

Salade composée et vinaigrette

Salade

- 1 belle salade verte bien fraîche (laitue, batavia, romaine, lollo biondo ou lollo rosso, frisée)
- de la roquette, de la mâche ou de l'endive (selon la saison)
- des graines de courge, de tournesol ou de sésame
- des lentilles, des pois, des haricots mungo ou de la luzerne germés
- 2 carottes
- 8 tomates cerises
- 1 betterave rouge cuite
- des radis ou d'autres légumes croquants (selon la saison)

Laver les salades, les légumes. Essorer la salade, éplucher les légumes, les couper en morceaux ou les râper. Faire rapidement griller dans une poêle les graines. Mélanger le tout, laisser au frais et préparer la sauce vinaigrette.

Vinaigrette

- 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin ou de vinaigre balsamique
- 1 cuillère à soupe de moutarde (de Dijon, si possible)
- 4 cuillères à soupe d'huile (d'olive, de tournesol, de pépins de raisin,...)
- **Facultatif:** 1 pincée de sel et 1 pincée de poivre

Dans un bol, versez 1 cuillère à soupe de moutarde et 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin ou de vinaigre balsamique et mélangez.

Versez ensuite 4 cuillères à soupe d'huile (olive, tournesol... selon vos envies), tout en mélangeant sans cesse.

Assaisonnez avec 1 pincée de sel et 1 pincée de poivre selon votre convenance et mélangez. Vous pouvez également y ajouter du miel, un peu d'eau, des échalotes émincées ou de la ciboulette, par exemple...



Sauce au yaourt et aux fines herbes

Préparation: 5 minutes

Cuisson: Aucune

Pour 4 personnes

- 2 yaourts grecs (200 g)
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- 1 cuillère à café de moutarde à l'ancienne
- Du persil
- 1 échalote
- Sel et poivre



Rincer le persil. Ciseler l'échalote. Hacher l'échalote et le persil. Verser le persil et les échalotes dans un bol. Ajouter le yaourt, puis la crème, la moutarde, une pincée de sel et de poivre. Mélanger la sauce, rectifier si nécessaire. Placer au réfrigérateur et servir très frais.

Mon truc: Variez les goûts, utilisez de l'aneth, du coriandre ou de la ciboulette au lieu du persil.

Ratatouille

Préparation: 20 mn

Cuisson: 1 h

Pour 4 personnes

- 2 courgettes
- 1 aubergine
- 1 poivron vert
- 1 poivron rouge
- 3 tomates
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- Herbes de Provence fraîches: thym, romarin, sarriette, origan
- Herbes de Provence séchées
- 1 feuille de laurier
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre



Lavez et détaillez les courgettes, l'aubergine, le poivron vert et le poivron rouge en cubes de taille moyenne. Coupez les tomates en quartiers et émincez l'oignon.

Dans une poêle, versez un peu d'huile d'olive et faites-y revenir les uns après les autres les différents légumes pendant 5 minutes pour qu'ils colorent.*Commencez par les poivrons, puis les aubergines, les courgettes et enfin les oignons et les tomates que vous cuirez ensemble.

Après avoir fait cuire les légumes, ajoutez-les tous aux tomates et aux oignons, baissez le feu puis mélangez. Ajoutez les herbes de Provence, salez, poivrez, puis couvrez pour laisser mijoter 40 minutes en remuant régulièrement.

À environ 10 minutes du terme de la cuisson, ajoutez les deux gousses d'ail écrasées puis couvrez de nouveau. N'hésitez pas à goûter et à assaisonner de nouveau selon vos goûts.

Pâte à crêpe bretonne

Préparation: 30 minutes

Cuisson: 10 minutes

Nombre: 12 crêpes

- 250 g de farine de froment
- 50 g de beurre
- 50 cl de lait
- 10 cl d'eau
- 4 œufs
- 2 cuillères à soupe de sucre en poudre
- 1 pincée de sel



Dans un saladier, cassez les œufs, puis ajoutez la farine de froment, 2 cuillères à soupe de sucre et une pincée de sel. Mélangez sans cesse avec une cuillère en bois. Versez le lait puis l'eau progressivement tout en battant avec un fouet. Ensuite, rajoutez le beurre au préalablement fondu. Laissez la pâte à crêpes reposer pendant 30 à 45 mn au frais.

