

- ✓ *Endives au pamplemousse et avocat*
- ✓ *Osso Bucco à la milanaise et sa polenta*
- ✓ *Samossas aux poires et chocolat*

Endives au pamplemousse et avocat

Ingrédients pour 6 personnes :

- ✓ 6 Endives
- ✓ 2 Avocats
- ✓ 2 Pamplemousses
- ✓ 3 cuillères à soupe d'huile de colza
- ✓ 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
- ✓ 1 cuillère à café de moutarde à l'ancienne
- ✓ 1 Echalote
- ✓ Ciboulette
- ✓ Sel, poivre



Préparation :

- ✓ Préparer la vinaigrette : mélanger la moutarde à l'ancienne, le vinaigre de cidre, sel, poivre et l'huile de colza. Bien mélanger le tout, y ajouter l'échalote et la ciboulette finement hachée. Conserver une cuillère à café de ciboulette pour la présentation finale.
- ✓ Laver rapidement sous un filet d'eau les endives, enlever les feuilles abimées ou défraîchies et les essuyer avec un chiffon propre.
- ✓ Les couper en tronçons. Disposer dans un saladier. Ajouter la vinaigrette et bien mélanger le tout.
- ✓ Peler à vif les pamplemousses et en prélever les suprêmes. Récolter le jus dans un bol.
- ✓ Ajouter aux endives, garder quelques quartiers de pamplemousse pour la décoration.
- ✓ Ouvrir les avocats en deux, ôter le noyau, découper la chair en cubes. Mettre les cubes dans le jus de pamplemousse afin de garder une couleur bien verte du fruit.
- ✓ Ajouter les cubes d'avocat ainsi que le jus à la salade et garnir des quartiers de pamplemousse restants. Parsemer de quelques brins de ciboulette hachée.
- ✓ Mettre au frais avant de consommer.

Mes notes :

Osso Bucco à la milanaise et sa polenta

Ingrédients pour 6 personnes :

- ✓ 6 tranches de jarret de veau ou rouelles (de 150 à 200gr chacune)
- ✓ Tomates pelées en conserve (une grosse boîte) ou 6 tomates à la saison
- ✓ Concentré de tomate : une cuillère à soupe
- ✓ Oignons blancs : 3 unités (300gr)
- ✓ Carottes : 4 (500gr)
- ✓ Une branche de céleri
- ✓ Une gousse d'ail
- ✓ Vin blanc 35cl
- ✓ Bouquet garni (thym, laurier)
- ✓ Huile d'olive : 2 cuillères à soupe
- ✓ Un jus de citron
- ✓ Persil plat
- ✓ Farine une cuillère à soupe
- ✓ Sel et Poivre
- ✓ Polenta cuisson rapide 125 g (poids cru)
- ✓ 65cl de lait demi-écrémé



Préparation :

- ✓ Eplucher et émincer finement les oignons, l'ail, les carottes, découper le céleri en tronçons. Egoutter les tomates et les couper finement.
- ✓ Faire chauffer l'huile d'olive dans une cocotte et faire dorer la viande sur les deux faces. Lorsque celle-ci est bien colorée, retirer les morceaux de viande de la cocotte.
- ✓ Y mettre les oignons émincés, les carottes et le céleri, faire revenir dans la cocotte quelques minutes à feu vif puis ajoutez le vin blanc sec.
- ✓ Ajouter ensuite l'ail haché, les tomates, une cuillère à soupe de concentré de tomates, une cuillère à soupe de farine, le bouquet garni et enfin la viande. Recouvrir la viande en ajoutant un peu d'eau si nécessaire afin qu'elle soit recouverte par le liquide et laisser mijoter à couvert, à feu doux pendant 1h.
- ✓ En fin de cuisson ajouter le jus de citron, le persil plat émincé à l'osso bucco de veau.
- ✓ Préparer la polenta : verser 65cl de lait demi-écrémé dans une casserole, porter à ébullition, ajouter du sel, verser en pluie fine la polenta, cuire à feu doux le temps indiqué en remuant régulièrement avec une cuillère en bois, la polenta se détache facilement des parois de la casserole. Servir immédiatement.

Astuce : l'osso bucco peut aussi être préparé avec de la dinde

Mes notes :

Samossas aux poires et chocolat

Ingrédients pour 6 personnes :

- ✓ 4 poires type comice ou conférence
- ✓ 50gr de chocolat noir
- ✓ 10gr de sucre
- ✓ 10gr de beurre
- ✓ 6 feuilles de bricks



Préparation :

- ✓ Eplucher les poires, les découper en petits cubes, les faire dorer dans une poêle antiadhésive avec le sucre. Ajouter en fin de cuisson le beurre afin de le faire fondre sans le cuire.
- ✓ Egoutter les poires et conserver le jus de cuisson dans un bol.
- ✓ Râper le chocolat noir au couteau éplucheur et mettre dans une assiette.
- ✓ Chaque feuille de brick est coupée en deux.
- ✓ Déposer une petite cuillère de poires, un peu de chocolat râpé et plier le samossa.
- ✓ Disposer sur la plaque du four recouverte d'une feuille de papier cuisson.
- ✓ Badigeonner le samossa ainsi réalisé avec le jus de cuisson des poires.
- ✓ Mettre au four 200 degrés ou thermostat 7 pendant 8 à 10 mn, surveiller le brunissement, les retourner en cours de cuisson.
- ✓ Sortir du four lorsque les samossas sont bien dorés et consommer de suite.

Technique de pliage :

Pliage des samoussas

