



CUISINONS POUR DE BON

PRINTEMPS / ÉTÉ · 2021



COLLECTION PRINTEMPS / ÉTÉ

RECETTES POUR UNE SAISON PRINTEMPS / ETE GOURMANDE

PHOTOS & RECETTES MARINE NEGLOT

Dès que les beaux jours reviennent, nous avons envie de fraîcheur et légèreté aussi bien dans notre garde robe que dans notre assiette ! C'est l'occasion de se régaler avec des produits sains et toujours aussi savoureux à déguster sans modération.

Pourdebon a réalisé pour vous 27 recettes printanières et/ou estivales à l'aide de ses producteurs et de leurs délicieux produits. Merci à tous ceux qui nous ont accompagné pour cette édition !

SOMMAIRE

- 02 Recettes printanières & estivales
- 03 Entrées printanières
- 08 Entrées estivales
- 13 Plats de printemps
- 20 Plats d'été
- 26 Desserts frais & boissons



ENTRÉES
- PRINTEMPS -



Salade de langoustines

Nombre de personnes : 2
Temps de préparation : 10 min

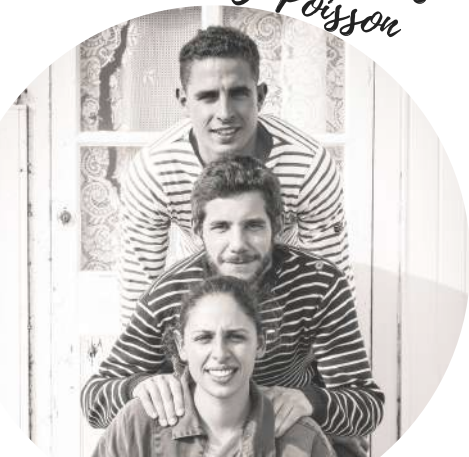
Ingédients

- 400 grammes de langoustines
- 1 avocat mûr
- 1 pamplemousse
- 1 citron
- 4 cs d'huile d'olive
- 1 cs de moutarde

Préparation

- Placez vos langoustines au réfrigérateur.
- Epluchez votre pamplemousse et découpez les suprêmes.
- Gardez le reste pour la vinaigrette
- Epluchez vos avocats, et coupez les en lamelles ajoutez un filet de citron pour ne pas qu'ils noircissent.
- Sortez et décortiquez les langoustines, mélangez-les ensuite avec les suprêmes de pamplemousse
- Répartissez ensuite le mélange entre les deux assiettes et ajoutez l'avocat.
- Préparez une vinaigrette en mélangeant la moutarde, l'huile d'olive et le jus du pamplemousse, salez et poivrez.
- Versez la vinaigrette la salade.
- Dégustez bien frais.

*Réalisée avec
les langoustines
d'O. Poisson*



Oeuf cocotte bleu et jambon cru

Nombre de personnes : 2

Préparation : 10 min

Cuisson : 12 min

Ingrédients

- 2 oeufs
- 4 tranches de jambon sec
- 150 grammes de bleu
- 4 cuillères à soupe de crème fraîche
- Sel et poivre

Préparation

- Coupez le jambon sec en petits morceaux. Réservez.
- Faites de même avec le bleu.
- Mélangez ensemble, le jambon le bleu et la crème fraîche.
- Salez et poivrez à votre convenance.
- Déposez la préparation dans deux petites cocottes.
- A l'aide d'une grande cuillère, faites un petit « volcan » au centre de la cocotte, et ajoutez-y l'oeuf.
- Déposez vos deux cocottes dans un grand blanc, remplissez l'eau d'eau jusqu'au deux tiers des cocottes.
- Faites ainsi cuire au bain marie pendant 12 minutes.
- Le jaune doit être bien coulant et le blanc cuit !



