



les recettes de la semaine 05

CHOU BLANC BRAISE EN COCOTTE

Préparation : 20 min

Cuisson : 1 h

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 chou blanc
- 100 g de lard maigre
- 1 cuillère à soupe de beurre
- 1 oignon haché
- 2 cuillères à soupe d'eau chaude
- 1 feuille de laurier
- muscade râpée
- 1 brindille de thym
- sel, poivre

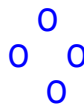
Préparation :

Détailler le chou en julienne (en lamelles très fines). Le saler, le poivrer et le saupoudrer de muscade râpée.

Couper ensuite le lard en lardons. Les faire revenir dans une cocotte avec le beurre. Ajouter ensuite l'oignon haché et laisser dorer le tout.

Lorsque le mélange prend une belle couleur, ajouter le chou et mouiller la préparation avec 2 cuillères à soupe d'eau chaude. Assaisonner en ajoutant 1 feuille de laurier et la brindille de thym, puis couvrir. Laisser cuire 1 h à feu très doux en surveillant de temps en temps la cuisson.

Vous pouvez servir ce plat avec un rôti de porc ou des saucisses



TARTE CHOCOLAT - POIRES

Préparation : 15 min

Cuisson : 30 min

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 1 pâte sablée
- 80 g de chocolat noir
- 2 cuillères à soupe de lait
- 3 oeufs
- 6 cuillères à soupe de crème fraîche
- 70 g de sucre
- 1 grosse boîte de demi-poires

Préparation :

Faire fondre le chocolat avec le lait, dans une casserole (ou au micro-ondes).

Ajouter 3 bonnes cuillères de crème fraîche, mélanger, et verser sur la pâte.

Déposer ensuite les demi-poires sur le nappage.

Mélanger les oeufs, le sucre et les 3 cuillères à soupe de crème fraîche restantes, puis le déposer sur le tout.

Mettre au four pendant 30 min à thermostat 6 (180°C).

