

CUISINE PARTAGEE 2021-2022



24 novembre 2021 chez Marie-Etienne

Frozen margarita (Marie-Etienne)

- 4 citrons verts pelés et épépinés
- 120 grammes de tequila
- 60 grammes de cointreau
- 100 grammes de sucre en poudre
- 500 grammes de glaçons

Si vous le faites au Thermomix, mélangez tout sauf les glaçons 20 secondes vitesse 6 puis ajoutez les glaçons et mélangez 30 secondes vitesse 8.

Sans Thermomix, mixez en 2 fois.



Salade Betterave, Fenouil (Edith)

Pour 6 personnes :

- 2 betteraves cuites
- 2 fenouils
- 12 Anchois
- Parmesan

Vinaigrette Balsamique/Huile olive/Ail

Coupez les betteraves et le fenouil en lamelles fines, ajoutez les anchois et les copeaux de parmesan, servez à l'assiette et assaisonnez

Tagine poulet citron (Marie-Etienne)

Pour 4 personnes :

- 4 gros morceaux de poulet
- 1 oignon
- 2 ou 3 citrons confits
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à café d'un mélange curcuma/safran
- 1 cuillère à café de poivre
- 1 cuillère à café de gingembre en poudre
- 1 cuillère à café d'un mélange de persil et de coriandre, haché
- 3 cuillères à soupe d'huile
- 15 olives vertes
- 1/2 citron



Commencez par la préparation de la sauce, appelée chermoula. Râpez l'oignon. Râpez la gousse d'ail. Récupérez la chair des citrons confits et mettez-la dans le saladier avec les morceaux de poulet, l'oignon et l'ail, râpés. Réservez la peau. Ajoutez les épices, le persil et la coriandre, mélangez.

Faites chauffer 3 cuillères à soupe d'huile dans une cocotte ou une casserole. Faites-y dorer le poulet pendant 5 à 10 minutes. Quand le poulet est coloré, mouillez juste à hauteur avec de l'eau, couvrez (en laissant juste un petit trou) et laissez cuire.

Au bout de 30 minutes, découvrez et ajoutez les olives, 2 cuillères à soupe d'eau et 1/2 jus de citron. Mélangez, laissez cuire 2 à 3 minutes supplémentaires et c'est prêt. Ajoutez si vous le souhaitez les lamelles de citrons confits (peau). Dressez dans un plat à tajine ou dans le plat de service.

Crumble aux pommes (Hélène)

- 1 kg de pommes
- 50 grammes de sucre
- 1 noisette de beurre
- Pâte :
 - 100 grammes de farine
 - 125 grammes de beurre
 - 100 grammes de sucre
 - 75 grammes de poudre d'amande

Faites revenir les morceaux de pommes pelés et épépinés dans le beurre et le sucre.

Mélangez les ingrédients de la pâte de crumble.

Mettez les pommes au fond de ramequins individuels ou d'un plat unique, ajoutez le crumble sur le dessus et mettez au four Th 175 pendant 15 minutes



13 avril 2022 chez Martine

Tapenade et artichoiade (Edith)

Tapenade

- 2 cuillères à café de câpres
- 5 anchois
- 1 bocal d'olives vertes
- 1 bocal d'olives noires
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à café d'Huile d'olive
- Poivre

Mixez le tout et ajoutez de l'huile d'olive si nécessaire pour la consistance

Artichoiade

- 1 pot de cœur d'artichaut
- 5 anchois
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à café d'Huile d'olive
- 1 filet de jus de citron vert
- Un peu d'huile d'olive
- Poivre

Mixez le tout et ajoutez de l'huile d'olive si nécessaire pour la consistance



Blanquette de veau (Martine)

- 1,5 kg de flanchet de veau
- 2 gros oignons
- 4 carottes
- 1 gros poireau
- 500 g de crème fraîche épaisse
- 10 g de farine
- 10 g de beurre



- 2 tablettes de bouillon de volaille
- 1 feuille de laurier
- 2 clous de girofle
- 3 branches de cerfeuil ou de persil
- Sel et poivre

Coupez la viande en morceaux de 50 gr environ, déposez la dans la cocotte, versez l'eau à hauteur et portez à ébullition, écumez.

