

Il était une fois...

LES BOUCHÉES APÉRITIVES



| | |
|---|----|
| Bouchées de saumon aux épinards | 16 |
| Canapés à la crème de gorgonzola | 17 |
| Caviar d'aubergines | 18 |
| Caviar de poivrons | 20 |
| Crackers au fromage | 22 |
| Crostinis aux petits pois | 23 |
| Croustillants de chèvre aux olives | 24 |
| Cubes de poulet au bacon | 25 |
| Guacamole | 26 |
| Houmous | 28 |
| Dips de légumes tendres | 30 |
| Pancakes de courgettes au fromage de chèvre | 31 |
| Rillettes de poulet | 32 |
| Rillettes de saumon | 34 |
| Rillettes de thon | 35 |
| Rillettes de sardines | 36 |
| Truffes de chèvre aux fruits secs | 37 |

LES SOUPES CHAUDES ET FROIDES



| | |
|--|----|
| Bouillon à la citronnelle et aux gambas | 40 |
| Bouillon aux ravioles de champignons | 42 |
| Gaspacho de tomates | 44 |
| Puchero | 46 |
| Soupe glacée de concombre | 47 |
| Soupe chinoise au poulet | 48 |
| Soupe d'orge aux légumes | 49 |
| Soupe de poisson express | 50 |
| Soupe de poulet à la tomate et au safran | 51 |
| Soupe épicée de lentilles et pois chiches au chorizo | 52 |

LES SOUPES CHAUDES ET FROIDES (SUITE)



| | |
|--|-----------|
| Soupe glacée de carottes à l'orange | 53 |
| Velouté d'avocat au lait de coco | 54 |
| Velouté de petits pois au bacon croustillant | 56 |
| Velouté de poivron au mascarpone | 57 |
| Velouté de pommes de terre au bacon..... | 58 |
| Velouté de chou-fleur au bleu..... | 59 |
| Velouté de potimarron aux châtaignes | 60 |
| Velouté glacé à l'oseille | 62 |
| Vichyssoise à la menthe | 63 |

LES ENTRÉES CHAUDES ET LES ENTRÉES FROIDES



| | |
|--|-----------|
| Asperges au saumon fumé | 66 |
| Asperges tièdes aux oeufs mollets | 68 |
| Coleslaw | 69 |
| Œufs cocotte aux épinards | 70 |
| Œufs brouillés au saumon | 72 |
| Pâtes aux courgettes en salade | 73 |
| Poireaux vinaigrette, œufs et parmesan..... | 74 |
| Salade de carottes tièdes à l'orientale | 76 |
| Salade de pommes de terre au sésame | 78 |
| Salade de pommes de terre au poisson | 79 |
| Salade de quinoa aux légumes | 80 |
| Salade de chou | 82 |
| Salade de riz, pomme et noix | 84 |
| Taboulé express | 85 |
| Tarte aux épinards et au fromage de chèvre | 86 |

LES VIANDES



| | |
|--|------------|
| Blanquette de dinde | 90 |
| Boulettes de veau façon blanquette | 91 |
| Confit de canard aux champignons | 92 |
| Curry de boeuf | 93 |
| Couscous express | 94 |
| Emincé de poulet au curry | 96 |
| Emincé de dinde aux tomates et beurre d'escargot | 98 |
| Lapin à la tapenade | 99 |
| Mijoté de poulet à la tomate | 100 |
| Papillotes de poulet au lait de coco | 101 |
| Papillotes de poulet exotiques | 102 |
| Porc à l'ananas | 103 |
| Pot au feu de volaille | 104 |
| Porc façon thaï | 106 |
| Ragoût d'agneau rapide | 107 |

LES POISSONS ET LES COQUILLAGES



| | |
|---|------------|
| Boulettes de poisson façon tajine..... | 110 |
| Cocotte de fruits de mer au safran | 111 |
| Calamars à la tomate..... | 112 |
| Cabillaud et sa croûte d'herbes..... | 114 |
| Curry de gambas | 116 |
| Dos de cabillaud et légumes verts à l'anis..... | 117 |
| Lotte pochée au safran | 118 |
| Noix de St Jacques au beurre d'agrumes | 120 |
| Moules au safran | 122 |

LES POISSONS ET LES COQUILLAGES (SUITE)



| | |
|---|------------|
| Papillotes de cabillaud au lard | 123 |
| Papillotes de saumon asiatique | 124 |
| Papillotes de saumon aux petits légumes | 125 |
| Pavé de lieu sauce soja | 126 |
| Pavé de merlu sauce chien | 127 |
| Roulé de sole au pesto..... | 128 |

