



les recettes de la semaine 09

CHOUX DE BRUXELLES ET CAROTTES POELES

Préparation : 30 min

Cuisson : 15 min

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 500 g de choux de Bruxelles
- 2 oignons
- 400 g de carottes
- sel, poivre
- 1 cuillère à café de coriandre en poudre
- 1 cuillère à soupe de ciboulette séchée ou un bouquet de ciboulette fraîche
- 1 cube de bouillon
- 2 cuillères à soupe d'huile végétale

Préparation :

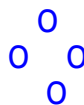
Couper et séparer les feuilles des choux de Bruxelles pour faciliter la cuisson. Attention, une fois défaits les choux sont plus volumineux !

Emincer les oignons et les faire revenir dans une grande sauteuse à feu moyen. Une fois que les oignons sont fondants, ajouter le bouillon en l'émiettant, le sel, le poivre et la coriandre. Laisser 5 minutes à feu doux.

Peler et couper les carottes en fines lamelles. Les ajouter ainsi que les choux de Bruxelles défaits.

Une fois tous les légumes réunis, faire cuire à feu vif pendant 1 minute, puis ajouter 30 cl d'eau, la ciboulette, couvrir et réduire à feu doux.

Servir chaud en accompagnement de viande ou de poisson.



CROUSTILLANT AUX POIRES

Préparation : 30 min

Cuisson : 40 min (30 min + 10 min)

Ingrédients (pour 6 personnes) :

Crème d'amandes :

- 50 g de beurre
- 50 g de sucre en poudre
- 1 oeuf
- 100 g de poudre d'amandes
- 30 g de crème fraîche épaisse
- 1 cuillère à soupe d'eau de vie de poire(facultatif)

Croustillant :

- 6 feuilles de brick
- 6 poires
- 1 l d'eau
- 250 g de sucre en poudre
- 6 cuillères à soupe de cassonade
- 1 cuillère à soupe de vanille liquide

Préparation :

Préparer la crème : mélanger tous les ingrédients correspondants.

Préparer les poires : faire bouillir l'eau d'eau avec la vanille et le sucre en poudre. Y plonger les poires, pelées et entières. Laisser cuire 25 à 30 min. Ensuite, les couper en lamelles.

Préchauffer le four à 180°C.

Couper les feuilles de brick en triangles. Répartir au centre les lamelles de 3 poires + la crème d'amandes.

Passer les bords de la feuille au jaune d'oeuf Plier. Badigeonner la feuille à l'oeuf. Glisser au four pour 15mn.

Poudrer de cassonade les 3 poires restantes, découpées en lamelles(éventail) et les faire gratiner sous le grill du four.

Poser un croustillant au centre de l'assiette, avec 1 ou 2 poires caramélisées... et une boule de glace vanille pour les gourmands !

