



# CUISINONS POUR DE BON

N°3 · ETE · 2018



COLLECTION ÉTÉ

# RECETTES POUR UN ÉTÉ PLEIN DE SAVEURS

PHOTOS & RECETTES MARINE NEGLOT

Soleil et chaleur seront les maîtres mots de cet été 2018 ! Qui dit été, dit aussi profusion de fruits et légumes gorgés de lumière, saumon fumé bien frais, fromage de chèvre fondant ou encore lait d'amandes désaltérant !

Marine a récolté les meilleures recettes et produits de nos producteurs pour vous proposer cette nouvelle édition de "Cuisinons Pourdebon !" aux couleurs estivales. A travers 15 recettes inédites, découvrez comment cuisiner de manière inventive vos carottes, betteraves, merguez, pâtes, fraises....et bien plus encore :)

Merci à tous ceux qui nous ont accompagnés pour cette troisième édition !

## SOMMAIRE

03 Entrées

08 Plats

14 Desserts & Boissons

# ***ENTRÉES***

# 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 top-down view of a white plate filled with a pasta salad. The salad consists of small, light-colored pasta shells, sliced radishes, cherry tomatoes, and fresh basil leaves. The entire image is overlaid with a semi-transparent pink filter. The word "PLATS" is centered in white, bold, italicized capital letters.

# ***PLATS***



# 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

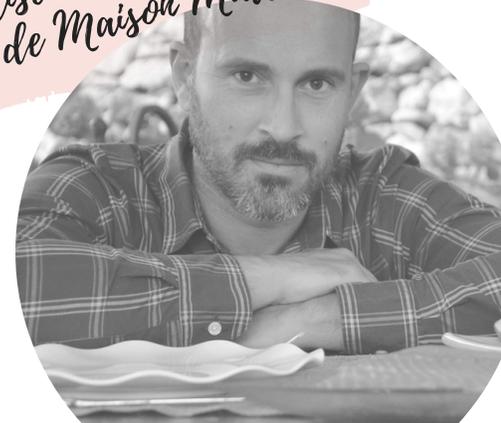
## Ingrédients

- 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 farcies 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

## Ingrédients

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

## Préparation

- Filmé 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.
- Filmé et laissez prendre au réfrigérateur au moins 3h.
- Parsemez de ciboulette ciselée avant de servir.

*Réalisée avec le chèvre  
de la Revalière*



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



***DESSERTS  
&  
BOISSONS***



# 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'une 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'Ornain

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 poignée 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  ACADEMIE  
DU GÔUT

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 la pâte. 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*

