

Recettes de la cuisine centrale

2012



En mai

Tajine d'agneau

pour 6 personnes

Comment faire ?

Tremper les pruneaux dans du thé chaud.

Faire revenir les oignons émincés dans l'huile d'olive.
Les laisser dorer puis les retirer.

Faire revenir la viande. La laisser dorer.

Rajouter les oignons, l'ail écrasé, la cannelle, le gingembre, le safran, le sel, le poivre, de l'eau.
Couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 1 heure.

Ajouter les pruneaux égouttés.
Poursuivre la cuisson pendant 20 mn.

A part, faire revenir les amandes dans un peu de beurre.
Ajouter la viande et le miel.
Servir le tajine de préférence dans son plat traditionnel.

NB : à l'origine, le tajine était préparé directement dans son plat traditionnel cuit au four.



Ingrédients :

1,2 kg d'épaule d'agneau
coupée en morceaux
300 g d'oignons
huile d'olive
1 gousse d'ail
32 g de raisin sec
30 g de pruneaux
30 g de miel
1 botte de coriandre fraîche
1/2 cuillère à café de cannelle
1/2 cuillère à café de gingembre
2 g de safran
50 g d'amandes émondées

En juin

Sauté de lapin aux pruneaux

pour 8 personnes

Comment faire ?

Eplucher et nettoyer tous les légumes.
Couper en mirepoix, carottes et céleri ; émincer les oignons.

Réserver.

Faire rissoler les morceaux de lapin dans une cocotte chaude avec une cuillère à soupe d'huile d'arachide.

Puis, ajouter la mirepoix de légumes et les oignons.

Faire revenir l'ensemble 5 à 10 minutes.

Déglacer au vin blanc.

Faire réduire au $\frac{3}{4}$ puis couvrir d'eau.

Ajouter les 2 gousses d'ail.

Laisser mijoter environ 45 à 50 minutes.

Ajouter les pruneaux 10 minutes avant la fin de cuisson.

Lier avec de la farine et rectifier l'assaisonnement.

Ajouter le persil avant de servir.

Suggestions : servir avec des tagliatelles fraîches



Ingrédients :

1,5kg de sauté de lapin sans os
et sans peau

300g d'oignon jaune sec

300g de carottes

2 gousses d'ail

$\frac{1}{4}$ l de vin blanc

1 branche de céleri branche
persil

1 pincée de sel fin

1 pincée de poivre

250 g de pruneaux dénoyautés

En juillet

Cake au citron

pour 12 personnes

Comment faire ?

Mélanger le beurre ramolli et le sucre (le mélange doit devenir mousseux).

Ajouter les cinq œufs entiers ; mélanger à nouveau.

Incorporer la levure puis la farine.

Ajouter les zestes et le jus de citron dans la pâte.

Verser le tout dans un moule beurré et mettre au four préchauffé (180°) pendant 40 mn.

Bonne dégustation.....



Ingrédients :

250 g de farine

250 g de sucre

200 g de beurre doux

5 œufs

15g de levure chimique

Les zestes de 2 citrons non traités

1 jus de citron

En septembre

COURGETTES à la NEIGE

Idée Amuse-bouche

Comment faire ?

Couper les courgettes en deux, dans le sens de la longueur.

Les faire cuire à la vapeur.

Les égoutter complètement.

Saler, poivrer ; ajouter l'huile d'olive.

Déposer les courgettes dans le plat à rebord.

Séparer les jaunes des blancs d'oeufs cuits.

Mixer les jaunes d'oeufs, les incorporer à la mayonnaise.

Ajouter le persil haché et l'ail mixé.

Déposer cet appareil sur les courgettes.

Mouliner les blancs d'oeufs et les parsemer sur les courgettes.

Mettre au réfrigérateur pendant 24 heures.

Servir après avoir découpé en part individuelle

Bonne dégustation.....