LES ACCOMPAGNEMENTS RIZ ET PÂTES



| | |
|---|------------|
| Bolognaise aux légumes | 132 |
| Chorizo aux riz et légumes | 133 |
| Curry de pommes de terre au potiron..... | 134 |
| Fèves au chorizo | 135 |
| Endives à la crème | 136 |
| Fondue de poireaux | 138 |
| Galettes de pommes de terre..... | 140 |
| Légumes verts au pesto..... | 142 |
| Lentilles à la Dijonnaise..... | 144 |
| Pesto d'artichauts et pignons | 146 |
| Pesto de poivrons..... | 147 |
| Purée de pommes de terre à l'ail | 148 |
| Risotto au citron | 150 |
| Risotto de coquillettes à la Pancetta | 152 |
| Sauce Arrabiata | 153 |
| Sauce carbonara au chorizo pour fusilli | 154 |
| Sauce ricotta citron pour orecchiette | 155 |
| Sauce 3 fromages | 156 |
| Sauce au parmesan et tomates séchées | 157 |

LES PLATS VÉGÉTARIENS



| | |
|---|------------|
| Chili végétarien..... | 160 |
| Coucous végétarien aux légumes | 162 |
| Curry de tofu | 163 |
| Curry de légumes..... | 164 |
| Curry de pommes de terre au potiron | 165 |
| Falafels | 166 |
| Galettes de légumes | 168 |
| Hamburger végétarien | 170 |
| Nuggets végétariens | 171 |
| Lentilles corail au lait de coco..... | 172 |
| Rajma de haricots rouges | 174 |
| Velouté de lentilles corail | 176 |

LES DESSERTS



| | |
|--|------------|
| Bananes au vin épicé | 180 |
| Crumble de pommes au pain d'épices..... | 181 |
| Crème au chocolat | 182 |
| Fondue de pommes aux raisins et aux épices | 184 |
| Glace minute aux fruits rouges | 185 |
| Gratin d'agrumes | 186 |
| Moelleux aux framboises | 187 |
| Moelleux au chocolat | 188 |
| Nectar de framboises..... | 190 |
| Pommes vapeur à la groseille..... | 191 |
| Pain perdu | 192 |
| Tarte au chocolat | 194 |
| Sabayon aux framboises | 196 |
| Tiramisu express aux framboises | 197 |
| Smoothie à la mangue..... | 198 |
| Vacherin minute | 199 |

Tarte aux épinards et au fromage de chèvre

POUR 6 PERSONNES

Ingrédients

- 500 g d'épinards frais
- 1 gousse d'ail
- 40 g de beurre
- 6 feuilles de brick
- 200 g de ricotta
- 3 œufs
- 1 bûche de fromage de chèvre
- Sel et poivre

Accessoires

- Mélangeur
- Bol multifonction
- Un moule à tarte de 26 cm de diamètre



PRÉPARATION

10 minutes

CUISSON

35 minutes

- 1 • Laver les épinards et ôter les queues. Eplucher l'ail.
- 2 • Mettre 20 g de beurre et la gousse d'ail dans le Bol du robot. Régler la température sur 100°C, le minuteur sur 2 min et la vitesse sur « mélange 3 », sans accessoire.
- 3 • Ajouter les épinards dans le Bol du robot. Installer le Mélangeur. Régler la température sur 120°C, le minuteur sur 8 min et la vitesse sur « mélange 1 ». Transférer les épinards dans une passoire, les égoutter et les presser pour retirer le maximum d'eau.
- 4 • Faire fondre le beurre restant au four à micro-ondes. Badigeonner les feuilles de brick de beurre fondu à l'aide d'un pinceau et en foncer le moule à tarte en superposant les feuilles les unes sur les autres.
- 5 • Préchauffer le four à 180°C.
- 6 • Mettre les épinards, la ricotta et les œufs dans le Bol multifonction équipé du couteau. Saler et poivrer. Installer le Bol multifonction sur le robot. Régler le minuteur sur 1 min et la vitesse sur minimum pour mélanger les ingrédients.
- 7 • Verser le mélange sur le fond de tarte. Couper la bûche de chèvre en rondelles et les disposer sur le mélange aux épinards.
- 8 • Enfourner pour 25 min environ.

Astuces du cuisinier

Pour une recette plus rapide utilisez des épinards surgelés.
Remplacez les feuilles de brick par de la pâte filo.