Réalisé avec le bleu de la
Fromagerie Seigneurret





Club sandwich courgette chèvre

Ingrédients

- 1 demi courgette
- 1 demi citron
- quelques feuilles de coriandre
- 2 tranches de pain de mie
- 50 grammes de fromage de chèvre
- une cuillère à soupe de moutarde
- deux cuillères à café de pesto
- sel et poivre

Préparation

- Commencez par toaster les deux tranches de pain de mie.
- Lavez et épluchez la demi courgette.
- Détaillez la courgette en fines tranches à l'aide d'une mandoline.
- Ensuite, vous pouvez mélanger la moutarde, le chèvre, le pesto et la coriandre hachée.
- Tartinez la tranche de pain de mie du dessous avec la préparation précédemment obtenue.
- Ajoutez ensuite les tranches de courgettes.
- Salez et poivrez.
- Dégustez c'est prêt !

*Réalisées avec le chèvre
du Palais des Gourmets*





Velouté de cresson, crème au curry

Nombre de personnes : 2

Préparation : 15 min

Cuisson : 15 min

Réalisé avec le cresson des Herbes du Roussillon



Ingrédients

Velouté de cresson

- 1/4 botte de cresson
- 2 pommes de terre
- 1 petite échalote
- 20 grammes de beurre salé
- 10 cl de vin blanc
- 250 grammes d'eau
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche

Chantilly au curry

- 20 cl de crème liquide
- 1 cuillère à café de curry en poudre

Préparation

- Dans une casserole, faites revenir l'échalote avec le beurre demi-sel.
- Ajoutez les pommes de terre épluchées et coupées en morceaux et le cresson (bien nettoyé).
- Mouillez avec l'eau et le vin blanc. Faites cuire 15 minutes. Mixez avec la crème fraîche.
- Au robot montez la crème liquide en chantilly, ajoutez le sel et le curry et continuez à mélanger.
- Dans des bols, versez le velouté de cresson, ajoutez une cuillère de crème chantilly au curry.
- N'hésitez pas à ajouter quelques pousses avant de servir.



ENTRÉES

- ÉTÉ -

Flan de carottes & chantilly au curry

Nb de personnes : 4
Préparation : 10 min
Cuisson : 20 min

Ingrédients

- 500 g de carottes
- 60 g de beurre
- 5 oeufs
- 70 g de farine
- 400 ml de lait
- 1 càs de noix de muscade
- 2 càs de crème fraîche
- Sel, poivre
- 20 cl de crème liquide
- 1 càs de curry en poudre
- quelques feuilles de basilic

Préparation

- Faites cuire les carottes coupées en rondelles dans 1 litre d'eau bouillante salée pendant 20 minutes.
- Mélangez le lait, les oeufs, la farine, le sel, le poivre et la muscade. Mixez les carottes avec la crème fraîche, puis ajoutez les au précédent mélange.
- Beurrez votre moule et remplissez avec l'appareil. Faites cuire à 170°C pendant 25 minutes.
- Faites monter la crème en chantilly au robot, ajoutez le curry et continuez de mélanger. Salez et poivrez.
- Déposez la chantilly au curry sur les flans froids et servez avec une feuille de basilic en décoration.

A déguster avec un jus de raisin cépage Merlot de Didier Goubet



Réalisés avec les carottes
d'Au Bon Jardinier





Salade de concombres au yaourt

Nb de personnes : 4

Préparation : 10 min

Ingrédients

- 2 concombres
- 300 g de fromage blanc
- un citron
- 3 càs d'huile d'olive
- 1 càs de moutarde
- 1 càs de vinaigre
- une pincée d'aneth séchée
- 1 demi oignon jaune
- sel et poivre

Préparation

- Rincez vos concombres. Épluchez-les à l'aide d'un économe de manière à garder de la peau et former des rayures.
- Coupez-les en fines rondelles bien régulières.
- Dans un bol, mélangez le fromage blanc, la moutarde, l'huile d'olive, le vinaigre, l'oignon tranché et l'aneth.
- Salez et poivrez à votre convenance.
- Mélangez ensuite avec les concombres, de manière à ce qu'ils soient bien enveloppés de sauce.
- Dégustez bien frais !

