

## Flan de Légumes

### Ingrédients (8 pers)

4 Œufs  
100G de crème fraîche  
70G de fromage râpé  
30G de Maïzena  
Sel-Poivre-Curry  
Une poignée de petits pois  
Une petite patate douce  
Deux branches de choux fleur  
Un oignon et un petit poivron rouge  
Huile d'olive

### Déroulement

Faire revenir l'oignon dans une poêle avec un peu d'huile d'olive une fois cuit le mettre dans un saladier, précuire les légumes couper en petits cubes 5 min et les mettre dans le saladier.

Mettre le sel, le poivre et le curry et bien mélanger dans un autre saladier.

Casser les œufs, mettre la crème fraîche, le fromage, la maïzena, salez et poivrez, bien mélanger les deux préparations et mettre dans des moules en silicone et enfournez à 180° pendant 25 min.

## Boulettes Apéritives au Surimi et Fromage Frais

### Ingrédients

200 g de surimi râpé (ou bâtonnets finement hachés)  
150 g de fromage frais (type Philadelphia, St Môret ou ricotta)  
1 cuillère à soupe de jus de citron  
1 cuillère à soupe de ciboulette fraîche hachée (ou persil)

Sel et poivre du moulin

Graines de sésame, pavot ou herbes hachées (pour l'enrobage, optionnel)

### Déroulement

#### Préparation de la base :

Dans un saladier, mélangez le surimi râpé et le fromage frais jusqu'à obtenir une texture homogène. Ajoutez le jus de citron, la ciboulette, le sel et le poivre. Mélangez bien.

#### Formation des boulettes :

Prélevez une petite portion du mélange et façonnez des boulettes de la taille d'une noix.

Si désiré, roulez-les dans des graines de sésame, du pavot ou des herbes fraîches pour plus de saveur et un bel effet visuel.

#### Repos :

Placez les boulettes au réfrigérateur pendant au moins 30 minutes pour qu'elles se raffermissent.

#### Service :

Disposez les boulettes sur un plateau et servez frais, accompagnées de pics pour un apéro facile à déguster.

### Variantes

Ajoutez une pointe de piment d'Espelette ou de paprika fumé pour relever le goût.

Vous pouvez remplacer le fromage frais par du yaourt grec pour une version plus légère.

Les boulettes peuvent être préparées à l'avance et conservées au réfrigérateur jusqu'à 24 heures

## Madeleines au thon et filets d'anchois

### Ingrédients

160 g de farine

Une petite boîte de thon (environ 130 g)

6 à 10 olives dénoyautées

3 œufs

150g de lait

½ sachet de levure  
80 g de fromage râpé  
1 cuillère à soupe d'huile d'olive  
Sel, poivre

### Déroulement

Dans un saladier, mettre la farine et la levure. Ajouter les œufs un à un et fouetter jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Moule à madeleines

## Gaspacho

### Ingrédients

#### Soupe

75 g de cubes de pain miché rassis, sans la croûte  
125 ml d'eau  
1 kg de tomates bien mûres, mondées, et coupées grossièrement (voir note)  
¾ d'un concombre anglais, pelé, épépiné et coupé en cubes  
¾ d'un poivron rouge, épépiné et coupé en cubes  
2 oignons verts, coupés en tronçons  
125 ml d'huile d'olive  
30 ml de vinaigre de xérès ou de vin rouge

#### Garniture

50 g de dés de pain miché rassis, sans la croûte  
15 ml d'huile d'olive, et plus pour le service  
¼ d'un concombre anglais, épépiné et coupé en petits dés  
¼ d'un poivron rouge, épépiné et coupé en petits dés

#### Préparation

##### Soupe

Dans un bol, tremper les cubes de pain dans l'eau 5 minutes. Transvider dans le récipient d'un mélangeur. Ajouter le reste des ingrédients et réduire en purée lisse. Saler et poivrer. Réfrigérer 2 heures ou jusqu'à ce que la soupe soit froide.

##### Garniture

Entre-temps, dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, dorer le pain dans l'huile. Égoutter les croûtons sur du papier absorbant et laisser refroidir. Verser le gaspacho dans des bols. Garnir des croûtons et des légumes. Arroser d'un trait d'huile d'olive.

## Samoussas chèvre, miel et Zaatar(Thym)

### Ingrédients

4 feuilles de brick  
1 bûche de chèvre de 200g  
2 cuillères à soupe de miel  
1 cuillère à café de mélange d'épices Zaatar à défaut,  
du thym  
Huile d'olive

### Déroulement

Préchauffer le four à 180°C.

