

- ✓ *Velouté de chou-fleur au curry*
- ✓ *Wok de légumes aux moules*
- ✓ *Tarte aux poires et noix*

Velouté de chou-fleur au curry

Ingrédients pour 4 personnes :

- ✓ 800 gr de chou-fleur (ou un chou-fleur frais)
- ✓ 1 oignon piqué d'un clou de girofle
- ✓ 2 gousses d'ail
- ✓ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1 cuillère à café de curry
- ✓ 1 verre de lait (remplace le crème fraîche) 150 à 200ml
- ✓ Eau
- ✓ Sel, poivre
- ✓ Persil



Préparation:

- Dans une casserole faire chauffer l'huile, ajouter le curry, l'ail émincé, le poivre, faire revenir quelques minutes.
- Préparer le chou-fleur cru : le rincer à l'eau claire et le découper en petits bouquets ; ajouter dans la casserole ainsi que l'oignon.
- Verser le lait et compléter avec l'eau afin de juste recouvrir les morceaux de chou-fleur. Saler.
- Porter à ébullition puis poursuivre la cuisson à feu doux à couvert pendant 20 minutes.
- Enlever une partie du liquide afin de réaliser un velouté et non un potage. Retirer le clou de girofle.
- Mixer le tout et servir chaud avec un brin de persil en décoration.

Le saviez-vous : le chou-fleur est source de vitamines C et B, un bol de velouté vous apporte 4 gr de fibres.

Afin de réduire les odeurs durant la cuisson du chou-fleur : ajouter un morceau de pain rassis dans le bouillon de cuisson.

Mes notes :

Wok de légumes aux moules

Ingrédients pour 6 personnes :

Préparation des moules

- ✓ 3 kg de moules
- ✓ 2 oignons blancs
- ✓ 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol
- ✓ 1 bouquet garni (thym, laurier ...)
- ✓ 25 cl de vin blanc ou 25cl eau
- ✓ Persil



Préparation :

- Dans un grand faitout faire blondir l'oignon haché dans l'huile, ajouter les moules lavées, le bouquet garni, persil et le vin ou l'eau. Faire ouvrir à feu vif.
- Enlever les moules de leurs coquilles, les conserver dans le jus de cuisson au chaud, garder quelques moules en coquilles pour la décoration du plat.

Préparation du wok de légumes :

- ✓ 1 gros oignon rouge
- ✓ 250gr de carottes
- ✓ 250gr de poivron
- ✓ 250gr de céleri rave
- ✓ 250gr de champignons
- ✓ Une branche de céleri
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ Poivre
- ✓ Eau et un peu de bouillon des moules



Préparation :

- Laver et préparer les différents légumes, qui seront coupés en bâtonnets ou lanières fines.
- Dans le wok ou une grande poêle anti adhésive, verser l'huile, faire chauffer et y ajouter en premier l'oignon, carottes, poivron dont la cuisson est plus longue, puis le céleri et enfin les champignons.
- Faire cuire à feu vif, ajouter de l'eau ou du bouillon de cuisson des moules si nécessaire.
- Garnir le wok des moules décortiquées et recouvrir des moules en coquilles.

Servir bien chaud !

Mes notes :

Tarte aux poires et noix

Ingrédients pour 8 personnes :

Pour la pâte brisée

- ✓ 210gr de farine
- ✓ 60ml d'huile type 4huiles
- ✓ Un demi-verre d'eau tiède
- ✓ sel : une demi-cuillère à café

Pour la garniture

- ✓ 4 poires fraîches, bien mûres ou fruits au sirop égouttés en boîte
- ✓ 200ml de lait
- ✓ 3 oeufs
- ✓ 30gr de sucre
- ✓ une gousse de vanille
- ✓ 80gr de cerneaux de noix concassés



Préparation :

- Mélanger la farine et le sel dans un saladier.
- Ajouter l'huile en remuant du bout des doigts ou à la fourchette rapidement. On doit obtenir une sorte de semoule grossière en 2 ou 3 min.
- Incorporer l'eau, réaliser une boule de pâte, sans trop pétrir car cela rendrait la pâte dure, étaler puis foncer le moule. Il n'est pas nécessaire de laisser reposer la pâte.

- Incorporer la gousse de vanille dans le lait et faire tiédir.
- Eplucher les poires, les couper en tranches et les disposer sur la pâte.
- Battre les œufs en omelette, incorporer le lait vanillé, le sucre en poudre, les noix hachées.
- Verser sur la pâte et mettre au four laisser 10mn à th7 ou 210 puis 30mn à 180 ou th 6
- Déguster tiède !

Mes notes :