



Tagliatelles aux courgettes et scampis

Préparation : 20 min
Cuisson : 10 min

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 2 courgettes
- 500 g de scampis
- 400 g de tagliatelles
- 50 cl de crème fraîche
- aneth
- sel
- poivre

Préparation

1. Laver les courgettes, couper-les en deux dans le sens de la longueur, enlever le centre (les pépins).
2. Les couper en longues lanières, avec un couteau économe. Les faire revenir à feu vif dans un peu d'huile d'olive. Saler et poivrer.
3. Pendant ce temps, décortiquer les scampis, les faire revenir à feu vif également dans un peu d'huile d'olive, saler, poivrer.
4. Garder au chaud ou réchauffer au moment de la finition. Faire cuire les tagliatelles le temps nécessaire.
5. Pendant ce temps, hacher l'aneth.



6. Chauffer la crème avec l'aneth, du sel et du poivre.
7. Lorsque les pâtes sont cuites, les verser dans un grand plat chaud, ajouter les courgettes, les scampis et la crème à l'aneth.
8. Mélanger et servir aussitôt.

Spaghetti bolognaise

Préparation : 20 min
Cuisson : 1 heure

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 500 g de haché de porc et de bœuf
- 2 gousses d'ail
- 1 échalote et 1 petit oignon
- 400 g de tomates concassées
- 50 g de concentré de tomates
- 400 g de spaghetti
- sel
- poivre
- estragon
- laurier
- marjolaine

Préparation

1. Emincer les oignons, l'ail et l'échalote et les faire revenir dans une noix de beurre.
2. Y ajouter le haché, saler, poivrer et laisser mijoter.
3. Ajouter ensuite les tomates concassées et le concentré de tomates ainsi que les herbes aromatiques.
4. Poursuivre la cuisson pendant 1 heure à feu doux.
5. Faire cuire les spaghettis et servez avec la sauce et le parmesan.

Macaronis aux 4 fromages

Préparation : 5 min
Cuisson : 20 min

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 400 g de macaroni
- 150 g de bleu (ou roquefort)
- 150 g de gouda
- 150 g de fromage à raclette ou de Port-Salut
- 100 g de gruyère
- 20 cl de crème fraîche
- 4 cuillères à soupe de persil haché
- noix de muscade râpée
- sel et poivre

Préparation

1. Détailler les fromages en petits cubes.
2. Mettre les fromages et la crème fraîche dans la casserole au bain-marie, ajouter poivre et noix de muscade, faire fondre.
3. Pendant ce temps, faire cuire les macaronis dans une grande quantité d'eau bouillante salée.
4. Egoutter les pâtes et les mettre dans le plat de service, verser dessus le fromage fondu, saupoudrer avec le persil haché, remuer le tout et servir immédiatement.

Spaghetti à la carbonara

Préparation : 10 min

Cuisson : 12 min

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 400 gr de spaghetti
- 4 jaunes d'œufs
- 200 gr de lardons fumés
- 50 cl de crème fraîche
- 80 gr de parmesan râpé
- sel
- poivre

Préparation

1. Portez à ébullition une casserole d'eau salée.
2. Plongez-y les spaghettis et laissez-les cuire.
3. Pendant la cuisson des spaghettis, faites revenir les lardons à sec dans une poêle, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
4. Baissez le feu et incorporez la crème fraîche.
5. Salez légèrement, poivrez généreusement et ajoutez les jaunes d'œufs, en fouettant pour qu'ils ne cuisent pas.
6. Egouttez les pâtes.
7. Versez-les dans la poêle, mélangez et transvasez dans un plat de service.
8. Servez en présentant le parmesan à part.

Emonder les tomates

Faire une incision en forme de croix sur la base de chacune d'elles puis les plonger dans une eau bouillante de 15 à 30 secondes. Retirer les tomates puis les plonger immédiatement dans un bain d'eau glacée. Les peler et enlever éventuellement les pépins en pressant la tomate.



Pennes aux légumes

Préparation : 20 min

Cuisson : 20 min

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 400 g de pennes
- 2 courgette
- 4 tomates
- 4 cuillères à soupe de pignons de pin
- 100 g de parmesan
- 2 gousses d'ail
- sel, poivre
- huile d'olive

Préparation

1. Couper les courgettes en morceaux, faire cuire dans une poêle avec de l'huile.
2. Emonder les tomates, les couper en morceaux et les ajouter aux courgettes.
3. Eplucher et couper l'ail en morceaux, ajouter ce dernier aux tomates et aux courgettes avec sel et poivre.
4. Lorsque les courgettes et les tomates sont bien cuites, ajouter les pignons de pin.
5. Ensuite faire cuire les pâtes à l'eau bouillante salée.
6. Après cuisson de celles-ci, les mélanger aux tomates et courgettes et servir avec le parmesan.

Tagliatelles au chèvre et au poulet caramélisé

Préparation : 25 min

Cuisson : 20 min

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 400 g de tagliatelles fraîches
- 1 bûche de fromage de chèvre
- 20 cl de crème fraîche allégée
- 2 beaux blancs de poulet
- 2 cuillères à soupe de miel
- une douzaine de tomates cerise
- de la roquette
- un peu de parmesan en copeaux (facultatif)
- sel, poivre

Préparation

1. Couper la bûche de chèvre en petits dés, ensuite la faire fondre doucement dans la crème fraîche, poivrer.
2. Découper le poulet en dés, les faire revenir à la poêle.
3. Poivrer et saler très légèrement.
4. Mettre l'eau à bouillir pour les pâtes.
5. Bien mélanger la sauce qui doit devenir onctueuse.
6. Rajouter au poulet 2 cuillères à soupe de miel, laisser doucement caraméliser.
7. Faire cuire les pâtes « al dente ».
8. Le plus facile et le plus joli, c'est le « service à l'assiette »... Dans chaque assiette, dresser les pâtes, ajouter une louche de sauce au chèvre, une poignée de dés de poulet caramélisés, quelques feuilles de roquette, 2 ou 3 tomates cerise coupées en deux, éventuellement quelques copeaux de parmesan.

