

La recette

RAFFINÉ

Endives aux langoustines



4



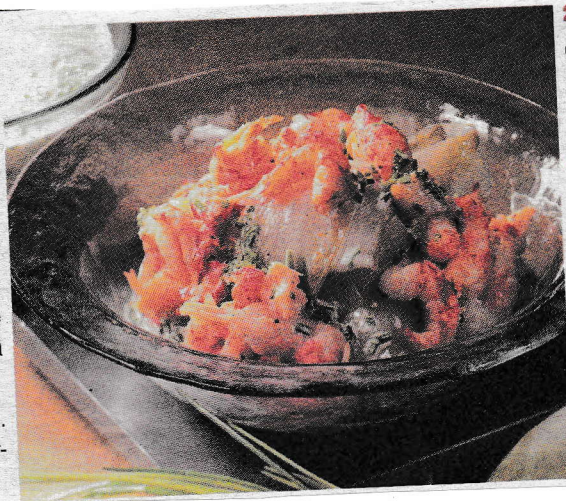
15 min



15 h

INGRÉDIENTS : 4 endives, 16 langoustines cuites, 1 jus de citron, 2 dl de bouillon de légumes, 2 dl de crème fraîche, 2 cuillères à soupe de ciboulette hachée, poivre, sel.

1. Coupez et ôtez la base et le cœur des endives. Posez-les en couches régulières dans le panier-vapeur. Poivrez et arrosez de citron.



2. Faites cuire 5 min à la vapeur du bouillon de légumes. Décortiquez les langoustines et posez-les sur les endives dans le panier.

3. Versez la crème fraîche dans un poêlon. Poivrez, salez puis incorporez 6 cuillères à soupe de bouillon. Faites chauffer, puis parsemez de ciboulette hachée.

4. Dressez les endives et les langoustines dans un plat puis arrosez-les de sauce.

5. Vous pouvez servir.

La recette

FAMILIAL

Frittata de patates douces



4



30 min



35 min

INGRÉDIENTS : 2 patates douces, 1 petit bouquet de persil plat, 2 gousses d'ail, 6 œufs, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel, poivre noir fraîchement moulu.

1. Faites cuire les patates douces entières dans un four préchauffé à 180 °C pendant 30 min.

2. Mettez le persil, l'ail, les œufs, le sel et le



poivre dans un bol. Remuez avec une fourchette en mélangeant à peine les blancs et les jaunes. Faites chauffer l'huile dans une grande poêle.

3. Coupez les patates douces en tranches et versez-les dans la poêle. Saisissez à feu vif, sans remuer pendant environ 2 mn puis retournez les tranches. Tout en maintenant la chaleur élevée, versez le mélange d'œufs. Laissez cuire sans remuer, jusqu'à ce que les bords bouillonnent et adhèrent puis remuez le mélange dans la poêle comme pour les œufs brouillés jusqu'à ce qu'il soit lié.

4. Servez chaud sur du pain.

La recette

DE SAISON

Feuilles de chou farcies au potiron



4



45 min



35 min

INGRÉDIENTS : 8 feuilles de chou vert, 600 g de chair de potiron, 10 cl de lait, 2 tranches de jambon, 2 œufs, 1 cuillère à soupe de persil haché, 1 tranche de pain, 3 dl de bouillon de légumes, poivre, sel.

1. Coupez le potiron en gros dés et faites-le cuire



20 min à la vapeur d'eau.

2. Faites ramollir les feuilles de chou à la vapeur pendant 3 min puis une fois sorties, posez-les bien à plat sur un torchon.

3. Mixez le potiron, le jambon, les œufs, le persil, le lait et la mie du pain. Salez, poivrez puis mélangez.

4. Farcissez les feuilles de cette préparation, posez-les délicatement dans le panier du cuit-vapeur et laissez cuire 15 min à la vapeur du bouillon.

5. Servez très chaud.