

## **Tapenade**

250gr d'olives noires dénoyautées

6 filets d'anchois à l'huile

3 cuillères à café de câpres

1 gousse d'ail

10cl d'huile d'olive

Crème brûlée au vin jaune

Pour 4 crèmes:

3 œufs

3 cuillères à soupe de cassonade

50 gr de sucre semoule

3 dl de crème liquide

5 cl de vin jaune

1) Préchauffer le four à 100°

2) Mélanger jaune et sucre semoule

3) Incorporer la crème puis le vin

4) Garnir les plats et mettre au four

5) Cuire 1 heure

6) Laisser refroidir et mettre au frais

7) Saupoudrer de cassonade et faire caraméliser très rapidement

## **Clafoutis**

100 gr de farine

150 gr de sucre

3 œufs

1 verre de lait tiède

500 gr de cerises

1 pincée de sel

1) préchauffer le four à 180°

2) dans un saladier, disposer en puits la farine.

3) déposer au centre le sucre, sel et œufs. Bien mélanger.

4) délayer avec le lait tiède

5) verser dans un plat beurré

6) cuire 45 minutes.

## **Compotée de pommes bananes aux spéculoos**

5 pommes (royal gala)

1 banane

Cannelle

Spéculoos

Fromage blanc

Eplucher et couper grossièrement les pommes dans une casserole.

Couper la banane en rondelle

Saupoudrer de cannelle

Ajouter un petit verre d'eau et faire compoter.

Emietter les spéculos

Dans une verrine, disposer au fond de la compotée tiède, recouvrir de fromage blanc bien froid, saupoudrer de cannelle et déguster immédiatement.

## **Aumônière de chèvre à la tapenade**

Feuille de brick

Chèvre frais

Tapenade

Dés de tomate

Mesclun

Basilic

1) préchauffer le four à 200°

2) dans un bol, mettre les dés de tomate, un filet d'huile d'olive et quelques feuilles de basilic coupées finement

3) étaler une feuille de brick.

4) disposer au centre un petit chèvre frais

5) déposer dessus une cuillère à café de tapenade

6) recouvrir de dés de tomates

7) refermer l'aumônière, la ficeler

8) mettre au four 6 à 8 minutes

9) disposer sur le mesclun assaisonner et servir

## **Blinis maison et tzatziki**

Pour les 11 petits blinis

1 yaourt bulgare

1 yaourt de farine

1 œuf

½ sachet de levure chimique

Sel

Pour le tzatziki

Fromage blanc

Aneth

Citron

Ail

Sel poivre

Dés de concombre

Blinis

Dans un saladier mélanger tous les ingrédients et laisser reposer au frigo 1 heure

Sur feu moyen déposer une cuillère à soupe de blinis, quand des bulles apparaissent retourner et finir de cuire

Une fois cuit laisser reposer

Tzatziki

Peler un concombre, ensuite ôter les pépins et couper en le concombre en petits dés

Disposer dans un saladier, incorporer du fromage blanc, de l'aneth fraîche finement ciselée, une cuillère à café d'ail semoule, une cuillère à soupe de jus de citron sel et poivre ( doser à votre convenance)

Laisser reposer au frais 1 heure

Servir avec les blinis

## **Noix de st jacques à l'émulsion d'oignons**

1 belle st jacques par personne

2 oignons moyens

25 gr de beurre

2 dl de crème liquide

Huile de pépins de raisin sel et poivre

Feuilles de mâche

Émincer finement les oignons

Faire fondre le beurre et ajouter les oignons

Faire suer, saler, laisser dorer et mijoter 20 minutes en remuant

Faire bouillir la crème y incorporer 2/3 des oignons, donner une bonne ébullition.

Mixer

Chauffer un filet d'huile de pépins de raisin dans une poêle

Disposer et dorer rapidement les st jacques, les débarrasser sur un papier absorbant

Pour le service

Disposer un petit peu de compotée d'oignons, déposer dessus la st jacques, napper d'émulsion d'oignons.

Quelques feuilles de mâche assaisonnées à l'huile de noix et déguster

## **Flan d'asperge au parmesan**

20cl de crème légère

100 gr de parmesan râpé

3 œufs

1 cuillère à soupe de ciboulette

400 gr d'asperges égouttées

Sel poivre

Préchauffer le four à 150°

Mixer les asperges

Ajouter 40 gr parmesan et les œufs battus

Saler, poivrer incorporer la ciboulette

Verser dans les ramequins beurrer et cuire 45 minutes

Servir tiède avec une tuile au parmesan

Tuile

Four à 200°

Faire des petits tas de parmesan sur une plaque

Enfourner quelques minutes

## **Fraises à l'huile d'olive**

7 fraises par personnes

1 gousse de vanille

Sucre semoule

1 citron jaune

1 citron vert

1 cuillère à soupe par pers d'huile d'olive

Légèrement tiédir l'huile d'olive

Fendre la gousse de vanille en deux, récupérer les graines et les incorporer à l'huile.

