

# Boulgour façon risotto à la dinde et courgettes

## Ingrédients

100g de boulgour cru  
2 filets de dinde (environ 300g)  
1 oignon  
1 courgette  
1 cc de curcuma (ou autre épice: paprika, curry...)  
80ml de vin blanc  
1 cube de bouillon de volaille  
Huile d'olive  
Sel, poivre

## Déroulement

Peler et émincer finement l'oignon. Laver la courgette et l'émincer en petits dés. Émincer la dinde en cubes.

Dans une grande sauteuse, faire chauffer un filet d'huile d'olive et y faire revenir l'oignon émincé quelques minutes afin qu'il devienne translucide. Ajouter ensuite la dinde et la faire dorer sur toutes ses faces, ajouter les dés de courgette et le curcuma puis poursuivre la cuisson 5 minutes.

En parallèle porter 600ml d'eau à ébullition avec le cube pour former le bouillon.

Ajouter le boulgour dans la sauteuse et cuire une minute en remuant sans cesse, verser le vin blanc et laisser évaporer sur feu moyen.

Ajouter ensuite le bouillon louche par louche dès lors que la précédente louche est bien absorbée. Il faut environ 15 minutes de cuisson pour obtenir un boulgour fondant (12min si vous préférez un peu plus ferme).

Saler et poivrer en fin de cuisson.

## Soufflés au saumon fumé et au fromage frais

### Ingrédients

80 gr de beurre  
70 gr de farine  
25 cl de lait  
Sel-Poivre  
5 œufs  
2 tranches de saumon fumé  
150 gr de fromage frais  
De l'aneth ciselée

### Déroulement

Faire fondre le beurre dans une casserole, puis ajouter la farine petit à petit en mélangeant avec un fouet. Enfin, ajouter le lait petit à petit tout en mélangeant avec le fouet. Ajouter le sel et le poivre et mélanger.

Séparer les blancs des jaunes. Ajouter les jaunes 1 par 1 à la préparation en fouettant la pâte.

Découper les tranches de saumon fumé très finement et ciseler l'aneth puis les incorporer à la préparation avec le fromage frais.

Monter les blancs en neige. Incorporer une petite quantité de blancs dans la pâte pour la détendre puis incorporer ce mélange au reste des blancs en neige.

Mélangez délicatement.

Verser la pâte dans des ramequins beurrés et farinés. Mettre au four 15 minutes à 180°C. Lorsqu'ils sont cuits, ne les sortez pas tout de suite du four. Couper le four et le laisser entrouvert pendant 10 minutes.

Sortir les ramequins du four et c'est prêt !

### Version Thermomix

Mettre le beurre, la farine et le lait dans le bol, puis chauffer 7 min/90°C/vitesse 3.

Retirer le gobelet doseur et mélanger 3-4 min/vitesse 2, en ajoutant les jaunes d'œufs un par un par l'orifice du couvercle sur les couteaux en marche.

Ajouter le saumon, le fromage, l'aneth, le sel et le poivre, puis mélanger 20 sec/vitesse 4. Transvaser dans un récipient et laisser refroidir. Nettoyer et essuyer soigneusement le bol.

Insérer le fouet. Mettre les blancs d'œufs dans le bol et monter en neige 2-3 min/vitesse 3.5.

## Muffins renversés à la clémentine

### Ingrédients

3 clémentines  
20 g de sucre  
30 g de cassonade  
2 oeufs  
75 g de sucre  
60 g de beurre  
60 g de farine  
1/2 sachet de levure  
sel  
1 cuillère à soupe de cacao  
3 clémentines  
20 g de sucre

### Déroulement

Eplucher les clémentines et les couper en 2 comme on le ferait pour un pamplemousse (pas dans le sens des quartiers).

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6). Saupoudrer un peu de cassonade au fond des moules à muffins. Placer une demi-clémentine au fond de chaque moule, face bombée vers le haut.

Battre les oeufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

Ajouter le beurre mou et bien mélanger. S'il reste des grumeaux ce n'est pas grave.

Ajouter la farine, la levure et le sel.

Le cacao. Bien mélanger.

Verser la préparation dans les moules à muffins, sur les demi-clémentines et remplir jusqu'aux 3/4.

Enfourner 20 minutes.

Préparation de la sauce (facultatif). Récupérer le jus de 3 clémentines.

Le porter à ébullition avec le sucre.

Napper les muffins de sauce avant de servir.

Déguster chaud, tiède ou froid.

### Version Thermomix

Mettre tous les ingrédients dans le bol, mixer 20sec/Vit3

