

- ✓ *Cocktail d'agrumes ou smoothies*
- ✓ *Coquilles de poisson et endives braisées*
 - ✓ *Tarte poires/amandes*

Tarte poires/amandes

Temps de préparation : 15mn

Temps de cuisson : 30 mn

Ingrédients pour 8 personnes :

- Pour la pâte brisée : 200g de farine, ½ verre (80 ml) d'huile de tournesol, 1 pincée de sel, un petit verre d'eau.
- Pour la garniture : 80g de sucre, 2 œufs, 100g de poudre d'amande, 300ml de lait, 3 ou 4 poires (600g).

Préparation :

- Préchauffer votre four à 220°C (th 6 à 7)
- Faire la pâte brisée :
Mélanger la farine et la pincée de sel dans un saladier, creuser un puit central et verser l'huile, l'incorporer peu à peu à la farine en pétrissant rapidement et légèrement du bout des doigts.
On doit obtenir une sorte de semoule grossière en 2 ou 3 min.
Incorporer rapidement l'eau. Il en faut très peu pour permettre à la pâte de se lier et de faire une boule.
Étaler la pâte au rouleau puis la poser sur du papier cuisson dans une tourtière.
- Eplucher les poires, couper-les en quatre et déposer-les sur la pâte harmonieusement.
- Mélanger dans un saladier le sucre et les œufs, puis ajoutez la poudre d'amande et le lait. Mélanger.
- Verser le contenu sur la pâte brisée.
- Cuire 30 minutes.

Mes notes :



Coquilles de poisson

Temps de préparation : 45 min

Temps de cuisson : 10 min

Ingrédients pour 8 personnes :

1 kg de poisson blanc type lieu

600 g de champignons

160 g de gruyère râpé

40 g de farine

1/2 l de lait demi écrémé

Sel, poivre, muscade

1 carotte, 1 oignon, 1 gousse d'ail, thym laurier, grains de poivre noir pour le court-bouillon.

Préparation

- Étape 1 : faire un court-bouillon.
Éplucher et laver carotte, oignon, ail et les découper en rondelles et lamelles fines.
Les mettre dans un fait-tout avec le thym, le laurier, les grains de poivre et de l'eau (suffisamment pour recouvrir le poisson).
Porter à ébullition, récipient couvert, pendant 30 minutes puis laisser refroidir légèrement.
Y plonger le poisson.
- Étape 2 : faire une sauce béchamel avec la farine et le lait, le sel, le poivre et la muscade.
Délayer la farine dans ½ verre de lait froid.
Verser le mélange farine/lait dans une casserole avec le reste du lait et mettre à chauffer tout en remuant pour éviter les grumeaux.
Laisser cuire sur feu doux en remuant sans cesse, jusqu'à obtention de la consistance souhaitée.
Saler, poivrer et ajouter un peu de noix de muscade.
- Étape 3 : éplucher, laver et faire suer les champignons dans une poêle.
- Étape 4 : assembler tous les éléments, en coquilles ou dans un plat allant au four, en couches successives : poisson et aromates, champignons, béchamel, gruyère râpé.
Gratiner au four 10mn.

Mes notes :

