

Recette de Tartelettes aux courgettes et au lard avec œuf dur

Proposée par Daisy Lanz, bénévole Table d'hôtes « La Table des Aliziers » à Vevey

Il vous faut pour 2 personnes : 2 moules de 10 cm de diamètre

Ingrédients

125 gr. de petites courgettes
50 gr de lard à griller en tranches
1 œuf
½ dl de demi crème
Sel et poivre
1 œuf dur
Beurre et farine pour les moules

Préparation

1. Prendre une pâte brisée
2. Préchauffer le four à 180°
3. Beurrer et fariner les moules
4. Détailler les courgettes en longues et fines lanières à l'aide d'un couteau à éplucher
5. Préparer 2 disques de pâte d'environ 14 cm °
6. Foncer les moules
7. Appuyer légèrement sur le fond et les bords
8. Dresser les lanières de courgettes et les tranches de lard en spirales sur la pâte
9. Liaison battre l'œuf avec la crème, sel et poivre
10. Verser 4 c.à s. dans chaque tartelette
11. Glisser dans le milieu du four
12. Cuisson environ 35 minutes
13. Démouler
14. Couper l'œuf dur en deux
15. Dresser sur les tartelettes et servir



Recette de Shakshuka

Proposée par Véronique Garcia, Responsable de l'Unité Action sociale régionale

Ingrédients pour 2 personnes

1 oignon
1 poivron rouge
Une boîte de tomates concassées
Sel
Poivre
Cumin moulu
Sambal Oelek (piment)
2 œufs
Ciboulette
Huile



Préparation

Faire revenir un oignon haché grossièrement

Ajouter le poivron coupé en lamelles et le cuire un peu (désolée je ne sais parler cuisine ! 😊)

Ajouter les tomates concassées, cuire quelques minutes à feu moyen

Saler, poivrer à votre convenance

Ajouter une cuillère à café de cumin et une demi-cuillère à café de Sambal Oelek (attention, ça pique)

Faire 2 petits « trous » dans la préparation et y casser délicatement les 2 œufs.

Laisser cuire avec le couvercle pendant 6-7 minutes, à feu moyen. Adapter le temps de cuisson à vos goûts, pour que l'œuf soit plus ou moins cuit.

Dresser les assiettes en y mettant la sauce ainsi qu'un œuf, délicatement.

Parsemez de ciboulette

Bon appétit !

Remarque

Cette recette peut se faire avec tous les restes (autres légumes, viande, etc.), on peut aussi mettre des haricots rouges, des pois chiches ou du thon, de la sardine, etc. Idéalement, il faut mettre de la coriandre à la place de la ciboulette, mais je n'en avais pas dans mon frigo 😊

Recette de Crème brûlée

Proposée par Luis Vasquez, Responsable Excursions et manifestations

Ingrédients pour 5 portions :

- 5 jaunes d'œuf
- 80 grammes de sucre
- ½ litre de crème liquide
- 1 gousse de vanille
- Sucre de canne

Etapas de préparation :

1. Incorporer dans un récipient les 5 jaunes d'œufs et le sucre et fouetter jusqu'à ce que le mélange blanchisse et devienne mousseux
2. Fendre la gousse de vanille et gratter l'intérieur avec un couteau pour récupérer les graines, les déposer dans le récipient et mélanger.
3. Ajouter progressivement la crème liquide en mélangeant énergiquement au fouet.
4. Repartir de manière homogène le mélange dans 5 ramequins
5. Mettre au four chauffé à 110° degrés durant 1h
6. Sortir du four, laisser refroidir et les placer au frigo au minimum 4 heures
7. Au moment de les servir, saupoudrer les crèmes de sucre de canne et utiliser un chalumeau de cuisine pour les caraméliser