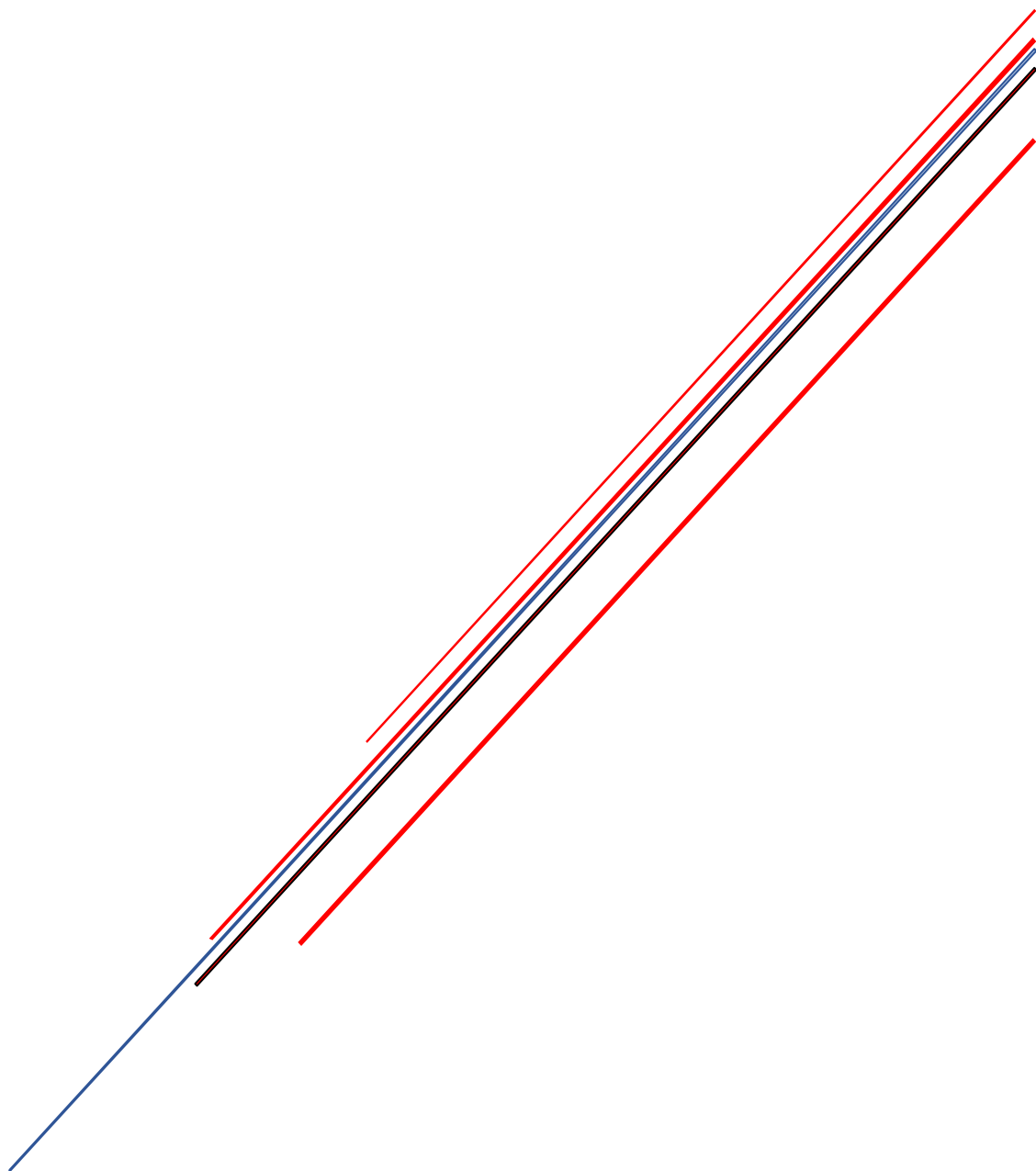


# CAHIER DE RECETTES

Faire plaisir et se faire plaisir en confinement



Semaine 2

#restezalamaison #restezchezvous



## Table des matières

Gâteau magique citron coco .....	2
Nuggets de poulet au four .....	3
Grenailles et sauce yaourt oignons et ails grillés .....	4
Cake moelleux aux noisettes 🍪 .....	5
Côte de porc moutarde miel.....	6
Tarte choco banane rôtie.....	7
Croustillant polenta au chorizo .....	8

## Gâteau magique citron coco

### INGRÉDIENTS

3 citrons bio  
125 g de beurre  
1 gousse de vanille  
4 œufs  
150 g de sucre  
120 g de farine  
40 g coco râpé  
45 cl de lait  
1 pincée de sel

### PRÉPARATION

Prélever le zeste des citrons puis les presser et réserver le jus (environ 125g.)

