

## Flan aux fraises

### Ingrédients

Oufs  
Lait  
Crème  
Sucre  
Fraises  
Sucre cassonade blonde

### Proportions (8 à 10 personnes)

2  
20 cl  
20 cl  
100 g  
200 g  
1c. à c par ramequin.

### Procédé

1. Préchauffer le four.
2. Mélanger les œufs, le lait, la crème et le sucre.
3. Couper les fraises en lamelles.
4. Déposer les fruits dans le fond des ramequins.
5. Cuire au bain-marie dans le four à 130 ° C durant 1/2 h.
6. Laisser bien refroidir durant 1 bonne heure.
7. Saupoudrer de cassonade blonde et caraméliser au chalumeau..
8. Décorer de quelques fruits rouges.

### Conseils

1. Pour alléger la préparation, il suffit de remplacer la crème par la même quantité de lait.
2. D'autres fruits rouges peuvent être utilisés.

## Tarte tatin à la tomate

### Ingrédients

Tomates  
Echalotes  
Beurre  
Thym  
Origan  
Huile d'olive  
Sel et poivre  
Feuilles de brick  
Mozzarella  
Parmesan

### Proportions (pour 6 personnes)

6  
2  
50 g  
3 branches  
2 c. à s.  
3 c. à s.  
12  
250 g  
200 g

### Procédé

1. Couper les tomates en fines tranches.
2. Disposer les tranches de tomates dans un moule bien huilé , arroser d'huile d'olive et saupoudrer avec les herbes.
3. Mettre cuire au four durant 30 minutes à 180 °C.
4. Laisser refroidir.
5. Hacher la mozzarella et les échalotes .
6. Déposer ce haché sur les tomates et épicer.
7. Couper les feuilles de brick au dimension du moule à tarte.
8. Badigeonner chaque feuille avec un peu de beurre fondu et saupoudrer de parmesan.
9. Les disposer une à une sur la tarte en pressant bien.
10. Remettre au four durant 20 minutes à 180 °C.
11. Démouler en retournant la tarte sur un plat de service
12. Présenter chaud avec une salade variée.

## Le « Crochon »

### Ingrédients

Couques spéciales  
Petite fleur ou bouquet des moines  
Jambon en tranche épaisse (1 cm)  
Crème fraîche

### Proportions (2 personnes)

2  
100 g  
100 g  
15 cl

### Procédé

1. Préchauffer le four à 60°C
2. Couper le jambon en dés .
3. Ecraser le fromage à la fourchette
4. Mélanger le fromage et la crème fraîche.
5. Découper le dessus des couques.
6. Enlever la mie avec précaution.
7. Déposer les couques dans un plat résistant au four.
8. Farcir les couques avec les dés de jambon et les remplir de crème au fromage.
9. Déposer les petits chapeaux au dessus.
10. Mettre au four et laisser cuire 15 à 20 min selon le type de four, couvrir éventuellement d'un papier aluminium pour éviter que le pain ne noircisse.
11. Servir bien chaud avec une salade composée de saison .

### Remarque

Pour les adultes, les bières « Li Crochon » , « St- Benoît » blonde ou brune sont conseillées lors de la dégustation.



## Potage aux carottes - « Crécy »

### Ingrédients

Eau  
Pommes de terre  
Carottes  
Oignons  
Céleri blanc  
Thym  
Persil  
Bouillon de volaille, de bœuf ou de légumes

### Proportions (6 personnes)

1 l ½  
300 g (1 grosse)  
5 moyennes  
2 moyens  
1 branche  
1 branche  
quelques pluches  
3 cubes

### Procédé

1. Laver et éplucher les légumes.
2. Sur une planche découper les légumes en morceaux d'1 cm.
3. Déposer les légumes dans le bouillon et cuire durant 20 à 25 minutes ou 7 minutes à la casserole à pression.
4. Mixer le potage ; si nécessaire, rectifier le goût par l'ajout de sel ou/et de poivre et la consistance par l'ajout d'eau
5. Rebouillir et ajouter le persil au moment de servir.

### Remarque

Ce potage peut être modifié par l'adjonction de crème fraîche, de cumin, de carottes râpées crues ,de lait de coco, ...

## Tarte au potiron

### Ingrédients

Pâte brisée  
Chair de potiron  
Sel , poivre de Cayenne  
Jaunes d'œufs  
Crème fraîche  
Nazareth râpé  
Bouillon de poule

### Proportions (8 personnes)

à partir de 250 g de farine  
1 kg  
2  
125 g  
100 g  
1 l

### Procédé

- 1.Préparer la pâte 2 heures à l' avance et la cuire à blanc.
- 2.Peler et couper la chair de potiron en dés.
- 3.Cuire dans le bouillon durant 15 minutes.
- 4.Egoutter, réduire en purée et assaisonner.
- 5.Battre les jaunes d'œufs avec la crème fraîche et incorporer le tout à la purée de potiron.
- 6.Joindre le fromage et répartir sur le fond de tarte.
- 7.Cuire au four préchauffé à 180°c durant 35 minutes.
- 8.Démouler et servir chaud accompagné d' une salade de saison ou comme accompagnement d'un plat de viande.

## Poulet au yaourt et au paprika

<u>Ingrédients</u>		<u>Proportions</u> (4 personnes)
Cuisses de poulet		4 petites
Marinade :		
	gousse d'ail	1
	yaourt	125 ml
	purée de poivron rouge	1 c. à s.
	huile d'olive	1 c. à s.
	sel, poivre	
	paprika fort	½ c à c
	bouquet de menthe	3 feuilles
Sauce		
	yaourt	125 ml
	jus de citron	1 c. à c.
	sel, poivre	
	menthe fraîche	3 feuilles
	poivron rouge	½ haché

### Procédé

1. Retirer la peau des cuisses de poulet et les inciser trois, quatre fois.
2. Mélanger l'ail pressé, le yaourt, la chair de poivron, l'huile, le sel, le poivre, le paprika et la menthe hachée dans un grand plat creux.
3. Laisser mariner les cuisses dans cette marinade durant 4 bonnes heures au frais , en les retournant de temps à autre.
4. Egoutter les cuisses de poulet, les éponger et les faire griller 30 à 40 minutes. ou les cuire en papillote au four à 180°C durant 40 minutes.
5. Préparer la sauce :hacher la menthe; mélanger le yaourt, la menthe, le jus de citron, la chair de poivron, le sel et le poivre.

### Remarque :

Peut-être cuit en papillote dans un four préchauffer à 170 °C durant 40 minutes selon la grosseur.

Servir avec du riz froid , du taboulé et une salade variée.



## Figues farcies au chèvre frais

### Ingrédients

Fromage de chèvre type « ozo »  
Figues  
Huile d'olive  
Sel et poivre

### Proportions (pour 4 personnes)

1,5  
8  
3 c. à s.

### Procédé

1. Laver et essuyer délicatement les figues.
2. Découper le chapeau au quart de leur hauteur.
3. Retirer une cuillère à café de chair et réserver dans un plat.
4. Ecraser le fromage , le mélanger avec l'huile et la chaire des figues.
5. Assaisonner de sel et de poivre.
6. Farcir les figues avec ce mélange.
7. Placer les figues sous le gril du four durant 3 à 5 minutes.

### Remarques :

Les figues peuvent être présentées chaudes ou froides (non grillées) en entrée ou pour remplacer le fromage en fin de repas.

Présenter avec des amandes effilées grillées, une tranche de brioche grillée.