Couvrir et réserver

Zester les deux citrons et émincer très finement.

Déposer dans un récipient avec du sucre semoule. Couvrir et réserver.

Laver les fraises, les équeuter.

Placer les fraises, napper d'huile d'olive à la vanille, de sucre au citron et servir.

## **Gougères**

75 gr de gruyère râpé

75 gr de beurre

150 gr de farine

25 cl d'eau

4 œufs

1 pincée de sel

Préchauffer le four à 210°

Porter à ébullition eau, beurre et sel

Retirer du feu et ajouter la farine, remuer énergiquement

Retirer du feu et laisser tiédir

Incorporer les œufs un par un

Ajouter le gruyère

Disposer en petits tas sur une plaque

Cuire 25 minutes

## **Moelleux chocolat des bords de Saône**

Pour 7 moelleux

3 œufs

125 gr de chocolat

70 gr de beurre

40 gr de farine

50 gr de sucre

Préchauffer le four à 190°

Casser les œufs et fouetter avec la moitié du sucre

Casser le chocolat, ajouter le beurre et faire fondre

Ajouter farine et le reste du sucre

Mélanger le tout

Beurrer les ramequins, les remplir au  $\frac{3}{4}$

Cuire 8 minutes

## **Poulet au vin jaune**

1 poulet

25 cl de vin jaune

50 cl de crème liquide

20 gr de beurre

Morilles

Découper le poulet

Faire colorer le poulet

Dégraissier, ajouter les morilles

Faire suer avec le poulet

Déglacer avec le vin

Laisser cuire quelques minutes à couvert

Verser la crème et cuire 30 à 40 minutes

Rectifier assaisonnement

Retirer le poulet et laisser réduire au coin du feu

Servir et mettre une goutte de vin sur chaque morceau

## **Tourte montagnarde au reblochon**

2 rouleaux de pâte feuilletée

500 gr de p de terre

8 tranches de jambon cru

$\frac{1}{2}$  reblochon

1 l de crème liquide

6 gousses d'ail

1 jaune d'œuf

Thym, laurier, sel, poivre

Préchauffer le four à 220 °

Peler et couper les p de terre en rondelles de  $\frac{1}{2}$  cm

Faire cuire pendant 20 mn avec crème, thym, laurier, ail coupé en 2, sel poivre

Laisser tiédir

Couper le reblochon en fines lamelles

Foncer un moule à manqué

Verser la moitié des p de terre, recouvrir de jambon et de lamelles de fromage

Verser le reste de p de terre dessus

Recouvrir de pâte

Bien souder, faire un puits, badigeonner la pâte avec le jaune d'œuf, cuire 20 mn

Laisser tiédir 5 mn

## **Purée de lentilles au cumin et son bacon frit**

Lentilles  
Crème liquide  
Cumin  
Sel, poivre  
Bacon ( poitrine fumée en tranches fines)

Cuire les lentilles, saler et poivrer au  $\frac{3}{4}$  de la cuisson  
Les égoutter, les mettre dans un bol à mixer avec un petit peu de crème et du cumin.  
Rectifier l'assaisonnement  
Mixer et réserver  
Faire griller le bacon  
Présenter le bacon sur une cuillère de lentilles

## **Poulet au chocolat**

Pour 4 personnes  
4 blancs de poulet  
2 cuillères à café de cannelle  
3 cuillères à café de cacao  
 $\frac{1}{4}$  de litre de bouillon de poule  
Farine  
2 cuillères à soupe de sucre  
2 cuillères à café de concentré de tomate  
1 oignon  
1 cuillères à soupe de crème liquide  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
Fariner les blancs et faire dorer 10 mn  
Préparer le bouillon de poule, à ébullition incorporer tomate hors du feu  
Dans une sauteuse faire dorer oignon émincé, saupoudrer de cacao, cannelle et sucre  
Ajouter le bouillon et le poulet  
Cuire 20 mn à feu doux  
Ajouter crème et laisser épaissir 2 minutes

## **Purée de sardines sur lit d'avocat**

1 boîte de sardines  
 $\frac{1}{2}$  cuillère à café de concentré de tomate  
1 cuillère à café de câpres  
3 gouttes de Tabasco  
Ciboulette  
Ail semoule  
Jus de citron  
1 avocat mûr  
Mixer sardines, tomate, câpres et ail  
Mixer avocat, ail, tabasco et citron  
Disposer la purée de sardines sur l'avocat  
Saupoudrer de ciboulette