COURGETTES à la NEIGE

Idée Amuse-bouche



Photo non contractuelle

Ingrédients :

pour 5 personnes

(plat à rebord)

500 g de courgettes

150 g de mayonnaise

1 bouquet de persil

3 oeufs durs

10 g d'ail

30 g d'huile olive

sel

poivre



En octobre

Verrine Panacotta

aux fruits rouges (pour 4 verrines)

Comment faire ?

Faire ramollir les feuilles de gélatine dans de l'eau froide.

Porter à ébullition la crème liquide avec le sucre ; ajouter le bâton de la vanille fendu.

Remuer.

Retirer du feu et ajouter les feuilles de gélatine froide.

Répartir la crème dans les verrines.

Laisser refroidir et réserver au réfrigérateur pendant 4 heures.

le coulis :

Mixer les framboises ; ajouter le sucre.

Le déposer sur la crème.

Décorer de fraises, framboises (ou autres fruits rouges).

Servir les verrines.

Bonne dégustation.....



Ingrédients :

pour la panacotta :

1 gousse de vanille

1 crème liquide

6 feuilles de gélatine

200 g de sucre roux

pour le coulis :

framboises

100 g de sucre

fraises – framboises

(pour la décoration)

En novembre

Oeuf - cocotte

pour un ramequin

Comment faire ?

Couper une courgette en morceaux, puis la faire cuire dans de l'eau salée.

Une fois cuite, la mixer et la déposer au fond d'une verrine.

Ajouter les trois fromages.

Casser l'oeuf dessus.

Passer le tout 30 secondes au micro-ondes.

Servir aussitôt.



Ingrédients :

(pour un ramequin)

1 courgette

10 g de parmesan

20 g de féta

10 g d'emmenthal

1 oeuf

En décembre

Carré de veau au miel et aux épices pour 6 personnes

Comment faire ?

Demander à son boucher de préparer un carré de veau prêt à enfourner (compter une côte par personne).

Réserver des parures de veau pour la réalisation du fond de sauce.

Préparer une marinade avec le miel, le vinaigre balsamique, les épices et le curry.

Badigeonner le carré de veau sur toutes ses faces. Laisser mariner dans le plat à rôtir pendant 4 heures.

Pendant ce temps, préparer la pâte à crumble en mélangeant le beurre, la chapelure, la farine, le parmesan et les noisettes en poudre pour obtenir une pâte sablée non homogène.

Réserver.

A l'issue des quatre heures, saler, poivrer le carré de veau.

Enfourner à four chaud 10 minutes à 230°C (th 8/9).

Arroser du jus obtenu et baisser la température du four à 180°C (th 6/7) en prenant soin d'ajouter un récipient d'eau afin d'humecter l'ambiance du four.

Laissez cuire 50 minutes environ en arrosant régulièrement.

Pendant ce temps, faire revenir dans une sauteuse les parures, les oignons et enfin les légumes coupés en gros dés.

Singer*, mouiller avec le vin blanc, ajouter de l'eau et laisser cuire à feu doux pendant 40 minutes.

En fin de cuisson, filtrer et rectifier l'assaisonnement de la sauce.

Ajouter le reste de la marinade ; laisser réduire et réserver.

Découper le carré de veau en pavés épais.

Les disposer dans un plat à four. Verser un peu de sauce sur les pavés.

Couvrir de pâte à crumble.

Avant de servir, passer au four chaud (combien 200) pendant 5 minutes.

Sortir et laisser reposer environ 5 minutes.

Disposer les pavés bien dorés au centre d'un plat, entourés de leurs légumes.

Servir immédiatement.

Suggestions : servir avec une polenta aux champignons et une tarte tatin d'endives.

Bonne dégustation et bon appétit.... !!

* Singer : saupoudrer de farine



Ingrédients :

- 1 carré de veau
- 2 cuillères à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- Du 4 épices
- Du curry
- 2 carottes
- 5 oignons frais
- 25 cl de vin blanc
- 50 g de farine

Pâte à crumble salée :

- 100 g de farine
- 100 g de beurre salé
- 75 g de chapelure
- 40 g de parmesan frais râpé
- 50 g de noisettes en poudre