

## Confiture de Galeuse d'Eysine

1 kg de Galeuse d'Eysine (Cucurbitacée)  
500 gr de pommes  
1/2 citron  
375 gr de sucre de canne roux  
750 gr de sucre de canne blanc

Epluchez, lavez, épipéner et coupez votre Galeuse d'Eysine.

Faites de même avec les pommes et coupez-les en quartiers.

Mettez vos morceaux de fruits dans une bassine en cuivre et ajoutez les sucres, le jus de citron avec un peu d'eau (l'équivalent d'un demi verre au total).

Mélangez et faites macérer jusqu'à ce que le sucre soit entièrement fondu.

Faites cuire les fruits 30 mn après ébullition à feu vif. Avant la fin de la cuisson, récupérez la moitié des fruits et mixez les. Incorporez la purée ainsi obtenue dans la bassine et laissez cuire mn jusqu'à obtention d'un mélange homogène avec des fruits entiers. Battez énergiquement et renversez vos pots sur leurs couvercles jusqu'à parfait refroidissement.

## Cake à la Sucrine et aux pommes

3 oeufs  
170 gr de sucre  
200 gr de farine  
1/2 sachet de levure  
200 gr de pommes  
120 gr de beurre doux  
120 gr de Sucrine du Berry

Préchauffez votre four à 180°.

Faites fondre à feu doux le beurre et laissez refroidir.

Epluchez et découpez les pommes en dés moyens.

Rapez la Sucrine du Berry (grosse râpe) et farinez-la un peu.

Réservez

Dans une jatte ou au robot, mélangez dans l'ordre les oeufs et le sucre, puis le beurre et enfin la farine tamisée avec la levure.

Ajoutez les pommes et la Sucrine du Berry rapée et mélangez bien.

Versez cette préparation dans un moule à cake beurré et fariné et faites cuire 40 mn.

## Tarte Tatin de navets au miel de thym

(pour 4 petits moules à tartelette)  
pâte brisée  
200 gr de petits navets  
30 g d'ossau-iraty (ou autre fromage de brebis)  
3 cs de miel  
10 brins de thym séché  
huile d'olive  
poivre au moulin

Epluchez les navets et coupez en rondelles.

Mettez dans de l'eau bouillante 10 mn.

Versez 2 cs de miel dans une poêle, parsemez de thym, étalez les rondelles de navet et nappez de miel.

Laissez cuire à feu doux pendant 10 minutes puis retournez les rondelles, montez le feu et faites dorer pendant 5 mn.

Préchauffez le four à 180°C.

Huilez les moules à tartelette, disposez les rondelles de navet en rosace, parsemez de thym puis de rondelles de fromage et poivrez.

Découpez 4 cercles de pâte brisée de la taille des moules, les déposer sur les navets et faire de petites entailles.

Mettre au four 25 mn et servir chaud.

## Soufflé de panais

800 gr de panais  
4 oeufs  
fromage rapé  
crème fraîche

Faites cuire les panais doucement à l'étouffée jusqu'à ce qu'ils s'écrasent.

Ecrasez les en purée.

Salez et mélangez avec les jaunes d'oeuf, du fromage rapé et de la crème fraîche.

La consistance ne doit pas être trop liquide.

Ajoutez les blancs en neige.

Soupoudrez de rapé.

Mettre au four moyen pendant 30 mn.

# Vin d'Eros

Pour 2 personnes

2 verres de porto rouge  
1/2 verre de liqueur d'orange  
muscade rapée

Faire chauffer le porto et la liqueur d'orange dans une casserole, 5 mn environ.

Retirer du feu avant ébullition.  
Laisser refroidir quelques minutes.