Tiédir le lait avec la vanille et la coco.

Préchauffer le four à 150°C.

Faire fondre le beurre dans un bol pendant 1 min au micro-ondes.

Séparer les blancs des jaunes d'œufs. Dans un saladier, fouetter les jaunes avec le sucre à l'aide d'un batteur électrique, jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

Tout en mélangeant au batteur, ajouter le beurre fondu, le jus et les zestes de citron, la farine et le lait.

Monter les blancs en neige ferme avec une pincée de sel. Ajouter les blancs en trois fois dans la pâte en mélangeant doucement au fouet entre chaque ajout.

Verser la préparation dans un moule à manqué (bien) beurré et fariné. Enfourner pour 50 min à 1h. Laisser refroidir puis réserver pendant au moins 3 h au frais avant de démouler

Saupoudrer de sucre glace au moment de servir.

## Nuggets de poulet au four

### **Ingrédients :**

4 escalopes de poulet  
2 œufs  
chapelure  
3 cs parmesan râpé  
huile d'olive  
sel  
poivre  
farine

### **Préparation :**

Préchauffez le four à 180°C

Dans une première assiette creuse, battez les œufs en omelette.

Dans une seconde assiette creuse, versez la farine.

Dans une troisième assiette creuse, versez la chapelure. Vous pouvez y ajouter des épices, des graines (lin, sésames), des cornflakes et du parmesan (facultatif).

Coupez les escalopes en morceaux. Salé et poivré.

Passez chaque morceau de poulet dans la farine, puis dans les œufs battus et enfin dans la chapelure.

Pour des nuggets ultra panés, répétez cette opération une seconde fois.

Déposez au fur et à mesure les morceaux de poulet panés sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

Arrosez d'huile d'olive et enfournez pendant 10 minutes environ.

Sortir la plaque de cuisson du four, retournez les nuggets et arrosez-les à nouveau de quelques filets d'huile d'olive. Poursuivre la cuisson 10 minutes environ jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

Vous pouvez accompagner ces nuggets avec une sauce au fromage (gouda, maroilles ...), une belle salade fraîchement cueillie par l'agriculteur du coin 😊.

## Grenailles et sauce yaourt oignons et ails grillés

### **Ingrédients :**

1kg Pomme de terre grenailles  
Thym, romarin, 2 gousses d'ail, 1 oignon  
250g yaourt (soja, vache,...), persil, citron

### **Préparation :**

Lavez et séchez les pommes de terre. Vous pouvez les couper en deux si elles sont trop grosses.

Émincez les oignons et écrasez les gousses d'ail.

Sur plaque de cuisson avec un papier sulfurisé ou directement sur le lèchefrite, déposez les légumes, arrosez d'un filet d'huile d'olive saupoudrez de thym, romarin et sel.

Bien mélangez et placez au four à 180c pour 40min.

Au bout de 15min, retirez les oignons et l'ail grillés. Mélangez les pommes de terre.

Pour la sauce: versez dans le bol du mixeur le yaourt, ail, oignons, citron et persil. Salez et poivrez. Mixez pour avoir une sauce crémeuse.

Pour les carnivores, dégustez ces grenailles avec une tranche de jambon à l'os.  
Ajouter une petite salade verte (mâche, roquette...)

## Cake moelleux aux noisettes

### **Ingrédients**

- 3 œufs
- 170 g de praliné noisette
- 145 g de farine
- 10 g de levure chimique
- 105 g de sucre
- 30 g trimoline ou miel
- 10cl de crème fraîche ou yaourt
- 80 g de beurre
- 30 g de poudre de noisette
- 1 belle pincée de sel fin

### **Préparation :**

- Faites bouillir le beurre pendant 4 à 5 min pour faire beurre noisette.
- Préchauffez votre four à 210°C. Mélangez au fouet les œufs, trimoline et le sucre, jusqu'à ce qu'ils blanchissent.
- Dans un autre bol, mélangez la farine, la levure chimique, la poudre de noisette et le sel. Ajoutez ces poudres à la première préparation. Puis incorporez la crème tout en mélangeant. Terminez en ajoutant le praliné noisette et le beurre noisette tiède.
- Versez la pâte dans le moule à cake. Enfournez pour 20 min à 155 °C puis faites pivoter le moule pour une cuisson homogène et remettez au four 20 ou 25 min.
- À la sortie du four, attendez 5 min puis démoulez le cake. Vous pouvez filmer ou non le cake pour qu'il garde son moelleux ou au contraire, préférer le dessus un peu croûté.