## **Petit chausson à la viande**

2 steaks hachés  
1 cuillère à soupe de 4 épices  
Semoule  
1 œuf  
Sel et poivre  
1 rouleau de pâte feuilletée  
Préchauffer le four à 200°  
Dans un saladier mélanger tous les ingrédients  
Préparer 50 gr de semoule  
Incorporer la semoule  
Étaler la pâte  
Découper des cercles de pâtes  
Y déposer au centre une boule de viande  
Recouvrir de pâte  
Bien refermer  
Cuire 10 minutes

## **Petites verrines de poivronnade et son émiettée de féta**

2 oignons moyens  
2 poivrons rouges  
1 petite brique de pulpe de tomate  
1 gousse d'ail  
Huile d'olive  
Sel poivre  
Feta  
ciboulette  
Emincer finement les oignons, et les poivrons  
Faire revenir les oignons dans l'huile d'olive  
Quand ils sont caramélisés ajouter les poivrons  
Faire compoter 15 minutes  
Incorporer tomate, gousse d'ail émincée  
Saler, poivrer laisser compoter et réduire 25 minutes  
La réserver au frais une fois refroidie  
Ecraser à la fourchette de la féta  
Dans une petite verrine, placer au fond la poivronnade bien fraîche, répartir dessus la féta, saupoudrer de ciboulette ciselée

## **Râpé de concombre, chèvre frais et saumon fumé**

1 concombre  
Chèvre frais  
Saumon fumé  
Ciboulette  
2 cuillères à soupe de crème liquide  
Sel et poivre  
Peler le concombre, râper avec râpe à gros trous.  
Faire égoutter au frais  
Écraser à l'aide de 2 fourchettes le chèvre et la crème liquide  
Saler légèrement et poivrer  
Incorporer le concombre râpé, la ciboulette ciselée  
Mélanger doucement  
Dans une petite verrine, disposer le râpé de concombre  
Placer dessus des lanières de saumon fumé  
Déguster bien frais

## **Ravioles au chèvre**

Pour 4 pers  
2 plaques de ravioles surgelées  
20 cl de crème liquide  
Picodon mi sec  
Sel et poivre  
Chauffer la crème  
A ébullition, incorporer le picodon préalablement émietté  
Saler et poivre  
Laisser épaissir à feu moyen en remuant  
Cuire les ravioles ( 2 mn)  
Egoutter  
Placer sur une petite assiette, napper de sauce au chèvre  
Servir chaud

## **Rapille au saumon fumé**

2 belles pommes de terre  
1 œuf  
Persil frais  
1 oignons  
Huile d'olive  
Crème fraîche épaisse  
Jus de citron  
Ciboulette  
Sel et poivre

Emincer l'oignon  
Râper avec râpe à gros trous les pommes de terre  
Incorporer un œuf battu, l'oignon et le persil ciselé  
Dans une poêle, chauffer de l'huile d'olive, une fois bien chaude y déposer de la pomme de terre  
Aplatir et laisser dorer, retourner et laisser cuire  
Préparer la crème : 2 cuillères à soupe de crème fraîche  
Jus de citron (à votre convenance)  
Ciboulette finement ciselée  
Sel et poivre  
Une fois la rapille cuite la déposer sur du papier absorbant  
Sur une assiette, déposer la rapille, une tranche de saumon fumé et le crème citronnée

## **Sauté de porc jamaïcain**

250 gr de couscous  
2 oignons  
15 cl de vin blanc  
1 gousse d'ail  
125 gr de beurre  
1 ananas  
4 bananes  
Jus de citron  
1 verre de rhum  
1 cuillère à soupe de cassonade  
1 cuillère à café de cannelle  
1 cuillère à café de muscade  
Quelques gouttes de Tabasco  
Sauté de porc  
Faire dorer le porc pendant 10 mn  
Faire fondre les oignons, ajouter l'ail haché, la muscade, le Tabasco, saler et poivrer  
Mouiller avec le vin, couvrir et laisser cuire 45 mn à feu moyen  
Ajouter rhum et citron, continuer à cuire à découvert  
Eplucher les bananes et ananas, faire revenir dans 25 gr de beurre, saupoudrer de sucre et cannelle  
Faire gonfler le couscous ajouter 40gr de beurre  
Servir