Ficelez les branches de persil et de laurier.

Épluchez les oignons, coupez-les en 8.

Pelez les carottes, coupez-les en 3 tronçons et recoupez en moitié.

Mettez le tout dans la cocotte avec les clous de girofle, le bouquet garni et les tablettes de bouillon.

Laissez frémir 40 minutes.

Épluchez les poireaux et coupez-les en tronçons de 2 ou 3 cm en biseau.

Ôtez la viande et les légumes de la cocotte, jetez les clous de girofle et le bouquet garni, faites cuire les poireaux dans le bouillon pendant 17 minutes. Retirez les poireaux et faites réduire le bouillon jusqu'à ce qu'il reste environ 2 louches.

Dans un bol, travaillez le beurre en pommade, ajoutez la farine, mélangez. Puis rajoutez un peu de bouillon, délayez et reversez dans la cocotte. Faites cuire quelques minutes.

Rajoutez la crème fraîche et cuire 2 à 3 minutes.

Rajoutez tous les ingrédients et quelques feuilles de persil ou de cerfeuil.

Gâteau noisette-pralin (Nicole)

- 250 grammes de beurre
- 250 grammes de sucre
- 6 œufs
- 250 grammes de poudre de noisettes
- 250 grammes de pralin
- 1 cuillère à soupe de farine

Fouettez le beurre. Ajoutez le sucre. Ajoutez les jaunes d'œufs, la poudre de noisette et le pralin ainsi que quelques pincées de farine.

Battez les blancs d'œufs en neige très fermes et les incorporez au mélange délicatement.

Versez dans un moule beurré et fariné.

Cuisez au four th 150-200 ° pendant 30 minutes environ.



9 mai 2022 chez Marie-Claire

Flan courgette menthe sauce tomate (Edith)

- 3 courgettes, 2 vertes et 1 jaune
- 6 œufs
- 20cl crème fraîche
- 6 gousses d'ail
- Menthe
- Basilic
- Huile d'olive



- Poivre/sel

Pelez les courgettes une lamelle sur deux et coupez-les en cubes. Faites-les revenir/dorer à la poêle avec de l'huile d'olive et 3 gousses d'ails écrasées

Battez les 6 œufs avec la crème fraîche et y ajoutez la menthe en fines lamelles, ajoutez les courgettes et versez dans un moule à cake préalablement huilé.

Cuire au four 200° puis 180° pendant 30 minutes.

Sortir et laisser refroidir

Préparez la sauce tomate en mélangeant dans une casserole, un pot de sauce tomate Mutti, 3 gousses d'ail écrasées et le basilic en fines lamelles. Laissez refroidir.

Servez une tranche de flan froid arrosé de sauce tomate froide aussi.

Tajine de poisson au lait de coco (Marie-Claire)

Pour 4 pers. :

- 10 brins de persil plat
- 10 brins de coriandre fraîche
- 2 gousses d'ail
- 1 pointe de safran
- 1 cc cumin moulu
- 1 cs paprika doux
- 3 cs huile d'olive
- Zeste râpé et jus de 2 citrons
- 500 g filet de loup de mer
- 1 oignon
- 2 poivrons rouges
- 1 courgette
- 400 ml lait de coco
- Sel, poivre



Marinade :

Laver et essorer les fines herbes puis les hacher finement. Éplucher la gousse d'ail et l'émincer très finement.

Mélanger le persil, 2/3 de la coriandre, l'ail, les fines herbes, l'huile d'olive, le jus et le zeste râpé de 1 citron. Couper les filets de poisson en gros morceaux et les couvrir avec la marinade.

Éplucher l'oignon et le couper en bâtonnets fins. Laver et nettoyer les poivrons et la courgette et les détailler en lanières ou en cubes.

Verser les légumes, le lait de coco, le jus et le zeste râpé du second citron et le reste de coriandre dans un plat à tajine. Saler et poivrer.

Répartir le poisson sur les légumes et poser le couvercle sur le plat.

