

Tacos en feuilles de laitue



Ingrédients/ 12 tacos

- 2 c. à soupe de bouillon de poulet
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon jaune, haché
- 1 poivron vert, haché
- 1 lb de bœuf haché
- 3 c. à soupe d'assaisonnements à tacos
- 2 grosses tomates, hachées
- 1/2 c. à thé de sel
- 1 sac (200 g/2 tasses) de fromage cheddar râpé
- 12 grosses feuilles de laitue romaine

Étapes de préparation

Dans une grande poêle, cuire l'oignon et le poivron vert dans le bouillon de poulet et l'huile d'olive, jusqu'à ce que l'oignon soit translucide, environ 5 minutes. Transférer dans un bol.

1. Dans une autre poêle, cuire le bœuf haché avec les assaisonnements à tacos jusqu'à ce que le bœuf ne soit plus du tout rose, environ 5-10 minutes. Égoutter le gras et transférer le bœuf dans un deuxième bol.
2. Dans un troisième bol, saupoudrer les tomates de sel et mélanger. Dans un quatrième bol, placer le fromage râpé.
3. Placer tous les bols sur la table et laisser les convives assembler leurs tacos en plaçant sur une feuille de laitue un peu du mélange de poivrons, des tomates, du mélange de bœuf et du fromage; rouler les tacos ou les plier en deux; déguster.

Version végétarienne: Pour une version végé, utiliser du bouillon de légumes et du faux boeuf haché.

Rostis de courgette et betterave



Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 betterave
- 1 courgette
- 50 g d'emmental râpé
- 6 cuil. à soupe de chapelure
- 2 cuil. à soupe d'huile
- 50 g de beurre
- Sel
- Poivre du moulin

Étapes de préparation

Laver, éplucher et râper la betterave.

Laver , essuyer et râper la courgette sans l'éplucher.

Bien les faire égoutter. (Si besoin les passer au gros sel 15 minutes, puis bien égoutter)

Mélanger les légumes et le fromage. Poivrer.

Former les röstis en galettes, les enduire de chapelure.

Faire chauffer l'huile et le beurre dans une poêle antiadhésive, y déposer les röstis (il ne faut pas trop d'épaisseur, le faire en plusieurs fois si nécessaire). Aplatir légèrement à l'aide d'une spatule.

Laisser cuire 2 minutes à feu vif et retourner. Poursuivre la cuisson de nouveau 3 minutes.

Retirer et éponger sur du papier absorbant. Assaisonner.

Servir aussitôt.

Lasagnes bolognaise et brocolis



Ingrédients pour 6 personnes:

- 500 g de lasagnes Lustucru
- 400g de steak haché
- 400g de brocolis + 200g pour la finition
- 1 oignon rouge émincé
- 500g Tomates grappes
- 35 cl de crème fraîche épaisse
- 10 cl de crème fraîche liquide
- 2 càs d'origan séché
- 2 càs d'ail en poudre
- Huile d'olive, Sel, poivre noir du moulin

Étapes de préparation

Préchauffez le four à 180°C

Faites blanchir dans de l'eau bouillante salée les bouquets de brocolis, égouttez-les puis plongez-les dans un saladier rempli d'eau froide afin de garder leur couleur, égouttez de nouveau, réservez

Faites revenir l'oignon rouge émincé dans un peu d'huile d'olive, ajoutez le steak haché, salez, poivrez et laissez cuire 5mn, réservez

Faites chauffer dans une casserole les tomates avec la crème fraîche épaisse, ajoutez l'origan, l'ail en poudre, l'huile d'olive, salez, poivrez, et laissez mijoter 10 à feu doux

Dans un plat allant au four, tapissez le fond de sauce, puis déposez les feuilles de lasagnes

Alternez avec la sauce, la viande hachée et les 400g de bouquets de brocolis coupés en 2

Terminez par une couche de lasagnes puis de sauce

Enfournez pendant 30mn

Au moment de servir, décorez du restant de brocolis et versez la crème liquide!

Cake aux abricots



Ingrédients pour 6 personnes:

- 3 oeufs
- 170 g de sucre semoule
- 160 g de farine
- 1 sachet de levure
- 150 g de beurre (demi-sel)
- 200 g d'abricots
- Pour le sirop :
 - eau
 - 100 g de sucre semoule

Étapes de préparation

Préchauffez votre four à 180 ° (thermostat 6).

Dans un saladier, mélangez au fouet les oeufs et le sucre, puis incorporez la farine et la levure. Pendant ce temps, faites fondre le beurre et versez-le dans le mélange.

Dénoyautez les abricots et coupez-les en morceaux. Préparez un sirop en faisant bouillir le sucre avec l'eau, versez-y les morceaux d'abricot et laissez cuire doucement pendant 20 minutes.

Égouttez-les et séchez-les. Ensuite, farinez les abricots et incorporez-les au mélange.

Versez le tout dans un moule beurré et fariné et mettez au four durant 40 minutes.

Bon appétit !

Wok de blettes, brocolis et nouilles de riz



Ingrédients pour 4 personnes:

- 1 poignée de blettes (idéalement de couleur)
- 1 brocoli chinois ou broccolini ou 1 petit brocoli
- 1 oignon
- 1 à 2 gousses d'ail
- 1 petit morceau de gingembre frais
- de l'huile d'olive
- 1 à 2 cuillères à soupe de tamari (sauce soja sans gluten) ou de sauce soja classique
- 1 cuillère à café de vinaigre de cidre
- quelques feuilles fraîches de coriandre vietnamienne ou de coriandre classique
- le zeste d'1/2 petit combava ou de citron vert
- des nouilles de riz cuites selon les instructions du paquet

Étapes de préparation

Rincer les légumes. Retirer éventuellement la partie des feuilles de blettes qui pourrait être abîmée puis couper les feuilles et les tiges en morceaux. Couper le brocoli en fleurettes. Emincer l'oignon. Peler puis écraser l'ail et le gingembre.

A feu moyen, faire chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle ou sauteuse puis y faire revenir quelques instants (2-3 minutes environ) l'oignon. Ajouter les blettes, mélanger et laisser cuire 5 minutes en remuant de temps en temps. Ajouter ensuite le brocoli puis le mélange ail-gingembre, la sauce soja, le vinaigre et le zeste de combava, bien mélanger et poursuivre la cuisson encore 5 « petites » minutes.

Servir les légumes encore légèrement croquants avec des nouilles de riz et parsemés de quelques graines de sésame et de feuilles de coriandre ciselées.

Déguster sans attendre...