

La page du chef

La chronique d'Anne-Sophie



- DESSERT DE LEGUMES -

Des légumes dans vos desserts ? Cela peut vous paraître un peu bizarre... Et pourtant, ce mélange s'avère être un véritable délice, d'une texture particulièrement fondante et d'une onctuosité épitante. Dans la plupart des cas, personne ne devine quel est l'ingrédient « magique » qui fait de vos cakes ou gâteaux un tel régal. Pleines de vitamines, courgettes, betteraves, carottes seront à l'honneur et apporteront à vos desserts de belles couleurs. Une fois goûté, vous serez enchanté d'avoir osé le mariage des légumes dans vos préparations sucrées. Laissez-vous tenter !!!

Un livre

Ce livre est dédié aux amoureux des légumes, aux accros du dessert et, bien sûr, à tous les parents.

Desserts de légumes détaille les qualités nutritionnelles



de chaque légume, propose des conseils pratiques pour bien les choisir et les conserver et, surtout, offre des solutions joyeuses et inattendues pour les faire aimer à toute la famille. Des recettes faciles à réaliser, des ingrédients qui poussent dans votre potager, et le résultat est... « trop bon pour être vrai ! »

Desserts de légumes par Elisabeth Schafer
La Plage - 14,95 €

(Livre indisponible dans le commerce mais possibilité de le télécharger en livre numérique pour 7€ sur le site www.numilog.fr)

Mon blog

Cette semaine, j'ai choisi de parler de mon propre blog de cuisine « les mains dans l'plat ». Blog que je réalise depuis le mois de mai dernier et qui m'apporte de nombreux plaisirs. De créations personnelles en découvertes passionnantes, je suis devenue fan des desserts de légumes qui figurent parmi mes préparations favorites. Retrouvez mes recettes dans la catégorie que je leur ai consacré : des concombres, courgettes ou épinards avec du chocolat, plusieurs gâteaux à base de carottes, des cookies à la betterave et même du maïs... Mes réalisations sont de plus en plus nombreuses et me font apprécier de plus en plus cette alliance savoureuse.

<http://ptibouchon.canalblog.com>

Ma recette

Cake courgettes double chocolat

- > 185g de courgettes râpées
- > 1 oeuf
- > 4 cl d'huile végétale
- > 100g de sucre (moitié roux/moitié blanc)
- > quelques gouttes d'extrait de vanille
- > 100g de farine
- > 25g de maizena
- > 50g de pépites de chocolat (moitié noir/moitié blanc)
- > 1 pincée de sel
- > 1 pincée de levure



Battre l'oeuf et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter tous les autres ingrédients. Préchauffer le four à 175°C. Verser la préparation dans un petit moule à cake. Cuire au four pendant 1h30. Laisser refroidir et démouler.

→ Anne-Sophie VIENNE

Retrouvez cette chronique sur le blog d'Anne-Sophie : www.ptibouchon.canalblog.com



IMPERIAL Le temps du Maroc

L'Impérial Palace organise le festival "Le Temps du Maroc", un fabuleux voyage autour de la gastronomie et de la culture marocaine à la Brasserie du Parc du 30 mars au 15 avril. Tous les soirs à partir de 19h30 et les dimanches et le lundi de Pâques à 12h30, un repas marocain accompagné de musique traditionnelle et d'un spectacle de danse orientale vous est proposé (29 € par personne). Pour l'occasion, un petit Souk s'est installé à l'Impérial, vous pourrez y découvrir les artisanats traditionnels marocains. Entrée libre tous les soirs à partir de 18h30, les dimanches et le lundi de Pâques ouverture à 12h.

Du 30 mars au 15 avril - L'Impérial Palace à Annecy - Tél. 04 50 09 30 00



LA POPOTE DES POTES

Recettes au fromage

Cet ouvrage réunit 50 recettes pour prolonger quelque peu les bons cotés de la saison d'hiver. Le fromage est l'ingrédient star : de la raclette au saint-nectaire à la tartiflette aux soufflés, en passant par les gratins, il y a de quoi réchauffer les cœurs ! Les potes, fondateurs de cette collection, y ajoutent leur signature inimitable : des recettes inédites et une approche simplifiée et modernisée. En bonus, à la fin du livre : un petit tour d'horizon des fromages, des conseils pratiques, des trucs et astuces...

Par Aude de Galard et Leslie Gogois
Hachette pratique - 8,50 €

NOTRE SÉLECTION DE RECETTES

A vos fourneaux !

Pain aux olives et au bacon

(Marina de Meythet)

Pour 8 personnes

- > 250g de farine
- > 12g de levure de bière
- > 1 dl d'eau tiède
- > 1 oignon haché
- > 6 fines tranches de bacon
- > 1 tasse d'olives vertes
- > 1 jaune d'oeuf
- > 2 cuillères à soupe d'huile
- > 1 cuillère à café de sel



Dans une poêle, faites dorer les tranches de bacon et l'oignon haché dans l'huile. Laissez refroidir. Dissolvez la levure de bière dans un peu d'eau et laissez mousser le mélange à chaud pendant 5 minutes.

Réalisez une fontaine avec la farine, ajoutez la levure, le sel, l'eau et mélangez le tout. Pétrissez pendant 10 minutes, puis laissez reposer la pâte recouverte d'un torchon humide pendant 1 heure. Elle doit avoir doublé de volume.

