

Potage au brocoli et pomme de terre

Ingrédients

1 brocoli
2 pommes de terre
1 oignon
1 gousse d'ail
1 cube de bouillon de poule
1 cuillère à soupe de beurre
20 cl de crème fraîche liquide
Sel, poivre

Déroulement

Épluchez les pommes de terre, l'oignon et la gousse d'ail. Coupez-les grossièrement en morceaux.

Placez-les dans une marmite, ajoutez 1,5 litre d'eau, le cube de bouillon, du sel et du poivre. Portez à ébullition, puis laissez cuire pendant 10 minutes.

Pendant ce temps, détaillez le brocoli en petits bouquets, Ajoutez-les dans la marmite et poursuivez la cuisson pendant 10 minutes supplémentaires.

Mixez l'ensemble jusqu'à obtenir une soupe lisse et homogène.

Remettez le potage sur feu doux, incorporez le beurre et la crème fraîche sans laisser bouillir. Laissez chauffer quelques minutes en remuant pour bien lier la soupe. Rectifiez l'assaisonnement avec du sel et du poivre selon votre goût.

Stroganoff de Poulet aux Champignons

Ingrédients

500 g de blancs de poulet ou cuisses désossées, coupés en lanières
250 g de champignons de Paris, cremini ou shiitake, tranchés
1 oignon moyen finement haché
2 gousses d'ail émincées
200 ml de crème fraîche ou crème liquide entière
100 ml de bouillon de poulet
1 cuillère à soupe de moutarde de Dijon
1 cuillère à soupe de farine pour épaissir
2 cuillères à soupe d'huile d'olive ou de beurre
1 cuillère à café de paprika facultatif, pour la couleur et la saveur
Sel et poivre au goût

Pour la Garniture

Persil frais haché pour décorer
purée de pommes de terre

Déroulement

Préparer les Ingrédients

Coupez le poulet en lanières d'environ 2-3 cm de large. Tranchez les champignons et hachez l'oignon et l'ail. Mesurez la crème, le bouillon et la moutarde pour les avoir à portée de main.

Dans une grande poêle, chauffez 1 cuillère à soupe d'huile d'olive ou de beurre à feu moyen-vif. Ajoutez les lanières de poulet, salez et poivrez, puis faites-les dorer pendant 4 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées mais pas totalement cuites. Retirez le poulet de la poêle et réservez-le sur une assiette.

Dans la même poêle, ajoutez le reste d'huile ou de beurre. Faites revenir l'oignon pendant 2-3 minutes jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Ajoutez les champignons et laissez cuire 5-6 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et que leur eau se soit évaporée. Incorporez l'ail et le paprika (si utilisé) et faites cuire 30 secondes supplémentaires.

Saupoudrez la farine sur les champignons et mélangez bien pour enrober. Versez le bouillon de poulet progressivement en remuant pour éviter les grumeaux. Ajoutez la moutarde et laissez mijoter 2 minutes jusqu'à ce que la sauce commence à épaissir.

Remettez le poulet dans la poêle avec son jus. Incorporez la crème fraîche et mélangez délicatement. Laissez mijoter à feu doux pendant 5-7 minutes, jusqu'à ce que le poulet soit cuit et la sauce bien onctueuse. Ajustez l'assaisonnement avec du sel et du poivre selon votre goût.

Servez le Stroganoff poulet champignons bien chaud, garni de persil frais haché, sur un lit de riz, de pâtes ou de purée de pommes de terre pour un repas complet et savoureux.

Galette des rois à la frangipane

Ingrédients

Crème pâtissière

250g lait entier

50g de sucre

2 jaunes d'œufs+1 œuf entier

25g de farine

Vanille

Crème d'amande

Sucre 65G

Poudre d'amandes 65g

Beurre température ambiante 65g

Œuf 1

Rhum

Pâte feuilletée 2

Déroulement

Crème pâtissière

Saladier chemisé jusque refroidissement

Mettre le beurre à température ambiante pour le travailler en pommade (65g.)

Peser poudre d'amandes (65) et (65g) de sucre.

Casser un œuf et le battre en omelette, l'incorporer,

Couper en petits morceaux le beurre et écraser la fourchette : mélange onctueux.

OU

Version Thermomix

Crème pâtissière

Tous les ingrédients dans le bol. 6mn/90°/Vit4

Crème d'amande

Bol refroidi Beurre 1mn/vit 4 sauf s'il est mou. Ajouter œuf, rhum, sucre et amandes 30sec/vit 4

Mélanger les 2 15sec/Vit3

Ajouter la crème pâtissière

Dérouler la 1ère pâte feuilletée.

Étaler la frangipane au milieu (bien laisser non recouvert sur 2cms)

Poser la fève

Avec 2 doigts ou pinceau, passer de l'eau sur le pourtour

Poser la 2ème pâte feuilletée

Souder les 2 pâtes avec un couteau en faisant des stries sur ½ cm

Avec un pinceau, dorer à l'œuf, eau, pincée de sel) le dessus de la galette

Attention à ne pas dorer à l'œuf les côtés afin de permettre la levée de la pâte feuilletée.

Faire un dessin sur le dessus avec la fourchette

Cuisson 20mn à 220° dans un four préchauffé