

Velouté de brocolis

Ingrédients

1 cube De bouillon de légume
4 Carrés frais
1 kg De bouquets de brocolis
2 Oignons rouges
Sel, poivre

Déroulement

Épluchez et émincez les oignons.
Faites chauffer un peu d'huile dans une sauteuse et mettez à revenir les oignons. Faites-les suer pendant 5 minutes.
Ajoutez les bouquets de brocolis et laissez cuire 5 min supplémentaires.
Ajoutez le cube de bouillon et versez de l'eau à hauteur.
Salez légèrement et poivrez.
Laissez cuire 20 à 30 minutes, le temps que le brocoli cuise et que les saveurs se concentrent.
Versez les légumes dans un Blender et ajoutez les carrés frais.
Commencez à mixer puis ajoutez au fur et à mesure l'eau de cuisson jusqu'à avoir obtenu la consistance de velouté.
Goûtez et rectifiez éventuellement l'assaisonnement.

Version Thermomix

Mettre les oignons coupés en deux dans le bol et hacher
5sec/Vit5. Racler les parois.
Ajouter 20g de beurre et rissoler 5mn/120°/Vit1 sans le gobelet.
Ajouter le brocoli, 500g d'eau, le cube, sel et poivre, cuire
15mn/100°/Vit2
Ajouter les carrés frais et mixer 20sec/Vit de 5 à 10

Saumon en croûte, polenta crémeuse

4 Pavés de saumon
100g Pignons
100g Chapelure
130g Beurre
2 cuil. à café Romarin frais
200g Piquillos
60g Ricotta
40g Chorizo
30g Tomates séchées
Sel

Poivre

Mixez les piquillos au blender avec la ricotta, le chorizo coupé en dés, les tomates et du sel.

Mélangez 100 g de pignons mixés avec le beurre mou, la chapelure, les pignons entiers, le romarin et du sel. Réfrigérez 10 min.

Préchauffez le four à 180 °C (th.6). Essuyez les pavés de saumon, rangez-les dans un plat et émiettez dessus la chapelure aux pignons. Enfournez pour 10 min, puis terminez la cuisson 5 min sous le gril.

Portez le lait à ébullition avec le cube de bouillon. Versez la polenta, mélangez 5 min. Hors du feu, incorporez le beurre, la crème et l'huile. Salez, poivrez. Allongez de lait si la polenta est trop ferme. Répartissez-la dans des assiettes, ajoutez les pavés de saumon puis la sauce, chauffée ou pas.

Courge butternut rôtie au four, piment, thym et cumin

Ingrédients

1 Butternut

1 petit piment doux rouge (ou un poivron rouge)

1 cuillère à café de grains de cumin

4 branches de thym

2 C à soupe d'huile d'olive.

Déroulement

Préchauffez le four à 190°C, chaleur tournante.

Epluchez la Butternut. Ôtez les pépins, lavez-la et coupez-la en dés d'environ 2 cm de côté. Fendez le piment en deux, ôtez les graines et coupez-le en tous petits cubes. Mettez le tout dans un saladier. Arrosez avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.

Ajoutez le thym lavé et séché, les grains de cumin et mélangez (avec les mains c'est plus facile).

Une fois les dés de Butternut bien enrobés, déposez le tout sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé ou dans un plat allant au four.

Enfournez pour 45 minutes à 1 heure de cuisson. La variation du temps de cuisson est dû à la taille des dés. Piquez un morceau de butternut avec une fourchette pour voir s'il est cuit correctement.

Délicieux avec une viande grillée.

Petits moelleux chocolat noir fruit de la passion

Ingrédients

200g Chocolat noir à 70 % de cacao

6Fruits de la passion

125g Beurre

100g Sucre en poudre

1cuil. à café Rase de farine

1pincée Gingembre

4Oeufs

Déroulement

Ouvrez et récupérez la pulpe des fruits de la passion. Mixez-la avec 80 g de sucre en poudre et le gingembre, puis répartissez-la dans un moule à glaçons. Réservez 2 h au congélateur.

Faites fondre le chocolat avec le beurre dans une casserole sur feu doux. Laissez tiédir.

Fouettez les œufs entiers dans un saladier avec le sucre restant. Quand le mélange est mousseux, versez le chocolat et mélangez. Ajoutez la farine et mélangez à nouveau.

Répartissez la préparation dans 6 moules à muffins individuels en silicone. Démoulez les glaçons à la pulpe de fruits et glissez un glaçon dans chaque gâteau. Réglez le four sur th. 6/7 (200 °C) et enfournez les fondants 15 min, en surveillant la fin de la cuisson afin qu'ils restent moelleux. Servez aussitôt.