20 min
Cuisson : 20 min

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 1 rouleau de pâte feuilletée
- 1 bûche de fromage de chèvre frais
- 1 pomme épluchée
- une dizaine de feuilles de menthe fraîche
- du miel liquide, de la cannelle, du poivre
- pour dorer : 1 jaune d'œuf

Préparation

1. Étaler la pâte feuilletée en la laissant sur le papier et diviser-la en quatre.
2. Sur chaque morceau, déposer au centre un quart de pomme épluchée et coupée en fines tranches, une cuillère à café de miel liquide, une pincée de cannelle, un morceau de bûche, une ou deux feuilles de menthe, et du poivre.
3. Replier le chausson (pour souder les bords, utiliser le blanc d'œuf). Dorer le dessus au jaune d'œuf.
4. Faire cuire à tour très chaud (200°C) pendant 25/30 min.
5. Vous pouvez déguster ces chaussons tièdes (sur un lit de salade) ou froids.