Enfourner à 165 °C pendant 30 mn

Pavlova (Marie-Etienne)

Pour 4/6 personnes :

=> pour la meringue :

- 4 blancs d'œufs
- 200 g de sucre
- 1 cuillère à café de vinaigre blanc
- 1 cuillère à soupe de Maïzena

=> pour la chantilly :

- 20 cl de crème liquide entière

- 50 g de sucre
- => pour la garniture :
- 10 fraises
 - 15 framboises
 - 1 pêche
 - 4 cuillères à soupe de coulis de framboises maison ou acheté (facultatif)

Préchauffez le four à 120°C.

Montez les blancs en neige avec le vinaigre. Quand ils commencent à monter, ajoutez la Maizena, puis le sucre petit à petit. Le mélange doit être bien brillant et la consistance doit être au bec d'oiseau.

Étalez la préparation sur une toile en silicone ou un papier sulfurisé posé sur une plaque de cuisson. Enfournez pour 1h15, chaleur tournante.

Juste avant de servir : Fouettez votre crème jusqu'à ce qu'elle monte en chantilly. Une fois qu'elle est partiellement montée, sucrez-la. Lavez les fruits, coupez-les en morceaux.

Étalez la crème chantilly sur le disque de meringue, répartissez les fruits harmonieusement (soyez généreux), saupoudrez de sucre glace.



23 juin 2022 chez Edith

Gaspacho de courgettes (Edith)

Faire revenir un petit oignon et 3 gousses d'ail. Couper les courgettes en morceaux et ajouter une petite poignée de menthe et de basilic.

Mixer en ajoutant ½ crème fraîche avant de servir. Mettre un peu de parmesan sur le gaspacho. Servir très frais.

Salade concombre-melon (Edith)

Faire dessaler le concombre avec du sel pendant 1/2h et rincer.

Couper le melon.

Mixer avec un petit pot de yaourt à la grecque, une cuillère d'huile d'olive, menthe, basilic, citron et de la féta émiettée.

Servir très frais.



Petits farcis (Edith)

Pour une dizaine de légumes (poivrons, tomates, courgettes, aubergines...), prendre 300gr de Kefta à l'agneau.

Faire revenir la viande avec un oignon, 4 gousses d'ail, l'intérieur des légumes sauf le poivron.

Ajouter le persil et le basilic, sel, poivre, et piment d'Espelette.

Ajouter 4 tranches de pain de mie trempées dans du lait et 1 œuf entier. Remuer le tout et farcir les légumes.

Faire revenir le tout pendant 20 minutes.

Remplir les légumes et les mettre au four pendant 1h/1h30. Surveiller la cuisson et si le dessus brûle, mettre une feuille de papier alu sur les dessus.



Tarte abricot-amandes (Marie-Claire)

Pour 4 personnes :

Pâte brisée :

250 g farine

125 g beurre

1 pincée de sel

1 œuf

2 ou 3 cuillères à soupe d'eau

Garniture :

800 g abricot

50 g + 10 g beurre pomade

1 œuf

50 g poudre d'amande

1 cuillère à soupe d'amandes effilées

50 g sucre en poudre

1 cuillère à soupe de sucre glace

Pour la pâte brisée, couper le beurre en petits dés et le mélanger avec la farine et le sel jusqu'à obtention d'une poudre sableuse. Ajouter le jaune d'œuf et de l'eau progressivement en mélangeant jusqu'à former une boule et assembler la pâte en boule. Écraser la pâte avec la paume de la main 4 ou 5 fois pour la rendre homogène. Remettre en boule et laisser reposer 2h.

Beurrez le moule à tarte et garnissez-le de la pâte.

Garniture : mélanger le beurre pommade avec le sucre en poudre, l'œuf et la poudre d'amande.

Préchauffez le four th 6 (180°C). Rincez les abricots, fendez-les en 2 et enlevez le noyau.

Piquez le fond de la tarte et versez la préparation aux amandes sur le fond de tarte, rangez les abricots, la pulpe en haut.

Parsemez la surface d'amandes effilées, répartissez le beurre restant en morceaux et saupoudrez de sucre glace.

Enfournez 30 mn et démoulez et laisser refroidir avant de servir.



