

Les Jardins du Plateau picard



contact@lesjpp.fr

Les recettes des Jardins - 10/12/2020 11/12/2020



Les légumes cette semaine: *Pomme de terre, courge, poireau, salade pain de sucre, cresson, carotte, épinard.*

Croque-monsieur aux épinards, chèvre et jambon

Ingrédients : 8 tranches de pain de mie, 200 g d'épinards frais, 4 tranches de jambon blanc, du chèvre frais, beurre.

1. Rincez et essorez les feuilles d'épinards. Déposez les épinards sur la moitié des tranches de pain de mie.
2. Emiettez grossièrement du chèvre et ajoutez sur les épinards.
3. Disposez une tranche de jambon sur les préparations. Refermez avec une autre tranche de pain de mie
4. Faites fondre du beurre dans une poêle, y mettre les croques. Faites cuire chaque côté quelques minutes. Parsemez de gruyère râpé durant la cuisson. Servir chaud.

Soufflé de pommes de terre au Langres

Ingrédients : 750 g de pommes de terre, 3 œufs, 15 g de beurre, 15 cl de lait, 150 g de fromage de Langres, 100 g, 100 g de fromage râpé, sel et poivre.

1. Préchauffez le four à 220°C. Pelez les pommes de terre et faites-les cuire 20 minutes.
2. Egouttez-les et passez-les au presse-purée.
3. Dans un saladier mélangez-les au lait, ajoutez de fines tranches de fromage de Langres, salez et poivrez.
4. Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Réservez les blancs dans un bol et incorporez les jaunes à la purée de pomme de terre.
5. Battez les blancs en neige puis incorporez-les délicatement à la purée en utilisant une fourchette.
6. Beurrez des petits moules individuels ou 1 moule, versez la préparation, saupoudrez de fromage râpé. Enfournez 35 minutes.

Astuce : le fromage de Langres peut être remplacé par un chaource, sinon utilisez du comté râpé

Lentilles aux poireaux, potiron et romarin

Ingrédients : 2 oignons, 3 poireaux, 300 g de lentilles, 600 g de potiron, 1 cube de bouillon de légumes, ½ cuillerée à café de raz-el-hanout, 2 branches de romarin.

1. Pelez et émincez finement les oignons. Retirez le vert des poireaux, nettoyez les blancs et coupez-les en fines rondelles.
2. Faites chauffer un filet d'huile dans une sauteuse et faites-y revenir les oignons émincés puis les rondelles de poireaux 5 minutes
3. Ajoutez les lentilles, le bouillon, les épices et couvrez d'eau. Faites mijoter 10 minutes à couvert.
4. Pendant ce temps, pelez et coupez le potiron en petits dés.
5. Ajoutez le potiron et le romarin dans une sauteuse et laissez cuire 10 minutes de plus.
6. Rectifiez l'assaisonnement avec du sel et du poivre. Servir chaud.

Astuce : le raz-el-hanout est une épice de : cannelle, gingembre, coriandre, cardamome, muscade, poivre noir et curcuma. Vous pouvez utiliser les épices de votre choix.

Mousseline de courge et son magret de canard

Ingrédients : 500 g de chair de potiron, 90 g de beurre, 2 magrets de canard, 10 cl de vinaigre balsamique, 10 cl de fond de volaille, 2 branches de thym, sel, poivre.

1. Coupez le potiron en cubes, mettez-les dans une casserole, couvrez d'eau froide, salez, poivrez. Portez à ébullition et faites cuire 30 minutes à feu moyen.
2. Egouttez le potiron 5 minutes dans une passoire pour retirer le maximum d'eau. Mettez-le dans un récipient avec 80 g de beurre coupé en petits morceaux, mixez jusqu'à l'obtention d'une mousseline onctueuse. Garder-la au chaud au bain-marie.
3. Préchauffez le four à 200°C (thermostat 6/7).
4. Avec la pointe d'un couteau, quadrillez la graisse des magrets et assaisonnez-les.
5. Faites saisir les magrets côté graisse dans une poêle chaude sans matière grasse. Laissez-les dorer, retournez-les, laissez dorer l'autre face 2 minutes.
6. Déposez les magrets dans un plat, parsemez de brindilles de thym, faites-les cuire 10 minutes dans le four pour une cuisson rosée, pour une cuisson bien cuite prolongez de 6 à 8 minutes.
7. Dégraissez la poêle, mettez-la sur le feu, déglacez avec le vinaigre, laissez réduire de moitié, ajoutez le fond de volaille et le reste du beurre, faites bouillir 5 minutes à feu vif en fouettant pour obtenir une sauce légèrement sirupeuse, salez, poivrez.
8. Sortez les magrets, enveloppez-les dans une feuille de papier aluminium, laissez-les reposer 5 à 7 minutes. Tranchez-les et servez avec la mousseline et la sauce bien chaude.

Trio de Duchesses

Ingrédients : 1 kg de pommes de terre, 150 g de chair de potiron, 150 g de fleur de brocolis, 3 jaunes d'œufs, 120 g de beurre fondu, 3 pincées de noix de muscade, sel et poivre.

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Epluchez et coupez en morceaux les pommes de terre et le potiron.
3. Remplissez 2 casseroles d'eau salées. Faites cuire séparément 20 minutes les pommes de terre et la chair de potiron tranchée et les brocolis environ 15 minutes. Egouttez-les. Laissez-les refroidir.
4. Préparez 3 saladiers. Dans le 1er disposez 450 g de pommes de terre. Dans le 2ème le potiron avec 300 g de pommes de terre. Dans le 3ème les brocolis et 300 g de pommes de terre. Passez le contenu de chaque saladier au presse-purée. Incorporez un jaune d'œuf et 30 g de beurre fondu à chaque fois. Salez, poivrez, saupoudrez d'une pincée de noix de muscade, mélangez. Réservez au frais 30 minutes.
5. Transvasez chaque préparation dans une poche à douille dentelée. Sur une plaque à four recouvertes de papier sulfurisé, formez des petits choux en façonnant une pointe sur le haut, en les espaçant. Badigeonnez-les avec le reste de beurre. Enfournes pendant 25 à 30 minutes en surveillant. Sortez du four.

Astuce : Faites-vous plaisir et mettez de la couleur dans vos plats en déclinant la recette avec de la patate douce, du chou vert, de la carotte violette, des pommes de terre bleu de Artois.

Boules de patates douces au chocolat et vanille

Ingrédients : 250 g de patates douces, 125 g de chocolat noir, essence de vanille, 50 g de poudre d'amandes, 50 g de sucre.

1. Pelez les patates douces. Faites-les cuire 10 minutes dans de l'eau bouillante, puis égouttez et écrasez-les.
2. Cassez et faites fondre le chocolat à feu doux et mélangez-le aux patates écrasées.
3. Ajoutez le sucre, la poudre d'amande et 3 cuillère à café d'essence de vanille. Malaxez le tout afin d'obtenir un mélange homogène.
4. Réalisez de petites boules et posez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Conservez au frais au moins 2 h. Au moment de servir, recouvrez de sucre.



Les Jardins du Plateau picard

44 Rue du Château d'Eau

60130 Fournival