Réalisée avec le fromage blanc de Bastidarra



A déguster avec un Côtes de Bergerac blanc 2017 du Château les Gérales



Dip de betterave

Nb de personnes : 4

Préparation : 15 min

Cuisson : 5 min

Ingrédients

- 4 betteraves entière cuites
- 125 g de graines de sésame blond (ou 2 cuillères à soupe de tahiné)
- 5 càs d'huile de sésame
- 1 filet d'huile d'olive
- 1/2 jus de citron
- sel et poivre

Préparation

- Préparez d'abord la pâte de sésame (vous pouvez aussi l'acheter toute faite sous le nom de « tahiné »)
- Répartissez les graines de sésame sur une plaque allant au four recouverte de papier sulfurisé.
- Faites cuire à 180°C pendant 5 minutes. A mi-cuisson retournez les graines pour obtenir une cuisson uniforme.
- Les graines doivent être légèrement dorées.
- Mixez les graines avec l'huile d'olive, jusqu'à l'obtention d'une purée épaisse.
- Ajoutez les betteraves coupées en morceaux, le jus d'un demi citron, le filet d'huile d'olive et mixez à nouveau.
- Salez et poivrez à votre convenance.

Réalisé avec les betteraves
d'Au Bon Jardinier



A déguster avec un cidre brut de la Cidrerie de la vallée du Mel

Pannacotta au parmesan & saumon fumé

Nb de personnes : 6
Préparation : 10 min
Cuisson : 5 min

Ingrédients

- 300 g de crème liquide
- 200 g de pavé de saumon fumé
- 70 g de parmesan râpé
- 4 feuilles de gélatine
- 1 càc d'aneth séché
- sel et poivre

Préparation

- Faites tremper les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide pendant 10 minutes.
- Faites chauffer la crème liquide dans une casserole jusqu'à ébullition.
- Retirez du feu et ajoutez le parmesan, le sel, le poivre et la gélatine bien essorée.
- Mélangez bien (la gélatine doit être complètement dissoute).
- Au fond de vos verrines, déposez la moitié du saumon fumé coupé en morceaux.
- Versez la préparation au parmesan et laissez prendre au réfrigérateur pendant au moins 2h.
- Avant de servir bien frais, ajoutez le reste du saumon et saupoudrez d'aneth.



A déguster avec un Riesling du Domaine Rieflé Landmann, 2016

Réalisées avec le saumon fumé
de Maison Matthieu



A decorative plate with a floral pattern containing various vegetables like potatoes and mushrooms. The plate is filled with fresh produce, including several whole potatoes, sliced potatoes, and mushrooms. The background is a warm, orange-brown color.

PLATS
- PRINTEMPS -



Boulettes d'agneau au comté

par  ACADEMIE
DU GÔUT

Nombre de personnes : 4
Préparation : 30 min
Cuisson : 10 min

Ingrédients

350 g de chair d'agneau dégraissée (épaule ou gigot)
3 branches de coriandre
3 branches de persil
1 gousse d'ail
2 pincées de piment d'Espelette
300 g de comté
Huile d'olive
1 yaourt nature
Le jus d'un citron
2 branches de menthe

Préparation

Couper le comté en cubes de 2 cm.
Hacher finement la chair d'agneau. Ajouter la gousse d'ail épluchée et hachée, les feuilles de coriandre et de persil, le sel et le piment d'Espelette. Mélanger.
Former des petites boulettes de viande et insérer en leur cœur un cube de comté.
Faire chauffer deux cuillères à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse et faire dorer les boulettes d'agneau.
Pour réaliser une sauce au yaourt qui accompagnera les boulettes d'agneau au comté, mélanger le yaourt avec le jus d'un citron et les feuilles de menthe ciselées.



