

- ✓ Croquettes de chou-fleur
- ✓ Poisson en croute d'herbes
- ✓ Galettes de pomme de terre
- ✓ Flan de butternut et pomme

Croquette de chou-fleur

Ingrédients pour 4 personnes :

- ✓ ½ chou-fleur
- ✓ 1/2 oignon ciselé ou râpé
- ✓ 25g gruyère râpé et 25g de parmesan
- ✓ 1 œuf
- ✓ ½ bouquet de ciboulette
- ✓ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ✓ sel, poivre, curry (facultatif)



Préparation:

- Cuire le chou-fleur à l'eau bouillante salée.
- Une fois cuit, écraser le à la fourchette ou au presse purée.
- Éplucher et ciseler ou râper 1/2oignon.
- Préchauffer votre four à 190°.
- Dans un plat, mélanger le chou-fleur et l'oignon puis y ajouter la chapelure, le fromage râpé et l'œuf.
- Ciseler la ciboulette et la rajouter au mélange. Rectifier l'assaisonnement.
- Former les croquettes à l'aide de deux cuillères à soupe en forme de quenelles. Les déposer sur une plaque allant au four recouverte d'un papier sulfurisé.
- Badigeonner les croquettes d'huile d'olive et enfourner pendant 15 à 20 min jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.
- Servir tiède, accompagnée d'une salade verte.

Mes notes : astuce : cela peut être servi à l'apéro avec une sauce au fromage blanc.

Poisson en croute d'herbes

Ingrédients pour 4 personnes :

- ✓ 4 dos de cabillaud ou autre poisson
- ✓ 30g de beurre pommade (mou)
- ✓ 1/2 bouquet de persil plat
- ✓ 2 cuillères à soupe de jus de citron jaune
- ✓ sel et poivre
- ✓ 3 cuillères à soupe de chapelure



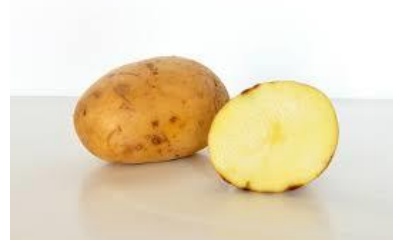
Préparation :

- Dans le bol du robot, mettre le beurre mou, le persil lavé et séché, le jus de citron, le sel, le poivre et mixer.
- Quand la préparation est lisse, vous avez un beurre d'herbes. Si vous voulez obtenir une croute d'herbes, ajouter la chapelure. Mélanger et entreposer au réfrigérateur.
- Préchauffer le four à 230°
- Disposer vos dos de cabillaud dans un plat et y répartir votre croute d'herbes dessus.
- Enfourner et laisser cuire 10 à 15 min en fonction de l'épaisseur du cabillaud.
- Servir chaud.

galettes de pomme de terre

Ingrédients pour 4 personnes :

- ✓ 475 à 500 g de pommes de terre
- ✓ 1 oignon ciselé ou râpé
- ✓ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1 à 2 gousses d'ail
- ✓ 50g de parmesan
- ✓ 1 œuf
- ✓ Sel et poivre
- ✓ persil et/ou ciboulette ciselée (facultatif)



Préparation :

- Préchauffer le four à 200°.
- Râper les pommes de terre, la gousse d'ail et l'oignon.
- Si les pommes de terre ont rendu de l'eau, n'hésiter pas égoutter.
- Mélanger les pommes de terre, l'ail et l'oignon râpé avec le parmesan, l'œuf, le persil et/ou la ciboulette ciselé.
- Former les galettes à la main et déposer sur un plat au four et les huiler.
- Mettre au four pendant 20 à 30 min en fonction de l'épaisseur des galettes.

Mes notes : L'ajout de la chapelure permet de garder un côté croustillant. Mixer la chapelure avec les autres ingrédients pour un côté plus onctueux.

Pour faire des rondelles de beurre d'herbes, il suffit de mettre votre mélange beurre pommade/herbes sur un film plastique. Rouler pour former un petit boudin et entreposer au réfrigérateur. Quand le beurre aura durci, vous pourrez trancher des rondelles.

Flan de butternut et pomme

Pour 1 moule de 23-24cm (6 à 8 parts) :

- ✓ 1 pomme
- ✓ 400 à 500g de purée de butternut
- ✓ 80g Farine
- ✓ 100g Sucre
- ✓ 3oeufs
- ✓ 200ml de lait
- ✓ 30g Poudre d'amandes
- ✓ Vanille en poudre ou cannelle



Préparation :

- Couper le butternut en 4 et ôter les graines.
- Cuire les morceaux dans une casserole d'eau bouillante.
- Une fois cuit récupérer la chair de butternut et faire une purée.
- Mélanger la farine, le sucre, les œufs, le lait, la vanille ou la cannelle et la poudre d'amandes. Y ajouter la purée refroidie.
- Mettre dans un plat beurré et fariné. Parsemer de morceaux de pommes.
- Cuire entre 20 à 30 min à 180°.



Mes notes :