Couper la bûche de chèvre en morceaux. Les mettre dans un saladier.

Ajouter le miel et le Zaatar. Bien mélanger à la fourchette.

Passer au pliage. vous allez préalablement couper les feuilles en 2 et donc procéder avec seulement une demi-feuille.

Mettre une cuillère à soupe de mélange chèvre-miel-Zaatar par samoussa.

Vous pouvez les réaliser avec une feuille entière, vous en ferez alors environ 6 gros.

Avec un pinceau, badigeonner légèrement d'huile d'olive.

Enfourner 10 minutes sur la plaque recouverte de papier sulfurisé.

## Petits éclairs au café-chocolat

### Pâte à choux

## Ingrédients

200 g d'eau

100 g beurre

3 g sel

5 g sucre

120 g de farine

4 œufs

Du beurre fondu (facultatif)

## Déroulement

Dans une casserole, versez l'eau, le beurre, le sel et le sucre et portez à ébullition.

Hors du feu, ajoutez la farine. Remettez sur le feu et mélangez jusqu'à ce que la pâte soit bien homogène.

Remuez quelques minutes afin que la vapeur s'échappe et pour dessécher la pâte.

Retirez du feu. Laissez la pâte refroidir entre 5 et 10 minutes.

Ajoutez les œufs un par un et mélangez à chaque fois jusqu'à ce que la pâte absorbe les œufs. La pâte obtenue doit être lisse et brillante.

Versez la pâte à choux dans une poche à douille munie de la douille 12, puis pochez des éclairs (env. 10 cm de longueur).

Facultatif : A l'aide d'un pinceau, trempez dans le beurre fondu, aplatissez légèrement les éclairs avant de les enfourner.

Enfournez dans un four à 170°C pendant 40 min.

## Crème pâtissière au café

### Ingrédients

500 g de lait entier

2 cuillères à café de café moulu

2 œufs

90 g sucre

45 g maïzena

50 g de beurre

### Déroulement

Versez le lait dans une casserole et portez à frémissement.

Infusez le café dans le lait chaud à l'aide d'une cafetière par ex.

Pendant ce temps, fouettez les œufs, le sucre et l'amidon dans un cul de poule.

Mettez de nouveau l'infusion lait café sur le feu et portez à frémissement.

Ajoutez un tiers du café au lait chaud au mélange d'œufs ; puis, versez cette préparation dans la casserole avec le lait et portez à ébullition tout en fouettant.

Laissez sur le feu pendant une minute supplémentaire en continuant de fouetter.

Hors du feu, ajoutez le beurre coupez en dés.

Filmez et laissez refroidir pendant 1 à 2 heures.

Lorsque la crème pâtissière a refroidi, battez-la au robot pâtissier muni d'un fouet pour la détendre (ou à la main à l'aide d'un fouet).

Faites deux trous avec une petite douille à l'arrière des éclairs et garnissez généreusement de crème.

Fondant

### Ingrédients

3 cuillères à soupe d'arôme de café

450 g de fondant

Colorant marron

### Déroulement

Réchauffez le fondant légèrement (à environ 37°C), puis ajoutez l'arôme de café et mélangez à la spatule.

Trempez les éclairs dans le fondant, enlevez l'excédent à l'aide du doigt et laissez refroidir.

## Crème pâtissière au chocolat

### Ingrédients

250 g de lait entier

3 jaunes d'œuf

20 g de sucre

17 g de Maïzena

90 g de chocolat noir de qualité

## Glaçage pour les éclairs au chocolat

250 g de fondant blanc (c'est ici pour réaliser son fondant pâtissier maison)  
25 g de sirop de glucose  
20 à 30 g de cacao en poudre

## Mousse à La mangue

### Ingrédients

450 g de mangue ou de coulis de mangue  
2 feuilles de gélatine = 4 g d'Agar Agar  
1 cuillère à soupe de jus de citron  
50 g de sucre semoule  
2 blancs d'œufs  
10 cl de crème fraîche

### Déroulement

Monter les blancs d'œufs en neige en ajoutant le sucre peu à peu jusqu'à obtention d'un mélange homogène.

Couper la mangue en morceaux. À l'aide d'un robot, réduire les morceaux de mangues en fine purée.

Faire tremper les 2 feuilles de gélatine dans un peu d'eau.

Prélever un peu de purée de mangue et chauffer la avec le jus de citron, puis faites-y dissoudre la gélatine égouttée. Incorporer ce mélange à la purée de mangue puis ajouter la crème fraîche et mélanger.