# Sirop de pélargonium et menthe pour limonade d'été

1 kg de sucre  
jus de citron amer  
feuille de Pelargonium tomentosum  
ou Pelargonium tomentosum  
"Chocolate Peppermint"

- Remplir une casserole de  $\frac{3}{4}$  litre d'eau et y ajouter les ingrédients
- Faire cuire l'eau, puis laisser refroidir

# Tarte chouchou Etorki (fromage basque) (6 personnes)

- 2 choux, 100g Etorki (fromage), 3 gousses ail, 1 oignon, 3 œufs, sel, poivre, 50g beurre, 20 cl crème liquide
- Pâte : 250 g farine, 125 g beurre, sel, 1 dl eau
- Préparation (30mn)
- Pelez les choux (sous l'eau froide). Coupez-les en dés de 2 cm de côté.
- La daube chouchou : dans marmite, mettez oignons émincés, ail et sel pilés. Ajoutez beurre et chouchou. Laissez cuire à petit feu 10 mn. Coupez l'Etorki en fines lamelles.
- Préparez la pâte à tarte : mélangez farine, sel, beurre coupé en petits morceaux et l'eau. Malaxez jusqu'à obtention d'une boule de pâte homogène. Beurrez le moule. Etalez la pâte sur une épaisseur d'1/2 cm. Piquez le fond avec une fourchette et roulez les bords.
- Ajoutez à votre daube le chouchou, les œufs battus en omelette et la crème liquide. Salez et poivrez. Versez cette préparation sur la pâte à tarte et recouvrez-la des lamelles d'Etorki, avant de la mettre au four à 240° ou th.8 environ 35 mn.

# Madeleine aux pélargoniums citronnés

- 20 à 40 feuilles de Pelargonium citronnés comme les variétés suivantes 'Lemon Fancy', 'Queen of Lemon', 'Citronella', ou autres à fortes odeurs de citron et selon la grandeur de leurs feuilles!
- 100 gr de sucre
- 2 oeufs
- 100gr de farine blanche
- 1 c. à café de poudre à lever
- 100g de beurre
- 1 pincée de sel

## Préparation

- Beurrer et enfariner 1 moule rond
- Travailler le beurre en pommade, ajouter le sucre et le sel
- Un à un, ajouter les oeufs, fouetter le tout une dizaine de minute
- Ajouter la farine tamisée et la poudre à lever, brasser
- En dernier lieu, ajouter les feuilles de pélargoniums odorants finement ciselée Tarte chouchou Etorki
- (Au Fromage basque)

## Beurre aux deux roses

- 1 l de crème à fouetter 35%
- 1 c. à table de sel rose de l'Himalaya (ou de sel de mer)
- Pétales de 4 roses hachées

### Préparation

• Laissez la crème 30 minutes à la température de la pièce avant de baratter

• Mettez tous les ingrédients dans un grand bol et mélangez le tout à la mixette, jusqu'à ce que le babeurre (le liquide extrait de la crème) et le beurre se séparent

• Pressez bien le beurre au fond du bol avec une cuillère trouée, afin d'extraire tout le babeurre, et conservez celui-ci pour d'autres recettes

• Moulez le beurre dans de petits pots.  
Choisir quatre belles fleurs fraîchement ouvertes, trois roses foncées et une jaune, nettoyer et hacher les pétales...  
Histoire d'insister sur la couleur de la rose, utiliser du sel rose de l'Himalaya plutôt que du sel de mer.

## Noix de St Jacques à la vapeur de bourrache sur coulis de capucine

### Pour 4 personnes

- 0,6 kg noix de St-Jacques fraîches
- 1 branche de bourrache (pour décor)
  - sel, poivre

coulis :

- 0,25 l crème fraîche
  - jus ¼ citron
- 20 feuilles de capucine
  - sel, poivre

décor :

- 12 fleurs de capucine et fleurs de bourrache

Coulis : Plonger les feuilles de capucine dans l'eau bouillante pendant 2 mn. Les égoutter et les plonger dans la crème bouillante citronnée assaisonnée. Mixer et passer au chinois étamine. Réserver chaud.

Cuisson des noix : faire bouillir 1 litre d'eau + la branche de bourrache et cuire à la vapeur les noix assaisonnées pendant 2 à 5 mn suivant la grosseur des noix. Décor : napper le fond des assiettes chaudes de coulis, disposés les noix au lieu, décorer avec les fleurs de capucine et fleurs de bourrache.

