

Velouté de racines de persil avec petites saucisses



Ingrédients

- 300 g de racines de persil
- 100 g de pommes de terre
- ½ oignon
- 1 cs d'huile d'olive
- ½ cc de paprika fort
- 0,6 l de bouillon de légumes
- 1,25 dl de demi-crème
- sel
- 4 chipolatas de porc
- ¼ de bouquet de persil

Préparation

Éplucher les racines de persil et les pommes de terre, puis les couper en morceaux. Hacher l'oignon. Le faire suer dans la moitié de l'huile. Assaisonner de paprika. Ajouter les morceaux de racines de persil et de pommes de terre. Les faire revenir brièvement. Mouiller avec le bouillon. Laisser mijoter jusqu'à tendreté à feu doux durant env. 40 min. Réduire en purée à l'aide d'un mixeur-plongeur. Ajouter la crème. Relever de sel.

Poêler les petites saucisses de tous les côtés dans le reste de l'huile durant env. 4 min. Ciseler le persil. Faire mousser le velouté en le mixant à nouveau. Dresser et décorer de persil. Servir avec les chipolatas.

Recette de gratin de blettes

Ingrédients

- 1 botte de blettes
- 2 pommes de terre moyennes
- 1 oignon
- Fromage râpé (emmental, comté, parmesan...)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 200 ml de crème fraîche
- 1 citron
- Sel et poivre noir du moulin

Élaboration

1. Éplucher l'oignon et l'émincer.
2. Dans une poêle, faire chauffer les 2 cuillères d'huile d'olive et faire revenir à feu moyen doux pendant 10 minutes environ, jusqu'à ce que l'oignon soit tendre. Remuer de temps en temps pour que l'oignon ne brûle pas. Réserver.
3. Éplucher les pommes de terre, enlever tous les points noirs, les rincer et les tailler en cubes d'un centimètre de côté. Faire cuire à la vapeur pendant 10 minutes. Réserver.
4. Bien laver la botte de blettes.
5. Couper les verts des feuilles, les hacher grossièrement et les réserver.
6. Enlever les filaments des côtes de blettes. (1)
7. Ensuite, les couper en morceaux et les mélanger avec un peu de jus de citron.
8. Faire cuire à la vapeur les côtes pendant 10 minutes et les feuilles 5 minutes.
9. Égoutter et faire revenir à la poêle avec un filet d'huile d'olive pendant 2 à 3 minutes à feu moyen fort pour enlever l'excédant d'eau en remuant constamment.

10. Préchauffer le four à 180 °C.
11. Mettre dans un saladier les oignons, les pommes de terre, les côtes et les feuilles de blettes.
12. Incorporer la crème fraîche. Bien mélanger.
13. Si désiré, mettre aussi un peu de fromage râpé.
14. Goûter et ajuster l'assaisonnement de sel et de poivre.
15. Badigeonner d'huile d'olive un plat à gratin.
16. Verser la préparation de blettes, oignon et pommes de terre.
17. Saupoudrer la surface de fromage râpé selon votre goût.
18. Enfourner à mi-hauteur pendant 20 à 25 minutes.
19. Passer le four en position grill et faire gratiner pendant 3 minutes ou jusqu'à ce que la surface soit dorée.
20. Sortir du four et laisser reposer quelques minutes.
21. Et voilà ! C'est prêt ! Bonne dégustation !

Roulade d'omelette à l'extraordinaire chou kale



Ingrédients

- 60 g (2 oz) de pancetta douce en petits dés
- 2 échalottes finement hachées
- 1 botte de chou kale (ou de blette ☺) haché grossièrement
- 1 gousse d'ail hachée finement

60 ml (1/4 tasse) de beurre non salé

60 ml (1/4 tasse) de farine tout usage non-blanchie

250 ml (1 tasse) de lait 1%

375 ml (1 1/2 tasse) de gruyère ou emmental râpé

5 oeufs séparés

Sel et poivre au goût

Préparation

1. Préchauffer le four à 190°C (375°F). Déposer un papier parchemin dans un plat en pyrex de 33 X 23 cm (13 X 9 po).
2. Dans une grande casserole, saisir la pancetta. Retirer l'excédent de gras au besoin.
3. Ajouter les échalottes et suer jusqu'à ce qu'elles soient tendres, environ 2 minutes.
4. Ajouter le chou et l'ail et cuire jusqu'à ce que le chou soit tombé, environ 5 minutes. Assaisonner et réserver dans un bol.
5. Dans la même casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter la farine, bien mélanger et poursuivre la cuisson environ 1 minute. Ajouter le lait et bien mélanger. La préparation épaissira.
6. Ajouter la moitié du fromage et mélanger jusqu'à ce que le fromage soit fondu.
7. Hors du feu, ajouter les jaunes d'œufs en fouettant très rapidement et mélanger jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Assaisonner et réserver.
8. Dans un bol, à l'aide du batteur électrique, monter les blancs d'œufs en neige. Incorporer les blancs d'œufs dans le mélange au fromage et mélanger délicatement.
9. Verser cette préparation au fond du moule et bien égaliser la surface.
10. Cuire jusqu'à ce que l'omelette soit cuite et légèrement dorée, environ 15 minutes.
11. À la sortie du four, retourner le moule sur un linge et ôter le papier. Garnir du reste du fromage et de la préparation de chou (préalablement égouttée). Rouler fermement pour obtenir un cylindre.
12. Servir en tranches.

Smoothie à la pomme et à la mâche

1 pomme

1 banane

1 poignée de mâche

quelques feuilles de menthe

un petit tronçon de gingembre

de l'eau

Mixez le tout au blender