21 septembre chez Hélène

Salade Thai (Marie-Claire)

Pour 4 personnes :

Pour la salade

- 170 g de quinoa
- 2 carottes
- ½ oignon rouge
- 1 poivron rouge
- ¼ de chou rouge
- 15 g de coriandre
- 50 g de cacahuètes non salées

Pour le dressing

- 60 g de beurre de cacahuètes
- 1 càs de sirop d'érable
- 1 cm de gingembre
- 3 càs de sauce soja
- 1 càs de vinaigre de vin rouge
- 1 càc d'huile de colza
- 1 càc d'huile de sésame
- 1 càs de jus de citron vert

Cuire le quinoa et le laisser refroidir.

Éplucher les carottes et l'oignon, laver et nettoyer le poivron et le chou rouge. Émincer l'oignon en anneaux fins, mandoliner le poivron, les carottes et le chou. Laver et essorer la coriandre et hacher les feuilles.

Pour le dressing, tout en remuant, faire fondre le beurre de cacahuète avec le sirop d'érable. Peler et râper le gingembre. Mélanger le beurre de cacahuète avec le gingembre, la sauce soja, le vinaigre de vin rouge, l'huile de colza et de sésame et le jus de citron vert.

Dans un bol, mélanger le quinoa, les légumes et le dressing. Garnir de cacahuète et de coriandre.



Crevettes à la mauricienne (Hélène)

Pour 4 personnes :

- 600 g de grosses crevettes décortiquées
- 1 kg de tomates
- 2 gousses d'ail
- 30 g de gingembre frais
- 2 cuil. à café de concentré de tomates
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de piment de Cayenne
- 1 cuil. à soupe de curcuma
- 2 branches de thym
- 1 bouquet de coriandre fraîche
- Sel



Préparez le rougail : Ébouillantez, pelez et épépinez les tomates, concassez la chair. Épluchez et émincez finement les oignons et l'ail (ôtez le germe si nécessaire). Pelez et râpez le gingembre.

Faites chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile dans une cocotte. Faites-y blondir les oignons, l'ail et le gingembre, puis ajoutez les tomates concassées, le concentré, le thym et le piment.

Salez, mélangez et laissez cuire sur feu moyen en remuant de temps en temps, pendant une dizaine de minutes, jusqu'à ce que le jus des tomates soit évaporé et que le rougail soit consistant. Réservez hors du feu.

Épongez les crevettes dans du papier absorbant, poudrez-les sur les deux faces de sel et de curcuma.

Faites chauffer le reste d'huile dans une poêle. Saisissez les crevettes 2 à 3 min par face, à feu assez vif, pour qu'elles soient bien dorées.

Égouttez-les, ajoutez-les au rougail, mélangez, laissez mijoter 5 min, parsemez de coriandre ciselée et servez avec un riz basmati cuit à l'eau

Meringue Suisse (Marie-Etienne)

Pour 6 personnes :
6 meringues de la Gruyère
Un pot de double crème
Des fruits rouges à volonté
Présentez soit comme sur l'image,
soit en strate en émiettant
légèrement la meringue



11 octobre chez Nicole

Foie gras poêlé (Nicole)

Un foie gras d'oie entier déveiné pour 6 personnes
Le coupez en tranche de 1,5 cm d'épaisseur environ
Faire chauffer de la graisse d'oie dans un poêle et quand elle est bien chaude saisir les escalopes de foie gras de chaque côté



Confit de canard (Nicole)

1 cuisse de confit de canard par personnes
Et des petites pommes de terre nouvelles, environ 150gr par personne

4 gousses d'ail

1 bouquet de persil

Passez les cuisses à la poêle côté peau pour les dégraisser légèrement puis les mettre dans un plat au four Th 6/7 (200°C) pendant 15 à 20 minutes

Couper les pommes de terre en gros morceaux et les mettre à rissoler dans un poêle avec la graisse de canard. Quand elles ont cuit (vérifier avec la pointe du couteau) ajouter l'ail haché et le persil ciselé.



Salade pomelo mangue (Roger)

Pour 6 personnes :

Un pomelo

3 mangues

Crème de coco

Feuilles de menthe

Levez les suprêmes du pomelo et coupez les mangues en gros dés.

Mélangez avec de la menthe hachée.

Ajoutez si vous le souhaitez au dernier moment sur votre assiette de la crème de coco.

Servir très frais