## Rôti de porc aux patates douces grillées

### Pour 3 personnes

- 1 rôti de porc de 800 gr
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 1 cuillère à soupe de Soja
  - 3 patates douces
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

### Préparation

- Préchauffez le four à 190 °c. (th 6-7)
- Mélangez la moutarde, le miel et la sauce de soja et badigeonnez le rôti de porc.
- Mettre dans un plat huilé.
- Epluchez et coupez les patates douces en lamelles et les mettre autour du porc.
- Laissez cuire 45 mn.

## La Lavande.....

### Sucre à la Lavande

Dans un bocal hermétique, alterner couches de sucre et couches de fleurs de lavande. Laisser prendre le parfum pendant une quinzaine de jours puis tamiser.

### Sel Aromatisé

- 250 gr de gros sel de mer gris
- 3 à 4 beaux épis de lavande

Couper les épis en tronçons et mettre le gros sel et morceaux de lavande dans un bocal hermétique. Laisser reposer 15 jours environ. Le sel aromatisé, enlevé les morceaux de lavande.

### Infusion

Pour une tasse de 250 ml d'eau, prévoir 10 à 15 gr de sommités fleuries (1 c à soupe) et du miel de lavande. Laisser infuser 10 mn dans l'eau bouillante, filtrer et sucrer avec du miel.

## Rutabaga et radis noir aux gésiers confits

1 boîte de gésiers confits  
1 petit radis noir  
2 ou 3 petits rutabagas  
1 ou 2 cs de sucre  
2 à 3 cs de vinaigre balsamique ou Xérès  
1/2 pomme  
sel, poivre

Coupez en cubes les rutabagas et le radis noir.  
Faites fondre la graisse des gésiers dans un poêlon.  
Faites cuire les morceaux jusqu'à ce qu'ils blondissent, ajoutez le sel et le sucre, couvrir et laissez cuire à feu doux environ 15 mn.  
Epluchez la pomme et la coupez en morceaux.  
Lorsque les rutabagas et le radis sont cuits.  
Ajoutez les gésiers, couvrir pendant 2 mn puis rajoutez la pomme, poivrez et faire colorer la pomme pendant 2 à 3 mn.  
Retirez du feu, rajoutez le vinaigre et remuer.  
Servir avec une salade.

## Flan de Topinanbour

700 gr de Topinambours  
3 dl de crème fraîche  
2 à 3 oeufs  
100 gr de fromage rapé (Beaufort, Emmenthal...)  
muscade

Préchauffez le four (Thermostat 5 ou 150°C)

Pelez 700 gr de topinambours. Les plonger aussitôt dans une casserole d'eau salée.  
Portez à ébullition et faire cuire 10 mn à petits bouillons.  
Egouttez.  
Coupez les topinambours en petits morceaux et les mettre dans un plat allant au four.  
Battre la crème fraîche avec les oeufs.  
Ajoutez le Beaufort râpé et de la muscade râpée.  
Versez le mélange sur les topinambours.

Mettre au four 30 mn environ.

## Gratin de Pain de sucre

Pomme de terre  
1 pain de sucre  
fromage rapé  
jambon  
beurre  
béchamelle  
sel, poivre

Faire cuire des pommes de terre coupées en rondelles pas trop fines.  
Emincez un pain de sucre après avoir écarté les feuilles vertes qui sont amères.  
Conservez une moitié qui vous servira de salade.  
Faites fondre pendant une dizaine de minutes l'autre moitié dans une sauteuse avec du beurre.  
Salez et légèrement.  
Faites une béchamelle assez liquide, salez, poivrez et muscadez, rajoutez un peu de fromage rapé.  
Dans un plat à gratin, mettez une couche de pain de sucre, une couche de jambon et une couche de pommes de terre.  
Recouvrez de béchamelle et de fromage rapé.  
Mettre le plat à four chaud à gratiner.

