



LEGUMES

Volume 2

Sommaire

Champignons farcis au jambon cru	3
Champignons farcis au fromage ail & fines herbes.....	4
Aubergines et dinde en gratin	5
Poivrons farcis au poulet.....	6
Poivrons au cumin	7
Moelleux aux légumes et à la crème.....	8
Carottes Parmentier au gratin.....	9
Flan de carottes	10
Chakchouka facile.....	11
Moelleux au chèvre et à la courgette.....	12

Champignons farcis au jambon cru



Ingrédients:

150 g de jambon cru coupé assez épais
12 champignons de Paris
3 échalotes
½ bouquet de persil
2 gousses d'ail
3 tranches de pain de mie
1 cuillère à soupe de chapelure
10 cl de lait
1 œuf
125 g de parmesan râpé
50 g de beurre
Sel, poivre
Muscade râpée

Préparation:

Nettoyer les champignons et réserver les têtes.

Hacher les queues avec les échalotes pelées et poêler 5 minutes avec 30 g de beurre.

Saler, poivrer.

Préchauffer le four à 180° C.

Couper le jambon en tout petits dés. Hacher le persil.

Faire tremper le pain de mie dans le lait tiède. L'essorer puis le hacher.

Dans un saladier, rassembler le hachis, le pain de mie, les dés de jambon, le persil, l'ail pelé et haché, le parmesan, l'œuf, du sel, du poivre et 2 pincées de muscade râpée.

Mélanger le tout et farcir les têtes de champignons.

Parsemer de chapelure et de noisettes de beurre.

Enfourner pour 20/25 minutes et servir aussitôt.

Champignons farcis au fromage ail & fines herbes



Ingrédients:

12 champignons de paris
100 gr de fromage ail & fines herbes (ou autre fromage frais)
12 tomates cerise
Sel, poivre
Huile d'olive

Préparation:

Laver, sécher et équeuter les champignons.
Farcir les têtes des champignons avec le fromage ail & fines herbes
Les déposer dans un plat, verser un filet d'huile d'olive, saler et poivrer.
Enfourner 15 minutes à 180°C.
Disposer sur le dessus une moitié de tomate cerise.

Aubergines et dinde en gratin



Ingrédients:

1 Aubergine
200g de dinde
250g de coulis de tomates
50g de gruyère râpé
huile d'olive
Thym
Origan
Sel, poivre

Préparation:

Lavez votre aubergine, enlevez les 2 extrémités, puis coupez-la en fine tranche.

Déposez les tranches sur une plaque allant au four recouverte de papier cuisson. A l'aide d'un pinceau, badigeonnez légèrement d'huile d'olive les 2 faces de chaque tranche.

Mettez 20 minutes au four préchauffé à 220.

Pendant que les tranches d'aubergine grillent au four, hachez ou mixez vos 200g de dinde. Faites revenir votre hachis dans une poêle avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Salez/poivrez. Quand votre dinde est cuite, réservez.

Versez le coulis dans un bol. Assaisonnez de sel, poivre, thym et origan selon votre goût.

Quand vos tranches d'aubergine sont prêtes, sortez les du four et laissez votre four tourné, toujours sur 220.

Dans un petit plat allant au four, versez une couche de coulis, déposez dessus des rondelles d'aubergine, puis votre hachis de dinde. Ajoutez par-dessus le restant de tranches d'aubergine, le reste du coulis et enfin parsemez avec de gruyères râpés.

Mettez au four 15-20 minutes.

Poivrons farcis au poulet



Ingrédients:

4 poivrons
250g de filets de poulet (250-300g ; préalablement cuits)
150g de riz long
1 oignon rouge
2 tomates
1c. à café de curcuma
Piment d'Espelette
4 tranches de Cheddar

Préparation:

Dans un saladier effilochez les filets de poulet préalablement poêlés.
Cuire le riz dans l'eau bouillante.

Hacher l'oignon rouge et couper les tomates en petits dés.
Couper les poivrons en deux dans le sens de la longueur et les vider.
Ajouter le riz égoutté, l'oignon et les dés de tomates au poulet.
Saler, poivrer, ajouter le piment d'Espelette et le curcuma.
Mélanger le tout et répartir dans les demi-poivrons.
Couper les tranches de Cheddar en lamelles et les déposer sur les poivrons farcis.
Verser un filet d'huile d'olive dans un plat, puis disposer les demi-poivrons.
Cuire pendant 30-40min dans un four préchauffé à 180°C.

Poivrons au cumin



Ingrédients:

6 poivrons de couleurs différentes
150 ml de purée de tomate
1 gousse d'ail
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à soupe de cumin en poudre
Persil plat
Sel, poivre

Préparation:

Lavez les poivrons. Ouvrez-les pour enlever les graines et les côtes blanches. Coupez la pulpe en petits dés. Pelez et hachez l'ail.

Versez l'huile d'olive dans une sauteuse. Ajoutez les poivrons et l'ail. Laissez cuire pendant 10 minutes à feu doux. Ajoutez ensuite la purée de tomate et le cumin. Laissez mijoter encore 5 minutes. Salez et poivrez.

Versez dans un plat et saupoudrez de persil plat...