## Côte de porc moutarde miel

Côte de porc moutarde et miel, pomme de terre grenailles et fondue de légumes.  
J'utilise beaucoup la grenaille ... car j'aime mais j'avais surtout acheté 20kg avant le confinement 😊

### **Ingrédients :**

4 côtes de porc  
Moutarde, miel, vinaigre balsamique  
Pomme de terre grenailles  
1 poireau  
1/2 chouidou  
1/2 chou chinois  
Ail, thym

### **Préparation :**

Mélangez 3 cuillères à café de moutarde, 1 de miel, 1 de vinaigre balsamique, 2 cuillères d'huile d'olive.

Badigeonnez les côtes de porc et laissez au froid 30min

Préparez vos pommes de terre grenailles. Lavez, séchez et placez dans le lèche-frite avec l'huile d'olive, sel, thym et 4 gousses d'ail.

Mettre au four à 180c pour 30 à 40min.

Nettoyez poireau, coupez finement les légumes. Les faire suer dans du beurre et un peu d'huile, salez.

Cuire les côtes de porc dans beurre et huile.

## Tarte choco banane rôtie

### **Ingrédients :**

1 pâte sablée (l'idéal une sucrée maison)

3 bananes  
25g de beurre  
25g sucre  
Rhum ambré

75g lait entier  
140g chocolat lait  
250g Crème fleurette

### **Préparation :**

La veille, préparez la ganache.  
Concassez le chocolat.  
Faire bouillir le lait et 50g de crème.  
Versez sur le chocolat. Attendre 3 min.  
Mixez et ajoutez le reste de crème.  
Filmmez au contact et mettre au frigo.

Le jour même, cuire la pâte dans un cercle de 22 cm à 160c pour 20 à 25min. A mi-cuisson, retirez le cercle (sans vous brûler). La pâte doit être bien bronzée. Refroidir sur grille.

Montez le four à 210c.  
Coupez les bananes en rondelle de 1 cm.  
Placez sur une plaque avec une feuille sulfu. Badigeonnez de beurre fondu et soupoudrez de sucre. Faire chauffer 8min.  
A la sortie du four, mettre quelques gouttes (ou plus 😊) de rhum.

Fouettez la ganache en crème mousseuse (moins ferme qu'une Chantilly voir photo)

### **Montage :**

Chablonnez le fond de tarte (enduire le fond de tarte avec du chocolat fondu) pour imperméabiliser.  
Étalez une fine couche de ganache choco.  
Placez les bananes et recouvrir avec le reste de ganache.  
Placez au frigo pour 4h



## Croustillant polenta au chorizo

Salut, voici ma recette de croustillant de polenta.

Idéal avec une salade ou en apéro (dans ce cas-là faite de petits cubes). Vous pouvez remplacer le chorizo par du magret, le parmesan par du gruyère ou du comté

...

### INGRÉDIENTS

200 g de polenta  
50 cl de lait  
50 cl de crème liquide  
2 gousses d'ail  
1 cuillère à café rase de sel  
1 pincé de piment d'Espelette  
50g de parmesan râpé  
1 cube de bouillon de volaille  
100 g de dés de chorizo

chapelure, 3 œufs, farine

### PRÉPARATION

Dans une petite casserole, portez à ébullition le lait, la crème avec l'ail haché et le cube.

Ajoutez la Polenta, le sel, le piment d'Espelette, le parmesan râpé et le chorizo.

Mélangez intimement, puis faites cuire la polenta à feu doux, pendant 15 min.

Versez aussitôt la polenta dans un plat recouvert de papier cuisson, sur 2 cm de hauteur, en veillant à bien la répartir sur toute la surface et de manière égale.

Recouvrez le tout d'une seconde feuille de papier cuisson. Conservez l'ensemble au réfrigérateur, pendant 2 h (l'idéal étant de préparer tout cela la veille, avec une nuit au frigo).

Une fois la polenta bien froide et suffisamment durcie, taillez des bâtonnets de 7 x 2 cm, directement dans le plat à gratin.

Panez alors les bâtonnets de polenta (farine, puis œuf, puis chapelure), puis gardez-les au frais, bien rangés, en attendant leur cuisson.

### Cuisson des croustillants

Faites frire les bâtonnets de polenta dans un bain de friture à 180 °C, pendant 4 min, jusqu'à l'obtention d'une jolie coloration dorée