## Noix de St Jacques aux salsifis à la vanille , émulsion de menthe poivrée

15 Saint-Jacques  
300 gr de salsifis  
1 gousse de vanille  
70 gr de vergeoise  
4 dl de vin blanc doux  
2 dl de crème liquide  
25 gr de menthe fraîche

Eplucher les salsifis et les couper en bâtonnets de 5 cm de long et environ 0,5 cm de large.  
Les faire revenir dans du beurre avec la vanille grattée, puis rajouter la vergeoise, caraméliser légèrement et déglacer avec le vin, cuire lentement et à couvert.  
Retirer les salsifis de la sauteuse, y verser la crème et porter à ébullition.  
Ajouter la menthe et mixer, rectifier l'assaisonnement.  
Poêler les noix de Saint-Jacques à l'huile d'olive, environ 90 secondes sur chaque côté.  
Disposer sur une assiette 8 bâtonnets de salsifis fondants, 3 Saint-Jacques et napper avec la sauce à la menthe préalablement mixée afin d'obtenir une mousse légère sur le dessus.

## Crème au cédrat 'Main de Bouddha'

1 petit cédrat  
2 feuilles  
1/2 litre de lait entier  
70 gr de sucre

Râper un zeste et couper en lamelles fines les doigts.  
Faire chauffer doucement le lait avec le zeste et les doigts.  
Mettre 2 feuilles ciselées.  
Mélanger 4 jaunes d'oeufs et 70 gr de sucre.  
Incorporer doucement au lait.  
Remuer jusqu'à épaississement (ne pas faire bouillir).  
Laisser reposer une nuit au réfrigérateur.

Utiliser une passoire fine pour verser dans des petits pots.

Cuire au bain marie une 1/2 heure au four à 200°.

Servir bien frais !

## Graines de Ginkgo grillées

Ces faux fruits ressemblant à des «mirabelles»  
sont des ovules. Chacune contient une graine qui se  
mange !

1. D'odeur nauséabonde, prendre des gants pour ramasser ces «mirabelles».
2. Toujours avec des gants, libérer la coque de cette pulpe jaune doré et la laver.
3. Disposer les coques dans une poêle à température moyenne.
4. Une fois grillées, casser les coques qui sont dures et enlever la peau brune qui entoure la graine ou «amande» qui elle est de couleur pistache.

Elles se consomment chaudes ou froides!

## Sauce à l'ail des ours

pour 6 personnes

250 gr de fromage blanc  
5 feuilles d'ail des ours  
(Allium ursinum )

Hacher finement les feuilles.

Les mélanger au fromage blanc.

Mettre au frais  
jusqu'au moment de servir !

## Chèvre chaud à la capucine

pour 4 personnes  
4 petits fromages de chèvre  
4 tranches épaisses de pain de campagne  
1 salade de mesclun  
8 à 10 branches de sarriette  
1 poignée de fleurs et feuilles de capucine  
beurre  
3 cuillères d'huile d'olive  
1 cuillère de vinaigre de cidre  
sel et poivre

Préchauffer le four à 210° (th. 6-7).

Couper les fromages en 2. Beurrer les tranches de pain et poser sur chacune d'elles 2 demi-fromage.  
Parsemer de sarriette ciselée.  
Mettre au four 10 mn.  
Pendant ce temps, préparer la vinaigrette en mélangeant huile, vinaigre, sel et poivre.  
La verser sur la salade au dernier moment et remuer délicatement.

Servir avec les canapés au fromage !

## Confiture de pomme de terre à l'anis

- 1 kg de pomme de terre à purée
- 1 kg de sucre de canne roux
- 250 gr de sucre cristallisé
- 1 sachet de sucre vanillé
- 3 gousses de vanille
- 2 étoiles de badiane de Chine
- 2 cuillère à soupe d'anis en poudre
- 1 cuillère à café de cannelle en poudre
- 1 petit verre d'alcool anisé
- 1 verre à liqueur de rhum brun

Eplucher et couper en morceaux les pommes de terre. Mettre 1 litre d'eau dans une casserole avec le sucre cristallisé, les gousses de vanille fendues, la badiane, les pommes de terre. Faire cuire 15 mn, puis ôter les gousses de vanille et passer les pommes de terre au presse-purée en ajoutant du jus de cuisson. Peser la purée et dans une casserole ajouter le même poids de sucre de canne roux. Verser le sucre vanillé, la cannelle, le pastis, l'anis en poudre. Faire cuire pendant 15 à 20 mn, puis ajouter le rhum en mélangeant bien. Dans chaque pot ébouillanté au préalable, mettre un bâton de vanille et verser la confiture. Fermer et retourner les pots.