Côte de boeuf aux herbes

Nb de personnes : 4

Temps de cuisson : 60 min

Ingrédients

- 1kg de côté de boeuf
- 2 citrons
- 1 bouquet de persil plat
- 2 échalotes
- 1 gousse d'ail
- 2 cuillères à soupe de câpres
- 10 cl d'huile d'olive
- Sel et poivre

Préparation

- Lavez le persil, puis effeuillez-le.
- Pelez les échalotes et l'ail, hachez les avec le persil, ajoutez le jus des citrons et les câpres.
- Ajoutez l'huile d'olive et mélangez bien.
- Dans un plat allant au four, faites mariner la côte de boeuf avec la préparation aux herbes, pendant une nuit au réfrigérateur.
- Faites cuire pendant 1h à 180°C au four en arrosant tous les quart d'heure de jus d'herbes.

*Réalisée avec la côte de
boeuf de Nature Viande*



Saumon citron gingembre

Nombre de personnes : 4
 Temps de préparation : 15 min
 Temps de cuisson : 20 min

Ingrédients

- 4 pavé de saumon
- 2 morceaux de gingembre
- 1 citron
- Herbes de provence
- Sel et poivre
- Huile d'olive
- Une dizaine de petites pommes de terre
- 1 panais

Préparation

- Dans un plat allant au four, disposez vos pommes de terre lavées et le panais épluché et coupé en tranche.
- Arrosez d'un peu d'huile d'olive et salez et poivrez.
- Enfourez pendant 20 minutes à 200°C.
- Pendant ce temps, dans un bol, mettez les zestes et le jus d'un citron, ajoutez le gingembre épluché et rapé et une cuillère à soupe d'huile d'olive.
- Salez et poivrez.
- Déposez votre saumon dans un plat et recouvrez-le du citron/gingembre.
- Faites cuire le saumon côté peau à feu moyen pendant une dizaine de minutes.
- Servez avec les pommes de terre et le panais rôti.



*Réalisé avec les pavés
de Saumon de France*





Maquereaux grillés aux herbes

Préparation : 15 min

Temps de cuisson : 15 min

Nb personnes : 2 personnes

Ingrédients

- 2 maquereaux
- quelques feuilles de coriandre
- quelques brins d'aneth
- 2 citrons
- 10 cl d'eau
- 2 gousses d'ail
- 1 pincée de piment d'espelette
- sel, poivre

Préparation

- Rincez les maquereaux, glissez la coriandre et l'aneth à l'intérieur.
- Dans un plat allant au four, versez le jus des 2 citrons, l'eau, le reste d'herbe ciselée, l'ail écrasé, le piment d'espelette. Salez et poivrez.
- Déposez ensuite les maquereaux dans la marinade pendant environ 15 min au réfrigérateur, tournez-les de temps en temps.
- Faites-les ensuite cuire au four, en mode grill (vous pouvez aussi les faire cuire au barbecue ou à la plancha !) pendant une quinzaine de minutes, en les retournant à mi-cuisson.
- Dégustez chaud, avec un peu de moutarde !

Réalisés avec les maquereaux d'O'Poisson





Tarte tomates moutarde

Nombre de personnes : 4
 Temps de préparation : 10 min
 Temps de cuisson : 5 min

Ingrédients

- 3 tomates
- 1 pâte brisée
- 2 cuillères à soupe de moutarde
- un Chevratot' Ciboulette
- 3 oeufs
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche
- sel et poivre

Préparation

- Préchauffez votre four à 180°C.
- Déposez votre pâte brisée dans un moule à tarte, piquez la à l'aide d'une fourchette.
- Avez le reste de pâte vous pouvez réaliser une tresse que vous disposerez autour de la tarte, comme sur la photo.
- Dans le fond du moule, badigeonnez le fond de tarte de moutarde.
- Disposez les tomates tranchées en rondelles sur la moutarde.
- Emiettez le chevrato par dessus.
- Battez les oeufs avec la crème fraîche, salez et poivrez et ajoutez l'appareil à la tarte.
- Faites cuire une vingtaine de minutes à 180°C.
- Dégustez encore chaud avec une salade !