Dégonflez-la en la repliant en son centre puis pétrissez de nouveau pendant 1 à 2 minutes. Abaissez-la au rouleau à

pâtisserie en un rectangle d'environ 40 x 15 cm. Déposez la farce à l'oignon et au bacon au centre, ajoutez les olives vertes, tout au long du rectangle puis roulez la pâte pour former un long rouleau. Fermez les extrémités avec un peu d'eau. Déposez le rouleau de pain sur la plaque à pâtisserie, couvrez et laissez reposer 1 heure.

Préchauffez le four à 220°C, déposez-y un bol d'eau, badigeonnez le rouleau de pain avec le jaune d'oeuf et enfournez-le. Faites cuire 35 minutes à 180°C (th.7). Laissez tiédir avant de démouler et dégustez-le en coupant des tranches.

Salade d'asperges et lotte

(Sophie de Cruseilles)



Pour 4 personnes

- > 1 botte d'asperge vertes
- > 400g de filet de lotte
- > 1 mesclun
- > 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- > 1 cuillère à soupe de vinaigre de framboise
- > 2 cuillère à soupe de pignon de pin
- > 50 cl de bouillon de légumes
- > poivre du moulin
- > sel

Coupez la lotte en gros dés. Faites-la

cuire à la vapeur avec le bouillon de légumes pendant 5 minutes. Réservez. Pelez les asperges et faites les cuire dans de l'eau bouillante salée pendant 3 minutes. Elles doivent être croquantes. Egouttez et réservez. Faites une vinaigrette. Faites griller les pignons de pin. Dans les assiettes, disposez le mesclun, les asperges, les morceaux de lotte. Saupoudrez de pignons de pin. Assaisonnez de la vinaigrette et dégustez.

N'hésitez pas à nous communiquer vos meilleures recettes, nous nous ferons un plaisir de les publier :

- > Par courrier : ParuVendu Week-end
4 rue de Bonlieu – 74000 ANNECY
- > Par mail : weekendannecy@paruvendu.com
- > Par téléphone : 04 50 67 95 16

Risotto de poulet

(Elsa de Sevrier)

Pour 4 personnes

- > 500g de blanc de poulet
- > 15cl de crème fraîche
- > 250g de petits pois
- > 1 cuillère à soupe d'oignon haché
- > 50cl de bouillon de volaille
- > 90g de beurre
- > 40g de parmesan
- > 1 échalote
- > 1 pincée de safran
- > sel, poivre



Faites cuire les petits pois dans une casserole d'eau salée pendant 15 minutes. Coupez le poulet en languettes. Dans une poêle, sur feu vif, faites saisir le poulet pendant 3 minutes dans le beurre puis ajoutez l'échalote ciselée et laissez cuire 2 minutes. Incorporez 5cl de bouillon de volaille, la crème fraîche et le safran et laissez mijoter 5 minutes.

Egouttez les petits pois et versez-les dans la poêle.

Préparez le risotto. Dans une casserole, faites fondre les oignons dans du beurre, ajoutez le riz et faites dorer pendant 1 minute. Mouillez avec 15cl de bouillon puis le reste. Dès que le riz est cuit, versez le reste de beurre et le parmesan. Servez le riz avec le poulet.

Lapin à la moutarde

(Hélène de Cran-Gevrier)

Pour 4 personnes

- > 4 beaux morceaux de lapin
- > 1 verre de moutarde forte
- > 2 cuillères à soupe d'huile d'arachide
- > 15cl de crème fraîche allégée
- > sel, poivre

Préchauffez votre four à 180°C (thermostat 6). Recouvrez intégralement les morceaux de lapin de moutarde. Faites chauffer l'huile dans une cocotte à feu vif. Faites-y revenir les morceaux de lapin. Salez, poivrez. Couvrez la cocotte et placez-la dans le four. Laissez cuire 30 à 40 mn en arrosant si nécessaire d'un peu d'eau.

Sortez la cocotte du four et placez la sur un feu vif. Déglacez en rajoutant la



crème fraîche et en remuant pour lier la sauce. Servez chaud.

Gâteau renversé aux poires

(Sylvia de Villaz)

- > 300g de beurre ramolli
- > 25g de sucre
- > 4 poires
- > 125g de cassonade
- > 1 gros oeuf
- > 25cl de mélasse
- > 25cl d'eau bouillante
- > 750g de farine
- > 1 cuillère à soupe de gingembre moulu
- > 1 pincée de cannelle moulue
- > 1 pincée de sel

Tapissez 60g de beurre dans le fond d'un moule à gâteau rond, saupoudrez de sucre. Pelez et coupez en deux les poires en deux, enlevez le coeur et les pépins et déposez les oreillettes dans le fond du moule du côté bombé. Mélangez le reste de beurre avec la cassonade. Incorporez l'oeuf, la mélasse, puis le gingembre, la cannelle et le sel.



Incorporez à la préparation un peu d'eau bouillante, puis un peu de farine. Répétez l'opération jusqu'à épuisement. Versez sur les poires. Laissez cuire au four à 180°C pendant 1 heure. Laissez tiédir, renversez et démoulez sur une assiette de service.