## Vin de cerise

Pour 6 personnes

- 125 g de feuilles de cerise
- 1 litre de vin rouge
- 1 litre de vin blanc
- 400 gr de sucre
- 2 verres d'eau de vie
- 1 gousse de vanille
- 1 pincée de cannelle en poudre

Laver les feuilles et les essuyer dans du papier absorbant.

Mettre tous les ingrédients dans un grand récipient.

Laisser macérer pendant 2 mois au moins, en remuant tous les 3 jours.

Filter et mettre en bouteilles.

## Limonade de Sureau

Pour 3 flacons de 75 cl

- 4 corymbes de fleurs (grappes) de sureau
- 225 gr de sucre
- 2 citrons non traités

Laver les citrons, les couper en rondelles.

Mettre les fleurs dans un bocal avec les citrons, le sucre et 2 litres d'eau.

Couvrir d'un torchon propre et exposer le bocal au soleil pendant 5 à 6 jours, en remuant de temps en temps.

Filter et verser dans les flacons.

Fermer hermétiquement et placer au frais, à la cave ou au réfrigérateur, pendant 2 semaines.

## Tarte Tatin de navets au miel de thym

(pour 4 petits moules à tartelette)

- pâte brisée
- 200 gr de petits navets
- 30 g d'ossau-iraty (ou autre fromage de brebis)
- 3 cs de miel
- 10 brins de thym séché
- huile d'olive
- poivre au moulin

Epluchez les navets et coupez en rondelles.

Mettre dans de l'eau bouillante 10 mn.

Versez 2 cs de miel dans une poêle, parsemez de thym, étalez les rondelles de navet et nappez de miel.

Laissez cuire à feu doux pendant 10 minutes puis retournez les rondelles, montez le feu et faites dorer pendant 5 mn.

Préchauffez le four à 180°C.

Huilez les moules à tartelette, disposez les rondelles de navet en rosace, parsemez de thym puis de rondelles de fromage et poivrez.

Découpez 4 cercles de pâte brisée de la taille des moules,

les déposer sur les navets et faire de petites entailles.

## Rôti de porc aux patates douces grillées

**Pour 3 personnes**

- 1 rôti de porc de 800 gr
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 1 cuillère à soupe de Soja
  - 3 patates douces
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

### Préparation

- Préchauffez le four à 190 °c. (th 6-7)
- Mélangez la moutarde, le miel et la sauce de soja et badigeonnez le rôti de porc.
- Mettre dans un plat huilé.
- Epluchez et coupez les patates douces en lamelles et les mettre autour du porc.
- Laissez cuire 45 mn.

## Tarte chou chou Etorki (fromage basque) (6 personnes)

- 2 choux, 100g Etorki (fromage), 3 gousses ail, 1 oignon, 3 œufs, sel, poivre, 50g beurre, 20 cl crème liquide
- Pâte : 250 g farine, 125 g beurre, sel, 1 dl eau
- Préparation (30mn)
- Pelez les choux (sous l'eau froide). Coupez-les en dés de 2 cm de côté.

- La daube chou chou : dans marmite, mettez oignons émincés, ail et sel pilés. Ajoutez beurre et chou. Laissez cuire à petit feu 10 mn. Coupez l'Etorki en fines lamelles.
- Préparez la pâte à tarte : mélangez farine, sel, beurre coupé en petits morceaux et l'eau. Malaxez jusqu'à obtention d'une boule de pâte homogène. Beurrez le moule. Etalez la pâte sur une épaisseur d'1/2 cm. Piquez le fond avec une fourchette et roulez les bords.
- Ajoutez à votre daube le chou, les œufs battus en omelette et la crème liquide. Salez et poivrez. Versez cette préparation sur la pâte à tarte et recouvrez-la des lamelles d'Etorki, avant de la mettre au four à 240° ou th.8 environ 35 mn.

## Chèvre chaud à la capucine

- pour 4 personnes
- 4 petits fromages de chèvre
  - 4 tranches épaisses de pain de campagne
  - 1 salade de mesclun
  - 8 à 10 branches de sarriette
  - 1 poignée de fleurs et feuilles de capucine
  - beurre
  - 3 cuillères d'huile d'olive
  - 1 cuillère de vinaigre de cidre
  - sel et poivre

Préchauffer le four à 210° (th. 6-7).