Réalisée avec les tomates
 de La Ferme du Pont
 d'Achelles





Tagliatelles de courgettes à l'italienne

Ingrédients

- une courgette
- une tomate
- une gousse d'ail
- une boule de mozzarella di buffala
- une cuillère à soupe de pesto
- quelques feuilles de basilic
- une cuillère à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre

Préparation

- A l'aide d'une petite mandoline, réalisez les tagliatelles de courgettes.
- Dans une poêle, faites revenir l'huile d'olive avec l'ail écrasé.
- Coupez les tomates en quartiers et faites les revenir.
- Ajoutez les tagliatelles de courgettes et faites les revenir quelques instants. Ajoutez le pesto et mélangez.
- Salez et poivrez.
- Dressez dans une assiette, en déposant les tagliatelles de courgettes, les tomates et ajoutez les morceaux de mozzarella et quelques feuilles de basilic.
- Dégustez chaud !

*Réalisées avec les courgettes
du Jardin des Gallines*





PLATS
- ÉTÉ -



Courgettes farcies

Nb de personnes : 4
Préparation : 10 min
Cuisson : 20 min

Ingrédients

- 4 courgettes
- 150 g de pommes de terre
- 2 tomates
- 70 g de gruyère râpé
- sel et poivre

Préparation

- A préparer avec un reste de purée. Sinon, faites cuire 4 pommes de terre pendant 20 minutes, écrasez-les ensuite avec 50 g de beurre. Salez et poivrez.
- Rincez vos courgettes à l'eau claire, puis faites-les cuire 10 min dans 1 litre d'eau bouillante salée.
- Coupez-les en deux et retirez les graines.
- A l'intérieur, déposez la purée mélangée aux tomates coupées en morceaux.
- Déposez le gruyère râpé sur le dessus puis faites cuire 10 minutes à 210°C.
- Dégustez chaudes !

Réalisées avec les courgettes
d'Au Bon Jardinier



A déguster avec un Frégent rosé 2015 du Château des Plassons

Poké bowl au saumon

Nb de personnes : 2

Préparation : 15 min

Cuisson : 10 min

Ingrédients

- 150 g de pavé saumon fumé
- 1 demi avocat
- 5 radis
- une tomate
- un demi concombre
- 200 g de riz complet
- 5 càs d'huile de sésame
- 1 càs de vinaigre de riz
- quelques feuille de coriandre
- 1 càc de graines de sésame
- 1 càc de moutarde
- 1 demi citron

Préparation

- Faites cuire le riz complet 10 minutes dans un litre d'eau bouillante salée.
- Egouttez et laissez-le refroidir.
- Pendant ce temps, préparez la vinaigrette en mélangeant ensemble la moutarde, l'huile, le vinaigre, les graines de sésame, le jus du citron et les feuilles de coriandre hachées.
- Lavez et coupez en tranches le concombre, les radis et la tomate. Réservez.
- Retirez la peau et le noyau, puis coupez l'avocat en tranches.
- Coupez le saumon en dès.
- Déposez tous les ingrédients dans un bol et mélangez avec la vinaigrette.

Réalisé avec le saumon
fumé de Maison Matthieu



A déguster avec un IGP Côtes Catalanes Marsanne Vermentino, 2014 de Doriane Vidal

Tomates farçies au lapin épicé

Nb de personnes : 6
Préparation : 15 min
Cuisson : 1h

Ingrédients

- 6 tomates
- 200 g de merguez de lapin épicées
- 50 g de beurre
- 1 oignon
- quelques brins de ciboulette

Préparation

- Epluchez et hachez les oignons.
- Incisez les merguez et récupérez la chair.
- Mettez la moitié de l'oignon dans la chair à saucisse.
- Ajoutez le sel, le poivre et un peu de ciboulette.
- Coupez le haut des tomates et évidez-les.
- Poivrez et salez l'intérieur.
- Mettez la farce à l'intérieur et remettez les chapeaux.
- Déposez le reste de l'oignon dans un plat avec la chair des tomates.
- Mettez les tomates farcies dans le plat. Parsemez du reste de ciboulette et déposez une noisette de beurre sur chaque tomate.
- Faites cuire au four chaud à 180°C pendant 1 heure environ.



