

- ✓ *Salade de Chèvre Chaud*
- ✓ *Poulet à la créole*
- ✓ *Tarte au citron meringuée*

Salade de chèvre chaud

Ingrédients (pour 4 personnes)

- ✓ 3 tomates
- ✓ ½ concombre
- ✓ 1 cylindre de chèvre
- ✓ 1 C. à soupe de thym émietté
- ✓ 1 C. à soupe d'huile de colza
- ✓ Persil haché
- ✓ Poivre
- ✓ 3 branches de céleri
- ✓ 1 botte de radis
- ✓ 1 C. à soupe d'huile d'olive
- ✓ 2 C. à soupe d'huile de noisette
- ✓ 1 yaourt nature ordinaire
- ✓ 1 C. à soupe de vinaigre de xérès

Préparation de la recette :

- Couper en rondelles, le céleri, les tomates, le concombre, les radis et le chèvre.
- Poêler les rondelles de chèvre à l'huile d'olive sur feu vif, y rajouter le thym, poivrer et garder le au chaud.
- Préparer la vinaigrette à l'huile de noisette, de colza, le yaourt nature, le vinaigre de xérès, poivre et persil dans un saladier et incorporer tous les légumes sans les mélanger.
- Mélanger le tout juste avant de servir et déposer des rondelles de chèvres poêlées sur les crudités.
- Server avec des tranches de pain de campagne grillé.

Mes notes :



Poulet à la créole

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- ✓ 4 cuisses de poulet
- ✓ 1 citron
- ✓ 3 oignons
- ✓ 4 gousses d'ail
- ✓ Thym
- ✓ Persil
- ✓ Ciboulette
- ✓ Poivre



Préparation de la recette :

- Enlever la peau du poulet, et retirer le gras, couper les cuisses en deux,
- Verser dessus le jus du citron,
- Emincer les oignons, hacher l'ail, la ciboulette, le persil et verser le tout sur le poulet, ajouter le thym, le poivre et recouvrir d'eau puis laissez mariner,
- Dans une cocotte faire revenir 10 minutes les cuisses de poulet, l'astuce pour que les cuisses ne collent pas au fond, verser de petits filets d'eau froide sur le poulet, jusque l'obtention d'une belle coloration,
- Ajouter la marinade et laisser cuire 15 minutes, ajoutez de l'eau si toutefois votre marinade n'est pas suffisante,
- Server accompagné de riz et d'une poêlée de légumes .

Mes notes :

Tarte au citron meringuée

Ingrédients (pour 8 personnes):

- ✓ - 1 rouleau de pâte brisée
- ✓ 3 œufs
- ✓ 3 citrons non traités
- ✓ 250g de sucre ou équivalent en édulcorant :
- ✓ 1 cuillère à soupe de maïzena
- ✓ 3 blancs d'œufs



Préparation de la recette :

Préparation de la pâte brisée :

- Préchauffer votre four thermostat 7 (180°C),
- Dérouler votre pâte dans votre moule à tarte et la piquer avec une fourchette sur toute la surface,
- L'enfourner 25 à 30 mn,
- Sortir votre pâte, puis la maintenir hors du four,
- Baisser la température de votre four thermostat 5 (120°C).

Préparation de la crème citron :

- Rincer les 3 citrons, râper 1 ou 2 citrons suivant votre gout en zestes très fins et les mettre dans une casserole puis les pressez, filtrer le jus et le verser dans la casserole, rajouter 150g de sucre ou équivalent puis la maïzena, remuer l'ensemble,
- Battre les 3 œufs dans un saladier à part,
- Mettre à feu doux le contenu de la casserole, une fois que la consistance est homogène, incorporer vos 3 œufs battus,
- Remuer sans cesse à feu doux jusqu'à ce que le mélange épaississe, attention la crème peut bruler très rapidement d'où la nécessité de ne pas arrêter de remuer,
- Verser votre crème sur votre pâte à tarte préalablement cuite.

Préparation de la meringue :

- Monter vos 3 blancs d'œufs en neige bien fermes,
- Rajouter 100g de sucre ou équivalent en fouettant dynamiquement,
- Déposer délicatement votre meringue sur votre crème de citron,
- Enfourner et faire cuire 10 mn
- Servir froid.

Mes notes :