Moelleux aux légumes et à la crème



Ingrédients:

250g de farine
150g de beurre
8cl d'eau
1 jaune d'œuf
50g de petits pois
3 bouquets de brocolis
1 blanc de poireau
30g de beurre
15cl de crème fraîche épaisse
1 cas de moutarde à l'ancienne
Sel, poivre

Préparation:

Préchauffez votre four à 180°C.

Beurrez les ramequins.

Coupez les 150g de beurre en petits morceaux.

Dans un mixeur, versez la farine et une pincée de sel puis mixez pendant 30 secondes.

Ajoutez ensuite le beurre puis versez l'eau et mixez jusqu'à l'obtention d'une boule. Placez-la au frais durant 10 minutes.

Lavez le blanc de poireau et les bouquets de brocolis.

Égouttez les petits pois.

Coupez le blanc de poireau en petits morceaux.

Portez à ébullition 1 litre d'eau et plongez-y les bouquets de brocolis et les petits pois.

Laissez-les cuire pendant 10 minutes puis égouttez-les.

Coupez les brocolis en petits morceaux.

Dans une poêle, mettez le blanc de poireau à fondre avec 30g de beurre pendant 15 minutes.

Hors du feu, ajoutez les brocolis et les petits pois puis la crème et la moutarde à l'ancienne.

Salez, poivrez.

Étalez la pâte sur un plan de travail fariné.

Tapissez l'intérieur de chaque ramequin avec la pâte puis remplissez-les de sauce aux légumes et recouvrez-les de pâte.

À l'aide d'un pinceau, dorez le dessus des moelleux avec les jaunes d'œuf.

Enfournez pendant environ 20 minutes.

Carottes Parmentier au gratin



Ingédients:

750 g de carottes
750 g de pommes de terre
2 œufs entiers
200 g de crème fraîche
50 g de beurre
Muscade
gruyère râpé
Sel et poivre

Préparation:

Un petit gratin simple et rapide au bon goût de carotte, qui accompagnera toutes vos viandes grillées ou en sauce.

Epluchez les carottes et les pommes de terre. Coupez-les en morceaux. Lavez-les puis plongez-les dans l'eau bouillante salée ou à la vapeur. Laissez-les cuire ½ heure env. ou 10 min selon le mode de cuisson choisi.

Egouttez-les bien. Réduisez en purée, les carottes et les pommes de terre cuites. Incorporez-y les œufs entiers, la crème fraîche et un peu de noix de muscade. Goûtez et si besoin, rectifiez l'assaisonnement.

Beurrez un plat à gratin. Versez dedans la purée de carottes et de pdt. Parsemez de noisettes de beurre et du gruyère râpé. Faites gratiner au four pendant 15 min env.

Flan de carottes



Ingrédients:

500 g de carottes (poids net pelées)
3 œufs
120 g de gruyère râpé
4 cuillères à soupe de crème fraîche
Sel
Muscade
cumin

Préparation:

Peler et laver les carottes et les faire cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
Les réduire ensuite en purée très fine
Rajouter tous les ingrédients. Les mélanger de manière très homogène
Verser dans les petits moules ou dans le grand et faire cuire au four th 180° pendant 35 minutes.

Chakchouka facile



Ingrédients:

1 oignon
1 poivron rouge
1 poivron jaune
1 poivron vert
4 grosses tomates
6 branches de persil
8 branches de coriandre
2 c. à café de cumin
2 c. à café de paprika
1 pincée de piment de Cayenne (optionnel)
Sel, poivre
Huile d'olive
4 œufs

Préparation:

Peler et hacher les oignons. Éépiner les poivrons et les couper en morceaux. Couper les tomates en morceaux.

Dans une sauteuse, verser un filet d'huile d'olive et faire revenir les oignons.

Lorsqu'ils sont translucides, ajouter les poivrons, le persil ciselé, et la moitié de la coriandre ciselée. Couvrir et laisser cuire à couvert pendant environ 10 minutes.

Ajouter les épices, remuer, puis ajouter les tomates. Laisser compoter environ 20 minutes à feu moyen.

Casser les œufs aux 4 coins de la poêle, couvrir et laisser cuire.

Parsemer de coriandre ciselée et servir !

Moelleux au chèvre et à la courgette



Ingrédients:

200 g de courgette

100 g de chèvre frais

150 g de farine fluide

1 œuf

1 C à C de levure chimique

4 cl d'huile d'olive

Sel, poivre

Préparation:

Préchauffez le four à 180°C (th.6.7).

Lavez et râpez la courgette, dans un saladier, mélangez la farine, la levure, le sel et le poivre. Dans un autre récipient, à l'aide d'une fourchette, écrasez le chèvre frais, ajoutez, l'huile, l'œuf, la courgette râpée et mélangez délicatement.

Incorporez la farine, levure, sel, poivre, mélangez de nouveau.

Beurrez les moules à muffins ou autres moules de votre choix, déposez dans chaque empreinte votre préparation, enfournez pour 30 minutes environ.

Sortez les moelleux du four et laissez-les légèrement refroidir. Vous pouvez déguster vos moelleux tièdes ou froids accompagnés d'une salade par exemple.