A déguster avec un AOC Châteaumeillant rouge
cuvée "le Chêne Sauvage" 2016 Domaine des Mazis

Réalisées avec le lapin de la
Ferme du Bois de Boule



Salade de pâtes estivale

Nb de personnes : 2

Préparation : 10 min

Cuisson : 8 min

Ingrédients

- 250 g de pâtes Trottolo Nature Sèches
- 1 tranche de saumon fumé
- 4 radis
- 1 demi oignon rouge
- 2 tomates
- quelques feuilles de basilic
- 5 càs d'huile d'olive
- 2 càs de vinaigre de cidre
- 1 càs de moutarde
- sel et poivre

Préparation

- Faites cuire les pâtes dans un litre d'eau bouillante salée pendant 8 minutes.
- Egouttez puis laissez refroidir.
- Pendant ce temps, préparez la vinaigrette.
- Mélangez l'huile d'olive, avec la moutarde et le vinaigre. Salez et poivrez.
- Emincez finement l'oignon rouge, les radis et les tomates. Tranchez le saumon fumé en lamelles.
- Amalgamez tous les ingrédients dans un saladier, ajoutez la vinaigrette et mélangez bien.
- Dégustez frais.



A déguster avec un rosé IGP Charentais des Vignobles du Sourdour

Réalisée avec les pâtes de l'Atelier à Pâtes





Terrine chèvre & betterave

Nb de personnes : 8

Préparation : 10 min

Ingédients

- 2 lingots de chèvre
- 2 grosses betteraves cuites
- sel
- poivre
- baies roses
- ciboulette

Préparation

- Filmiez un plat à terrine avec du film alimentaire.
- Coupez finement la betterave et les lingots de chèvre.
- Commencez par réaliser une couche de betteraves. Salez, poivrez et ajoutez quelques baies roses.
- Ajoutez ensuite des tranches de chèvre.
- Répétez l'opération en n'oubliant pas de bien tasser entre chaque couche, et saler et poivrer pour les betteraves.
- Filmiez et laissez prendre au réfrigérateur au moins 3h.
- Parsemez de ciboulette ciselée avant de servir.

Réalisée avec le chèvre de la Fromagerie Seigneur



A déguster avec un Sancerre blanc 2017, Domaine de la Barbotaine



DESSERTS

(& BOISSONS)



Pavlova fraises

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 1h

Ingrédients

La meringue

- 3 blancs d'œufs
- 100 grammes de sucre
- 100 grammes de sucre glace tamisé
- le jus d'un quart de citron
- une pincée de sel

La chantilly

- 150 ml de crème liquide (très froide)
- 2 cuillères à soupe de sucre glace tamisé
- 1 gousse de vanille

La garniture

- une poignée de fraises

Préparation

La meringue

- Battez les blancs d'œufs au robot (ou au batteur) avec le sel, en augmentant la vitesse progressivement.
- Ajoutez 2 cuillères de sucre, lorsque les œufs sont bien blancs. Laissez monter les blancs puis ajouter petit à petit le reste du sucre.
- Quand le meringue commence à se tenir, ajoutez le citron, sans cessez de battre.
- Versez ensuite le sucre glace en trois fois, tout en continuant à battre (le sucre doit être complètement dissous, continuez à battre si ce n'est pas le cas).
- Lorsque vous relevez le fouet, celui-ci doit former un « bec d'oiseau ».
- Déposez une feuille de papier sulfurisé sur une plaque allant au four.
- Étaler la meringue à la cuillère, aplatissez le centre pour pouvoir ensuite garnir votre meringue.
- Faites cuire pendant une heure à 100°C.
- Sortez du four et laissez refroidir sur une grille.

La chantilly

- Dans la cuve d'un robot, faites couler la crème liquide bien froide, ajoutez les grains de la gousse de vanille et le sucre glace.
- Montez la chantilly pendant une dizaine de minutes et réservez.

La garniture

- Sur la pavlova, pochez de la chantilly, ajoutez ensuite les fraises, coupées ou entières.

