



# CUISINONS POUR DE BON

N°2 · PRINTEMPS · 2018



COLLECTION PRINTEMPS

# RECETTES POUR UN PRINTEMPS GOURMAND

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 12 recettes printanières à l'aide de ses producteurs et de leurs délicieux produits. Merci à tous ceux qui nous ont accompagnés pour cette deuxième édition !

## SOMMAIRE

- 02 Recettes printanières
- 03 Entrées
- 08 Plats
- 15 Dessert

# ***ENTRÉES***



# Salade de langoustines

Nombre de personnes : 2  
Temps de préparation : -10 min

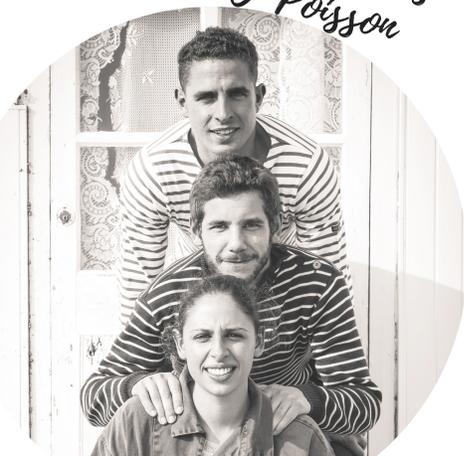
## Ingrédients

- 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 Seigneuré





# 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.

A decorative plate with a floral pattern containing bread and potatoes. The plate is filled with a large piece of bread and several potatoes, some whole and some sliced. The word "PLATS" is written in white, bold, italicized letters across the center of the image.

# ***PLATS***



# Boulettes d'agneau au comté

par  ACADEMIE  
DU GÔÛT

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

*La cuisine étoilée, chez vous ?*

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

## 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

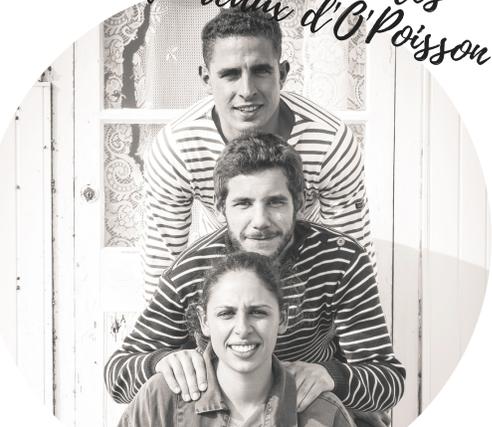
## Ingrédients

- 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 Chevrato' 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*



# *DESSERT*

# 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

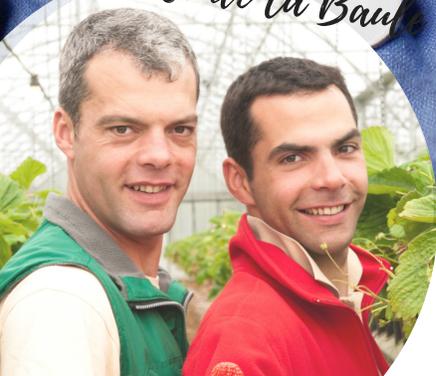
- Dans la cuve d'un robot, faites couler la crème liquide bien froide, ajoutez les grains de la gousse de vanille et le sucre glace.
- Montez la chantilly pendant une dizaine de minutes et réservez.

### 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