Cuisson à la poêle:

Utilisez une poêle à crêpes pour réaliser vos crêpes bretonnes : graissez-la avec une noisette de beurre puis versez une louche de pâte. Faites cuire votre crêpe environ 2 mn par face, et retournez-la avec une spatule. Ou bien faites-la sauter.)

Cuisson sur billig/crepemaker:

Faites chauffer la billig à environ 200°C (thermostat 4) et, une fois la plaque bien chaude, graissez-la avec un chiffon légèrement imbibé de ghee ou d'huile. Déposez une louche de pâte sur la crêpière et étalez-la à l'aide d'un râteau à crêpes (rozell en Breton). Laissez cuire la crêpe pendant environ une minute puis retournez-la avec une spatule à crêpes (spanell en Breton) puis poursuivez la cuisson pendant quelques instant sur l'autre face. Continuez ainsi pour les crêpes suivantes mais n'oubliez pas de graisser votre billig régulièrement.

Idées de garniture:

- coulis de prunes, de framboises ou de fruits rouges
- sucre et jus de citron
- banane et chocolat fondu
- sirop d'érable et noix
- fromage blanc, miel, menthe + spéculoos concassés
- compote de pommes et de poires (+ cannelle)
- caramel à l'orange (recette des crêpes Suzette)



Coulis de fruits rouges

- 300 g de fruits rouges (congelés ou frais, selon la saison)
- 100 g de sucre (roux de préférence)
- 1 citron



Mettre les fruits frais ou encore congelés dans une casserole et faire chauffer à feux doux. Rajouter le sucre et le jus d'un citron. Remuer de temps en temps. Une fois les fruits bien ramollis, les retirer du feu et les mixer (ou pas). Verser sur un gâteau, une crêpe ou à côté d'un dessert!

Fougasse aux olives

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 35 minutes

Pour 6 personnes

- Farine de blé T55
- 400 g
- Sel fin
- 4 pincée(s)
- Levure de boulanger déshydratée
- 10 g
- Eau
- 25 cl
- Huile d'olive
- 5 cl

Pour la garniture:

- Olive(s) verte(s) dénoyautée(s)
- 150 g
- Olive(s) noire(s) dénoyautée(s)
- 150 g
- Fleur de sel
- 3 pincée(s)
- Huile d'olive
- 4 cl



1. Pour la pâte

Délayer la levure dans un peu d'eau tiède, puis laisser reposer pendant environ 30 min. A l'aide d'un robot ou avec une spatule, mélanger la farine, la levure, le sel, l'huile d'olive et le reste d'eau. Pétrir ensuite le tout à la main durant 15 min. Recouvrir d'un torchon humide et laisser reposer à température ambiante pendant 2 h environ.

2. Pour la garniture

Préchauffer le four à 180 °C. Tailler les olives noires et vertes en petits dés. Reprendre la pâte puis la retravailler délicatement en incorporant les olives. Étaler la fougasse sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. La badigeonner d'un peu d'huile d'olive et la saupoudrer de fleur de sel, puis l'enfourner durant 40 min.

Expressions idiomatiques :

Ce matin, j'ai la **patate**, j'ai la **pêche** (= être en forme)

Occupe-toi de tes **oignons!** (= s'occuper de ses affaires)

Arrête de raconter des **salades** (= dire des mensonges)

Maman, tu me donnes 100 couronnes? Je n'ai plus un **radis!** (= ne plus avoir d'argent)

Le boxeur lui a mis une **châtaigne** en pleine **poire** et il est tombé dans les **pommes** (= un coup de poing / en plein visage / perdre connaissance)