Réalisé avec les fraises de La fraise de la Baule



Carrot Cake

Nombre de personnes : 6

Préparation : 15 min

Cuisson : 45 min

Ingrédients

- 130 grammes de sucre brun
- 12 cl d'huile de tournesol
- 4 oeufs
- le jus d'une orange
- le zeste d'une orange
- 1 sachet de sucre vanillé
- 240 grammes de farine
- 1 sachet de levure
- 4 cc de 4 épices
- 4 carottes râpées
- 2 cuillères de noix en petits morceaux
- 2 cuillères de raisins secs
- 300 grammes de fromage frais
- 150 grammes de sucre glace

Préparation

- Préchauffez votre four à 180°C.
- Mélangez le sucre brun, le sucre vanillé l'huile, les oeufs, le jus et de le zeste de l'orange.
- Mélangez ensemble la farine, la levure et les épices, ajoutez à votre préparation liquide.
- Ajoutez ensuite les carottes râpées et les fruits secs.
- Beurrez et sucrez un moule
- Enfourez pour 40 minutes toujours à 180°C, vérifiez la cuisson en plantant un couteau au centre, la lame doit ressortir propre.
- Laissez refroidir.
- Mélangez le fromage frais avec le sucre glace et la noix de coco.
- Découpez votre gâteau en deux, et étalez la moitié de votre mélange au fromage frais sur la première moitié du gâteau. Reposez la seconde moitié.
- Sur le dessus déposez du mélange au fromage frais et saupoudrez un peu de mélange 5 épices.
- Vous pouvez le conserver une nuit au réfrigérateur dans une boîte hermétique ou recouverte de papier aluminium.

*Réalisé avec les carottes de
Mon Petit Producteur*





Pannacotta au lait d'amandes

Nb de personnes : 6

Préparation : 10 min

Ingrédients

- 500 ml de lait d'amande
- 30 g de sucre en poudre
- 3 feuilles de gélatine
- 150 g de chocolat noir
- 50 g d'éclats de noisettes

Préparation

- Mettez les feuilles de gélatine à ramollir 10 minutes dans un bol d'eau froide.

Faites chauffer 350 ml lait d'amande avec le sucre (30 g).

- Hors du feu, ajoutez la gélatine essorée.
- Mélangez et versez dans 6 verrines.
- Réservez au frais pendant au moins 4 heures, afin que les panna cotta prennent et soient bien froides.
- Faites fondre le chocolat au bain marie, puis ajoutez le au reste de lait d'amandes.
- Ajoutez sur le dessus des verrines
- Réservez au frais jusqu'au moment de servir et ajoutez les éclats de noisettes.

Réalisées avec le lait
d'amandes de Klezia



A déguster avec un jus de raisin pétillant cépage Sémillon de Didier Goubet

Muffins chocolat framboises

Nb de personnes : 8
Préparation : 15 min
Cuisson : 12 min

Ingrédients

- 150 g de sucre
- 150 g de farine
- 100 g de beurre
- 1/2 sachet de levure
- 3 oeufs
- 3 cuillères à soupe de chocolat en poudre
- 150 g de framboises

Préparation

- Préchauffez votre four à 200°C.
- Mélangez le sucre avec les oeufs, jusqu'à ce que ces derniers blanchissent. Ajoutez le beurre fondu (1 minute au micro-ondes) et mélangez bien.
- Tamisez ensemble la farine, le chocolat en poudre et la levure, puis ajoutez-les à la préparation précédente.
- Mélangez bien jusqu'à obtenir un appareil homogène.
- Dans un moule à muffins, déposez des caissettes en papier puis déposez une cuillère de votre préparation, ajoutez deux framboises puis recouvrez d'une autre cuillère de pâte à muffins.
- Finissez en ajoutant le reste des framboises sur le dessus.
- Enfournez à 200°C pour 12 minutes (vérifiez la cuisson en enfonçant la lame d'un couteau dans l'un des muffins, la lame doit ressortir sèche, sinon laissez cuire encore quelques minutes).
- Sortez les muffins du four et laissez-les refroidir.



