

RECETTE N°1

Tarte caramélisée

courgettes / tomates / thon / ricotta

Difficulté



6 personnes



Ingrédients :

- 200g de farine semi-complète
- 50g d'huile d'olive
- 50g d'eau
- 1 pincée de sel
- 3 càs de sauce tomate
- 40g de chapelure
- 50g de parmesan
- Herbes de Provence
- 1.5 courgette, 150g de tomates cerises, 1 oignon rouge
- 1 boîte de thon émietté
- 4 càs d'huile d'olive
- 2 càs de vinaigre balsamique
- 2 càs a soupe de sirop d'agave
- Toppings : 100g de ricotta, zeste de citron, basilic

Préparation :

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Dans un saladier, mélangez la farine et le sel. Faites un puit et versez l'huile d'olive. Mélanger au $\frac{3}{4}$ puis ajoutez l'eau petit à petit jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Formez une boule.
3. Filmez la pâte au contact et placez-la au réfrigérateur 20 min.
4. Lavez les tomates et la courgette. Coupez-les tomates en deux et la courgettes en rondelles. Emincez les oignons finement.
5. Etalez la pâte en forme ronde et la piquer à l'aide d'une fourchette. Appliquez la sauce tomate en laissant 3-4 cm sans sauce au niveau des bords. Parsemez la chapelure, le parmesan et les herbes de Provence sur la sauce. Ajoutez le thon.
6. Disposez les courgettes et les tomates en forme de rosace en alternant une rangée de chaque.
7. Repliez les bords pour former une croûte.
8. Mélangez dans un bol le sirop d'agave et le vinaigre balsamique puis badigeonnez les légumes à l'aide d'un pinceau de cuisine. Disposez les oignons sur le dessus.
9. Enfourez 30-35 min.
10. Après la cuisson, ajoutez les topping.



RECETTE N°2

Saumon en croûte

Difficulté



6 personnes



Ingrédients :

- 6 Pavés de saumon
- Paprika
- 3 gousses d'ail
- 1 citron jaune
- 12 càs d'huile d'olive
- Sel, poivre, Persil
- 140 g de parmesan
- 70 g de chapelure

Préparation :

1. Préchauffez le fou à 210°C.
2. Dans un bol, mélangez paprika, l'ail hachée, le jus du citron, l'huile d'olive. Conservez.
3. Déposez le saumon sur une plaque allant au four recouverte d'un papier cuisson.
4. Badigeonnez-le de sauce, salez, poivrez, puis soupoudrez-le de parmesan et de chapelure.
5. Enfournez 10-12 min. A la sortie du four, parsemez les pavés de persil.



RECETTE N°3

Biscuits cacahuètes

Difficulté



6 personnes



Ingrédients :

- 50 g de flocons d'avoine
- 100 g de farine
- 40 g de miel
- 30 g d'huile neutre
- 30 g de lait
- 50 g de cacahuètes

Préparation :

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Dans un saladier, mélangez les flocons d'avoine avec la farine.
3. Ajoutez le miel, l'huile et le lait. Mélangez.
4. Dans un torchon propre, concassez les cacahuètes grossièrement à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.
5. Versez les cacahuètes concassées dans le mélange précédent.
6. Étalez la pâte sur le plan de travail propre, et découpez la forme que vous souhaitez.
7. Déposez les biscuits sur une plaque allant au four recouverte de papier cuisson.
8. Enfouez 10 min à 180°C.

