

Purée de chou-fleur crémeuse au Parmesan & St Jacques

Ingrédients

1 petit chou-fleur rincé et découpé en bouquet (ou surgelé)

350 ml de lait

Sel -poivre du moulin

1 noix de Saint-Jacques par personne

40 gr de beurre

15 gr de parmesan

Quelques brins de thym ou estragon frais

Fines herbes

Déroulement

Dans une casserole, verser le lait et ajouter les bouquets de chou-fleur. Cuire à feu doux pendant environ 25 minutes.

Égoutter le chou-fleur et placer dans un robot culinaire ou moulin à légumes.

Ajouter du beurre et quelques cuillères de lait.

Mixer jusqu'à réduire le chou-fleur en purée lisse et crémeuse.

Rectifier l'assaisonnement en sel et poivre, incorporer le parmesan râpé.

Pendant ce temps, chauffer l'huile d'olive dans une poêle et ajouter une noix de beurre. Cuire les noix de Saint-Jacques environ 2 minutes de chaque côté.

Servir la purée de chou-fleur dans de petites assiettes garnie de quelques brins de thym ou estragon et de noix de Saint-Jacques.

Poulet à la moutarde et aux champignons

Ingrédients

2 blancs de poulet
220 g de champignons
1 cube de bouillon de volaille
1/2 verre d'eau
3 échalotes
2 c.à.c de moutarde
2 c.à.c de crème fraîche
3 c.à.c d'estragon
2 c.à.c d'huile d'olive
sel
poivre

Déroulement

D'abord émincez vos échalotes, et faites diluer le cube de bouillon dans le verre d'eau.

Ensuite faites revenir les échalotes émincées dans une poêle avec l'huile d'olive pendant 3 minutes, remuez sans les faire roussir.

Puis ajoutez les champignons et prolongez la cuisson pour 2 minutes de plus toujours en remuant.

Ajoutez en dessus votre bouillon de volaille puis laissez cuire 10 encore minutes.

Faites revenir les blancs de poulet dans une autre poêle anti-adhésive, veillez à ce que les blancs de poulet soient dorés des deux côtés.

Ajoutez les à la préparation des champignons avec sel et poivre et laissez cuire 10 minutes.

Puis et après les 10 minutes, retirez le poulet et ajoutez la moutarde, crème fraîche et estragon et mélangez bien.

Mettez vos blancs de poulet dans une assiette et versez au-dessus votre sauce, saupoudrez avec de persil haché.

Crêpe épaisse aux pommes pour la Chandeleur

Recette typique du Berry,

Ingrédients pour 4 pers

2 petites pommes golden ou elstar

60 g de farine

125g de lait demi écrémé

1 œuf

1 pincée de sel

1 bouchon de calvados ou de rhum

15g de beurre

Sucre glace ou semoule

Déroulement

Mélangez la farine, le lait, l'œuf et le sel afin d'obtenir une pâte à crêpe.

Pelez les pommes puis coupez-les en 4 puis tranchez des fins quartiers d'un demi centimètre d'épaisseur environ. Faites-les dorer dans une poêle avec le beurre, ajoutez le calvados et flambez le tout (ou poursuivez la cuisson quelques minutes pour laisser s'évaporer l'alcool).

Une fois le tout bien doré, disposez vos pommes harmonieusement dans la poêle et versez la pâte à crêpe par-dessus en faisant tourner délicatement la poêle pour répartir la préparation partout. Cuire 5 à 6 min sur un feu doux sans y toucher. Puis posez une assiette sur la poêle et retournez la crêpe ; faite glisser à nouveau la crêpe dans la poêle du côté non cuit et poursuivre la cuisson, 3 à 4 min. Dressez dans un plat, saupoudrez de sucre et servez sans attendre.