Incorporer délicatement les blancs montés à la préparation à la mangue.

Répartir la mousse à la mangue dans des verrines de votre choix puis les laisser prendre au moins 4 h au réfrigérateur.

## Verrine pistache framboise

### Ingrédients

Pour la crème à la pistache

200 g de mascarpone  
100 ml de crème liquide entière  
50 g de pâte de pistache  
30 g de sucre glace  
Quelques pistaches concassées pour la décoration

## Pour le coulis de framboise

Coulis

Ou

250 g de framboises fraîches ou surgelées

30 g de sucre

1 cuillère à soupe de jus de citron

Pour la présentation

Framboises entières pour décorer

Feuilles de menthe pour apporter une touche de couleur

## Déroulement

Préparer la crème à la pistache

Mélanger le mascarpone et la crème

Dans un grand bol, ajoutez le mascarpone, la pâte de pistache et le sucre glace.

À l'aide d'un batteur électrique, fouettez le mélange jusqu'à ce qu'il soit lisse et homogène.

Incorporation de la crème liquide

Dans un autre bol, montez la crème liquide en chantilly. Cela peut prendre quelques minutes, il est important de s'assurer qu'elle soit bien ferme.

Incorporez délicatement la chantilly au mélange de mascarpone, en utilisant une spatule pour éviter de casser la légèreté de la crème. Veillez à bien mélanger jusqu'à obtenir une crème onctueuse et aérée.

## Montage des verrines

Première couche

Prenez des verrines transparentes pour mettre en valeur les couches. Commencez par une cuillère de crème à la pistache au fond de chaque verrine.

Deuxième couche

Ajoutez une cuillère de coulis de framboise sur la crème à la pistache. Essayez de ne pas trop mélanger les deux couches pour garder une séparation nette.

Répétition des couches

Répétez l'opération en alternant les couches de crème à la pistache et de coulis de framboise jusqu'à remplir les verrines, en terminant par une couche de crème.

### Décoration

Pour la touche finale, décorez le dessus de chaque verrine avec quelques framboises entières et une pincée de pistaches concassées. Ajoutez une feuille de menthe pour une note de fraîcheur.

### Erreurs à Éviter

#### Incorporation de la crème

Lorsque vous incorporez la crème chantilly au mélange de mascarpone, évitez de trop mélanger. Cela peut rendre la crème lourde et moins aérienne. Utilisez des mouvements délicats pour préserver la légèreté.

#### Montage des couches

Ne mélangez pas les couches lors du montage. Il est important de superposer soigneusement la crème et le coulis pour obtenir un effet visuel attrayant. Utilisez une cuillère pour déposer délicatement les couches.

## Mini tartelettes aux fraises

### Ingrédients

#### Pâte sablée

190 g de farine

20 g de fécule de pommes de terre

90 g de sucre glace

35 g de poudre d'amandes

130 g de beurre

1 oeuf

1 pincée de sel

#### Crème pâtissière

30 cl de lait

3 jaunes d'oeufs

70 g de sucre en poudre

30 g de farine

1 cuillère à café d'extrait de vanille liquide

## Garniture

250 g de fraises

## Déroulement

Préparer la pâte sablée : dans un saladier, tamiser la farine avec la fécule de pommes de terre et le sucre glace. Ajouter la pincée de sel et la poudre d'amandes. Ajouter le beurre et travailler à la main. Ajouter enfin l'oeuf et travailler de nouveau à la main. Former une boule et mettre au minimum 1 heure au réfrigérateur. Étaler la pâte sablée et foncer des moules à mini-tartelettes. Laisser de nouveau reposer au réfrigérateur pendant 1 heure. Garnir les ronds de pâte sablée de billes de cuisson et passer au four préchauffé à 200°C pendant environ 10 minutes.

Préparer ensuite la crème pâtissière : dans une casserole, faire bouillir le lait avec l'extrait de vanille. Dans un saladier, battre les jaunes d'oeufs avec le sucre en poudre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter la farine et fouetter de nouveau. Verser ensuite en mince filet le lait bouillant et bien mélanger. Remettre sur feu doux et mélanger sans cesse jusqu'à reprise de l'ébullition. Laisser refroidir hors du feu en remuant de temps en temps.

Enlever les billes de cuisson des ronds de pâte. A l'aide d'une poche à douille, déposer une noix de crème pâtissière sur chaque fond de tartelette.

Laver et équeuter les fraises. Les couper en tronçons et déposer une fraise découpée sur chaque tartelette.

## Fraises