A déguster avec un vin de fraise pétillant Fragoria de Saveur d'Ornaime

Réalisés avec les framboises
d'Au Bon Jardinier



Cheesecake aux fraises

Nb de personnes : 6

Préparation : 15 min

Cuisson : 45 min

Ingrédients

- 300 g de biscuits (type speculoos)
- 100 g de beurre
- 70 g de sucre
- 250 g de fromage frais
- 12 cl de crème entière
- 2 oeufs
- 1 gousse de vanille
- 300 g de fraises

Préparation

- Préchauffez votre four à 180°C.
- A l'aide d'un mixeur, réduisez en poudre les petits beurrés avec 50 grammes de sucre.
- Dans un bol faites fondre le beurre, puis mélangez-le avec les biscuits.
- Tassez votre base dans le fond de moule et enfournez pour 15 minutes.
- Sortez du four et laissez refroidir.
- Fouettez (de préférence au robot ou au batteur) le fromage frais avec la crème liquide, les oeufs, le reste du sucre et les grains de la gousse de vanille.
- Ajoutez la préparation sur le biscuit.
- Enfournez pour 30 minutes jusqu'à ce que le centre soit bien pris. Laissez refroidir puis entreposer au réfrigérateur pendant au moins 4h.
- Ajoutez les fraises coupées en tranches avant de servir.

Réalisé avec les fraises
d'Au Bon Jardinier



A déguster avec un Champagne Deneufchatel, cuvée "brut tradition"

Smoothie fraises & myrtilles

Nb de personnes : 2
Préparation : 15 min

Ingrédients

- 4 yaourts à la myrtille
- 100 g de flocons d'avoine
- 100 g de fraises
- une poignées de cassis

Préparation

- Dans un pot ou un bol, déposez alternativement, du yaourt, du muesli et des fruits.
- Dégustez tout de suite.



Réalisé avec les yaourts à la myrtille de Bastidarra



Tartelette

par  **ACADÉMIE
DU GÔÛT**

Nb de personnes : 4

Préparation : 15 min

Cuisson : 20 min

Ingrédients

- Pâte à tarte
- 200 g de farine
- 30 g de poudre d'amandes
- 125 g de beurre
- 1 œuf
- 40 g de sucre glace
- Crème au mascarpone et assemblage
- 500 g de crème liquide
- 200 g de mascarpone
- 100 g de sucre semoule
- 2 gousses de vanille
- Des fraises
- Des petites meringues

Préparation

- Commencez à préparer le pate. Mélanger la farine avec la poudre d'amandes, le sucre glace, l'œuf battu puis le beurre froid en dés. Pétrir jusqu'à obtenir une boule homogène.
-
- Abaisser la pâte sur une feuille de papier cuisson, d'une épaisseur de 3 millimètres et découper deux formes identiques à l'aide d'un gabarit en papier.
-
- Placer au frigo 30 minutes puis les mettre dans le four, préchauffé à 180°C. Faire cuire 20 minutes avant de sortir du four et de laisser complètement refroidir.
-
- Étape 2 : Crème au mascarpone et assemblage
- Verser la crème liquide bien froide dans un saladier, ajouter le mascarpone, le sucre et les graines de vanille. Monter l'ensemble en chantilly et garnir une poche à douille.
-
- Sur la première abaisse de pâte, pocher la crème au mascarpone. Recouvrir avec la deuxième pâte, pocher à nouveau de la crème et décorer à l'envi, avec des fruits frais, des petites meringues, ou des fleurs comestibles.



La cuisine étoilée, chez vous ?

Sublimez
vos produits d'exception avec
les recettes des plus grands chefs
sur l'Académie du Goût !

Sex on the Corse

Nb de personnes : 1

Ingrédients

- 4 cl de liqueur de Myrte
- 3 cl de liqueur de framboises
- 5 cl de jus d'ananas
- 5 cl de jus de cranberry
- 5 glaçons

Préparation

- Déposez les glaçons dans un verre.
- Shaker tous les ingrédients ensemble.
- Versez dans le verre.
- Dégustez bien frais.



Réalisé avec les liqueurs de Cambusier