Couper les fromages en 2. Beurrer les tranches de pain et poser sur chacune d'elles 2 demi-fromage. Parsemer de sarriette ciselée. Mettre au four 10 mn. Pendant ce temps, préparer la vinaigrette en mélangeant huile, vinaigre, sel et poivre. La verser sur la salade au dernier moment et remuer délicatement.

Servir avec les canapés au fromage !

## Soufflé de panais

- 800 gr de panais
- 4 oeufs
- fromage rapé
- crème fraîche

Faites cuire les panais doucement à l'étouffée jusqu'à ce qu'ils s'écrasent. Ecrasez les en purée. Salez et mélangez avec les jaunes d'œuf, du fromage rapé et de la crème fraîche. La consistance ne doit pas être trop liquide. Ajoutez les blancs en neige. Soudrez de rapé.

Mettre au four moyen pendant 30 mn.

## Gelée à la SAUGE ANANAS

### Pour 6 petits pots

Pour l'infusion

- 2 tasses de fleurs de sauge ananas, bien lavées
- 1/2 tasse de sucre
- 1 tasse d'eau

Pour la gelée

- 3 tasses de sucre
- 1 tasse de jus de raisin blanc ou de pomme
- infusion de fleurs de Sauge ananas, filtrée
- 1 sachet de pectine liquide
- quelques fleurs bien lavées pour garnir les pots

La veille, préparer l'infusion de fleurs de Sauge ananas en faisant bouillir les pétales bien lavés dans une tasse d'eau et une demi-tasse de sucre pendant 5 minutes.

Laisser reposer 2 heures ou pendant la nuit, puis filtrer. Mettre le jus de fruit, l'infusion de fleurs et le contenu du sachet dans une casserole à confitures. Porter à ébullition et laisser bouillir 1 minute.

Ajouter le sucre, porter de nouveau à ébullition et laisser bouillir 1 minute.

4. Verser dans des bocaux stérilisés garnis de pétales de fleurs de Sauge ananas.

## Tartare Thon blanc et Ficoïde

pour 3 personnes

- 400 g thon blanc
- 1 citron
- 50 g Ficoïde à cristaux
- 100 g Céleri branche coupé fin
- 1 c à soupe de Nûoc-Mâm
- 2 c à soupe de sauce Soja
- 1 pointe de Tabasco
- 100 g de Roquette

Laver la Ficoïde et la cuire 3 mn dans l'eau salée, refroidir, égoutter et réserver.

Prélever le jus de citron dans un bol.

Couper très finement l'oignon, verser dans le jus du citron avec le Céleri coupé très finement. Couper en dès la tranche de thon blanc et verser dans le bol.

Ajouter le Soja, le Nûoc-Mâm, la pointe de Tabasco. Laisser mariner 1 à 2 heures au frais. Goûter et vérifier l'assaisonnement.

## PISTOU

Pour 25 cl de Pistou

- une grosse poignée de feuilles de Basilic fraîches
- 3 gousses d'Ail sans le germe
- 1 verre d'huile d'Olive
- 1 pincée de sel

Piler l'Ail.

Mettre le Basilic dans un bol mixeur, puis l'ail, le sel et l'huile. Mixer le tout.

Le Pesto, une variante du Pistou

Mixer 4 cuillères à soupe de pignons de pin avec le Basilic, l'ail et le sel.

Ajouter progressivement l'huile en filet, puis 100 g de parmesan râpé.

Se marie avec la soupe de légumes provençale, les pâtes, le poisson...

Conservation au réfrigérateur 24 heures  
et congélateur plusieurs mois

## Chips de Panais

(4 personnes)

800 gr de Panais

Sel fin

Huile de friture

Laver, peler les panais et les couper en rondelles fines.

Faire chauffer l'huile dans une friteuse. A température, plonger les rondelles de Panais durant 5 mn.

Egoutter et renouveler l'opération jusqu'à ce que les chips soient dorées et croustillantes.

Procéder en 2 fois.