## **Sauté de porc à la chinoise**

Sauté de porc

8 échalotes

Sauce soja 1/3

Riz

4oeufs

Persil

Huile

Couper le porc en cubes

Faire revenir dans l'huile très chaudes. Objectif faire caraméliser

Continuer à cuire doucement

Cuire le riz

Hacher le persil, émincer les échalotes

Préparer l'omelette

Mélanger le porc, la sauce soja et les échalotes. Bien remuer

Incorporer le riz et l'omelette coupée en lanières. Continuer à mélanger

Incorporer le persil et servir

ATTENTION AU SEL, LA SAUCE SOJA EST TRES SALEE

## **Salade de crevettes et champignons crus**

Pour 4 personnes

6 champignons de paris moyens

100gr de crevettes décortiquées

1 échalote ciselée

Ciboulette

Huile

Vinaigre

Crème liquide

Sel et poivre

Jus de citron

Emincer les champignons et les citronner légèrement

Préparer une vinaigrette, incorporer un filet de crème

Incorporer l'échalote et la ciboulette

Dans un saladier mélanger les champignons, les crevettes et la vinaigrette

Servir frais

## **Tarte tatin d'endives au picodon**

1 rouleau de pâte feuilletée  
7 belles endives  
1 picodon ou crottin de chavignol  
Beurre  
Herbes de Provence  
Préchauffer le four à 200°  
Couper les endives en 2 dans le sens de la longueur  
Enlever un cône à la base  
Les faire caraméliser dans une poêle avec du beurre ( 20 mn )  
Beurrer un moule à manquer  
Y disposer les endives en étoiles  
Déposer dessus un picodon découper en tranches  
Saupoudrer d'herbes de Provence  
Recouvrir de la pâte  
Enfourner 20 mn  
Déguster rapidement

## **Terrine de foies de volaille**

Confiture d'oignons  
Terrine  
800 gr de foies  
500 gr de hachis  
1 gousse d'ail 2 œufs  
2 oignons  
Sel poivre  
Préchauffer le four à 170°  
Mixer grossièrement les foies  
Mixer ensemble les oignons l'ail et les oeufs  
Dans un saladier incorporer les foies, les œufs, oignons et ail, le hachis  
Bien mélanger le tout  
Mettre dans une terrine et cuire au bain marie pendant 55 mn  
Confiture d'oignons  
1 kg d'oignons  
30 cl de vin blanc  
100 gr de sucre  
Sel, poivre, herbes de Provence  
Vinaigre de vin 15 cl  
Emincer les oignons  
Faire suer, quand transparent ajouter le vin  
Quand évaporé, ajouter le vinaigre, le sucre, herbes de Provence,  
Laisser évaporer. À consommer le lendemain

## **Tomates séchées sur mousse de jambon**

Mousse de jambon

100 gr de jambon

1 carré frais

10 cl de crème liquide

1 cuillère à café d'ail semoule

Paprika et poivre

Pesto de tomates

1 pot de tomates séchées

1 cuillère à café

1 poignée de pignons de pin

1 poignée de parmesan

1 peu d'huile des tomates

Mixer tous les ingrédients de la mousse de jambon ensemble

Mixer tous les ingrédients du pesto ensemble

Sur une cuillère de présentation disposer le pesto sur la mousse de jambon

## **Tartare de daurade et son crumble de noisette**

Tartare

Daurade en filet

Tomates

Jus de citron

Huile d'olive

1 petite échalote ciselée

Ciboulette ciselée

Sel et poivre

Préparer la daurade en dés, verser dans un saladier

Citronner la daurade

Incorporer un filet d'huile d'olive, l'échalote, la ciboulette,

Saler, poivrer, mélanger et réserver au frais

Crumble

Préchauffer le four à 170°

Dans un saladier verser

1 cuillère à soupe de poudre d'amande, de poudre de noisette, de farine

1 cuillère à soupe de beurre pommade

Mélanger le tout et disposer sur une plaque, cuire une dizaine de minutes

Pour la présentation

Dans un verre : au fond le tartare, recouvert par le crumble, verser dessus une cuillère à café de yaourt nature salé et poivré, et du zeste de citron

## **Tarte tatin bananes et chocolat**

1 rouleau de pate feuilletée

6 bananes

50 gr de beurre

50 gr de sucre roux

100 gr de chocolat

Jus de citron

Préchauffer le four à 200°

Couper les bananes en rondelles épaisses

Cuire les bananes au beurre dans une poêle, ajouter un filet de jus de citron

Beurrer le moule

Y déposer les bananes

Casser le chocolat dessus

Recouvrir de pate

Enfourner 25 minutes

Déguster encore chaude

## **Tajine de poulet au citron confit**

1 poulet de 1,5 kg

1 citron confit

250 gr d'olives verte

500 gr d'oignons blancs

3 brin de coriandre

Persil plat

4 gousses d'ail

½ cuillère à café de cumin et de gingembre

4 filaments de safran

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe d'huile de tournesol

Ébouillanter les olives

Couper très finement le citron confit

Hacher ail, persil et coriandre

Emincer les oignons

Dans un tajine ou cocotte, chauffer les 2 huiles

Ajouter ail, coriandre, persil, gingembre, safran, sel et poivre

Mélanger et ajouter 25 cl d'eau. Mijoter 2 minutes

Rajouter le poulet coupé en morceaux, les oignons, le citron, couvrir et cuire 5 mn

Ajouter les olives et cuire 40 mn

Servir accompagné de semoule fine ou riz