

# La Carbonade Flamande

## Ingrédients

Pour 4 personnes

- 400g d'oignons
- 250g de jambon de dinde
- 5 tranches de pain d'épices
- 30g de beurre
- 3 c.à.s de moutarde
- 1kg de bœuf (paleron, gîte, hampe...)
- 1 c.à.s de cassonade
- 1 bouquet garni

## Préparation

**1.** Couper la viande en cubes de 2 à 3 centimètres de côté.

**2.** Découper grossièrement les oignons et couper le jambon de dinde en gros cubes.

**3.** Faire fondre le beurre et faire suer les oignons dedans 10 minutes pour les ramollir (feu au mini à couvert).

**4.** Ajouter le jambon en augmentant le feu. Remuer régulièrement en essayant de garder couvert le plus possible.

**5.** Retirer le jambon et le réserver dans un plat.

Mettre le feu au maxi et mettre la viande dans la cocotte.

Remuer régulièrement (ne pas couvrir), la viande doit se colorer de tous les côtés. Pas mal de jus doit en ressortir.

**6.** Retirer la cocotte du feu, mettre la viande dans un plat en conservant le jus dans la cocotte.

**7.** Diluer la cassonade dans le jus et mettre sur le feu à fond pour le réduire de moitié et recouvrir délicatement toute la surface avec le pain d'épices 'moutardé'.

**8.** Laisser mijoter à couvert 3 heures sans remuer, tant que le pain d'épices n'est pas fondu (retirer le bouquet après 1 heure ou 2 maxi).

Rectifier l'assaisonnement au besoin.

## C'est prêt !



# Panna Cotta

## coulis fruits rouges

### Ingrédients

Pour 6 personnes

#### Pour la panna cotta

- 100g de sucre
- 4 feuilles de gélatine
- 1 gousse de vanille
- Extrait de vanille
- 500g de mascarpone
- 25 cl de lait

#### Pour le coulis de fruit rouges

- 50g de sucre
- 400g de fruit rouges (surgelés en hiver)
- 1L de jus de citron

### Préparation

- 1.** Mettre la gélatine dans de l'eau froide pour la ramollir.
- 2.** Mettre le lait dans une casserole moyenne. Fendre la vanille, gratter l'intérieur et le mettre dans le lait. Faire chauffer doucement.
- 3.** Ajouter le mascarpone. Bien mélanger pour faire fondre le mascarpone.



- 4.** Ajouter le sucre, et l'extrait de vanille selon vos goûts. Chauffer et arrêter le feu juste avant l'ébullition.

- 5.** Ajouter la gélatine et mélanger. Laisser infuser le mélange durant 5 bonnes min.



- 6.** Laisser les fruits rendre du jus dans le citron et le sucre, puis mixer pour avoir un coulis.

Au moment du service, vous pouvez démouler la panna cotta (en trempant, quelques secondes, le ramequin dans de l'eau chaude) et verser le coulis dessus, ou tout simplement ajouter le coulis dans le verre.

## C'est prêt !



# La Paëlla au poisson

## Ingrédients

Pour 4 personnes

- 5 c.à.s d'huile d'olive
- 3 tomates
- 2 oignons
- 1 bouquet de persil
- 1 poivron
- 2 doses de safran
- 2 filets de colin
- 1 c.à.c de court-bouillon
- 300g de calamar
- 12 gambas
- 12 moules
- 300g de riz rond
- 250g de petits pois
- 4 gousses d'ail
- sel
- poivre

## Préparation

**1.** Mettez les moules nettoyées dans une casserole pendant 3min. Portez à ébullition 25cl d'eau et la cuillère à café de court-bouillon. Plongez-y 3min les filets de poisson coupés en morceaux. Réservez.

**2.** Épluchez et hachez les oignons, lavez et coupez le poivron. Dans une cocotte, faites rissoler tous ces ingrédients pendant 3min dans 3 cuillères à soupe d'huile d'olive.

**3.** Ajoutez les calamars, les gambas, les tomates et le safran. Salez, poivrez, laissez mijoter 10min.

**4.** Filtrez l'eau des moules et du poisson, versez-la dans la cocotte et complétez par 1dl d'eau.

**5.** Portez à ébullition et ajoutez les petits pois. Versez dans la poêle à paëlla le reste d'huile d'olive puis le riz.

**6.** Remuez, arrosez-le avec le bouillon et disposez sur le riz, chipolatas, calamars, gambas, légumes, puis parsemez d'ail, de persil, et laissez cuire 15 min.

**7.** Au dernier moment, versez les moules et le poisson, puis 5 min avant de servir, laissez reposer 5 min hors du feu à couvert.

## C'est prêt !



# Pasteis de nata

## Ingrédients

Pour 24 petits moules individuels

- 500g de sucre
- 125g de farine
- 1 pincée de sel
- pâte feuilletée
- 11 jaunes d'œuf
- 1L de lait
- 1 zeste de citron ou de vanille



## Préparation

1. Mélanger dans une casserole le sucre et la vanille avec le lait et ajouter une pincée de sel.
2. Faire cuire en remuant jusqu'à ce que la crème se détache de la spatule.



3. Ôter du feu et laisser refroidir quelques minutes. Incorporer les jaunes d'œufs et bien mélanger.



4. Verser dans les petits moules déjà garnis de la pâte feuilletée et mettre au four, préalablement chauffé.

5. Sortir du four et saupoudrer de cannelle.

## C'est prêt !



# Salade d'épeautre pommes et airelles

## Ingrédients

Pour 4 personnes

- 250 g de petit épeautre
- 1 oignon rouge
- 1 pomme
- 100g d'airelles
- 3 c.à.s d'huile d'olive
- 1 c.à.s de jus de citron
- 1 bouquet de persil
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon piqué d'un clou de girofle
- 1 cube de bouillon de légumes
- 1 bouquet garni (thym, laurier)
- sel
- poivre

## Préparation

**1.** La veille, dans un récipient, faire tremper les grains de céréales largement recouvert d'eau pendant la nuit.

**2.** Le lendemain, égoutter et rincer l'épeautre. Dans une marmite, mettre les grains dans de l'eau froide correspondant à environ 2 fois le volume des grains soit environ 600 ml.

**3.** Porter à ébullition et ajouter le cube de bouillon de légumes émietté ainsi que les aromates (l'oignon piqué d'un clou de girofle, la gousse d'ail écrasée et terminer avec un bouquet garni).

**4.** Baisser le feu, couvrir et laisser mijoter 45 min. Ne pas oublier de saler en fin de cuisson et de poivrer.

Une fois le temps écoulé, arrêter le feu et laisser 10 min (la graine aura gonflé, il n'y a pratiquement pas besoin d'égoutter). Retirer le bouquet garni et laisser refroidir.

**5.** Éplucher l'oignon et le ciseler. Éplucher la pomme et la couper en dés. Ciseler le persil.

**6.** Verser le petit épeautre refroidi dans un saladier puis ajouter l'oignon, la pomme, assaisonnée avec l'huile, le jus de citron, le sel, le poivre et le persil.

**7.** Parsemer d'airelles au moment de servir.

## C'est prêt !