Salier légèrement et servir tiède à l'apéritif ou comme garniture pour une viande froide.

## Fleurs de Courgette farcies

Pour 4 personnes

- 12 fleurs mâles ! de Courgette
- 1 Courgette moyenne
- 100 gr de mie de pain
- 15 cl de lait
- 1/2 bouquet de Basilic
- 1/2 bouquet de Persil plat
- 1/2 bouquet de Cerfeuil
- 1 oignon
- 2 jaunes d'oeuf
- Sel et poivre

Mettre la mie de pain à tremper dans le lait. Ciseler herbes. Peler les courgettes en laissant des bandes de peau. Réserver la peau. Peler l'oignon et le hâcher. Emincer la courgette. Faire fondre l'oignon.....

## Gratin de Chou chou

pour 6 personnes (40 mn)

- 1 kg Chou chou
  - 1 cs de farine
  - 3 gousses d'ail
  - 1 branche de thym
  - 1 gros oignon
  - 3 cs d'huile
  - 1 oeuf
- du gruyère râpé, de la chapelure, sel

Faire bouillir les chou choux, laisser refroidir et les éplucher.

Les écraser avec une fourchette. Faire chauffer l'huile, mettre les oignons, l'ail écrasé, le poivre, le sel et le thym.

Bien mélanger le tout et ajouter la farine et l'oeuf. Mettre dans un plat à gratin et parsemer de fromage râpé. Cuire au four.

## Pistou de Roquette

- une poignée de feuilles de Roquette (40 g)
- 1 gousse d'Ail sans le germe
- 10 cl d'huile d'Olive
- 4 cuillères à soupe de pignons
- sel et poivre

Piler l'Ail.

Mettre les feuilles de Roquette dans un bol mixeur, les pignons puis l'ail, le sel, le poivre et l'huile.

Mixer le tout.

## Vin d'Eros

Pour 2 personnes

- 2 verres de porto rouge
- 1/2 verre de liqueur d'orange
- muscade rapée

Faire chauffer le porto et la liqueur d'orange dans une casserole, 5 mn environ.

Retirer du feu avant ébullition. Laisser refroidir quelques minutes.

## Fenouil mariné

Emincer finement le bulbe d'un fenouil très frais et laisser-le mariner 2 heures dans une sauce à l'huile d'olive, avec citron et pastis, sel et poivre.

Avant de servir, parsemer de pignons de pin grillés à sec dans une poêle.

## Pesto d'Ortie aux amandes

- 6 g jeunes feuilles d'Orties fraîches
- 1 cs bien bombée de poudre d'amande (ou noix, ou noisettes)
- 6 à 8 cs d'huile de noix de première qualité
- 1 gousse d'ail
- 1 cc de persil
- sel et poivre

Mixer tous les ingrédients (sauf l'huile) au blender jusqu'à obtenir une consistance homogène.

Ajouter l'huile selon la consistance.  
Assaisonner.

Vitamines et protéines...;

## Noisettine

Travailler 4 jaunes d'oeufs avec 125 gr de beurre et 150 gr de sucre en poudre jusqu'à obtention d'un mélange bien homogène et de couleur pâle.

Incorporer 150 gr de noisettes en poudre, 100 gr de fécule de pomme de terre et un paquet de levure alsacienne.

Ajouter 4 blancs d'oeufs battus en neige très fermes.

Verser le tout dans un moule bien beurré et faire cuire 3 quarts d'heure à four moyen.

## Flan aux fanes de radis

- 2 oeufs
- 20cl de soja onctueux
- sel, poivre, piment doux
- 1 échalotte
- les fanes d'une botte de radis
- de la ciboulette
- 2 tranches de jambon

Faire revenir les échalottes dans 1 cs d'huile d'olive.

Ajouter les fanes de radis ( si elles rendent trop d'eau vider l'eau et rajouter une cs d'huile d'olive ) pendant 10 minutes.

Griller légèrement les tranches de jambon en lamelles.

Fouetter à la fourchette les oeufs et la crème, ajouter les échalottes, les fanes, le jambon et la ciboulette ciselée.

Verser dans 4 ramequins ou moules style grand muffin en silicone.

Cuire 25 minutes à 200°.