

Les Recettes du bonheur



Testées
approuvées

Salih [Bricks aux crevettes]	2
Evan [Kalawang]	3
Jamy [Salade de chèvre chaud]	4
Julie [Salade de courgettes]	5
Minh Toan [Boeuf à l'ananas]	6
Sadiya [Butter chicken]	7
René [Cà ri gà]	8
Corentin [Cari Z'oeufs réunionnais]	9
Arthur [Lasagnes]	10
Elly [Nasi goreng]	11
Johad [Poulet mafé]	12
Vincent [Risotto parmesan, poulet, chorizo]	13
Fabien [Flan au caramel]	14
Chloé [Muffins choco banane]	15
Lucas [Tarte aux pommes]	16





INGRÉDIENTS

- 500 g de crevettes cuites et décortiquées
- 40 g de beurre
- 40 g de farine
- 40 g de lait
- 1 c.à.c de sel
- 1 c.à.c de poivre
- 1/2 c.à.c de cumin
- 1/2 c.à.c de noix de muscade
- quelques brins de persil frais
- 1 gousse d'ail en morceaux
- 1/2 citron
- feuilles de brick
- huile de cuisson



BRICKS AUX CREVETTES DE SALIH



Préparation
30 MIN



Cuisson
10 MIN/BRICK



Pour
4 PERS.



Difficulté
FACILE

1. Préparation de la béchamel :

Faites fondre le beurre dans une casserole à feu moyen. Ajoutez la farine et mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène. Versez progressivement le lait en remuant vigoureusement pour éviter les grumeaux. Ajoutez sel, poivre, cumin et noix de muscade. Mélangez et retirez du feu.

Ajoutez les crevettes cuites, décortiquées et en morceaux à la béchamel. Puis le persil frais haché, l'ail coupé en petits morceaux et le jus de citron.

Mélangez délicatement pour bien enrober les crevettes et laissez la farce refroidir à température ambiante.

2. Préparation et cuisson des bricks :

Prendre une feuille de brick ronde et poser un peu de farce sur le bord. Enroulez deux fois au niveau de la farce. Rabattez les côtes et finissez d'enrouler jusqu'au bout.

3. Cuisson et service :

Faites chauffer de l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les bricks unes par unes et faites-les dorer des deux côtés jusqu'à ce qu'elles deviennent croustillantes.

Retirez les bricks de la poêle et égouttez-les sur du papier absorbant pour enlever l'excès d'huile.

Servez les bricks aux crevettes chaudes en les accompagnant éventuellement d'une sauce ou d'une salade. Dégustez-les immédiatement pour profiter de leur croustillant.

Astuce : Pour éviter que les bricks ne se déplient pendant la cuisson, vous pouvez badigeonner légèrement les bords avec un mélange d'eau et de farine avant de les fermer. Cela aidera à sceller les bricks et à maintenir leur forme pendant la cuisson.

Bon appétit !

USTENSILES

- poêle
- papier absorbant
- pince de cuisine
- couteau



Linkedin





INGRÉDIENTS

- 1 grosse mangue verte
- 1 gousse d'ail
- 1 citron vert
- 1 pincée de sel et 1 de poivre
- 2 c.à.c de purée de piment
- 1 piment végétarien
- 2 c.à.s d'huile
- 2 brins de cive



KALAWANG SALADE DE MANGUE D'EVAN

Préparation
15 MIN

Cuisson
SANS

Pour
4 PERS.

Difficulté
FACILE

1. Épluchez la mangue.
2. Coupez-là en tranches ou râpez-la, à votre convenance.
3. Mettez les morceaux dans un saladier.
4. Ajoutez le sel, le poivre, les brins de cives préalablement ciselés, le piment, la purée de piment, une gousse d'ail dégermée et pressée.
5. Ajoutez le jus d'un citron vert et l'huile.
6. Mélangez bien le tout.
7. Vous pouvez laisser reposer une heure au frais ou servir immédiatement.

Astuce : Il est possible d'ajouter un filet de vinaigre.

Bon appétit !

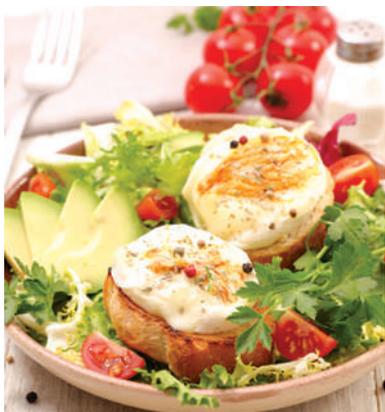
USTENSILES

- cuillères
- saladier
- râpe
- couteau



LinkedIn





INGRÉDIENTS

- 8 tranches de pain campagnard
- 1 bûche de fromage de chèvre
- 200 g de lardons fumés
- 1 salade verte (laitue, mâche, ...)
- 2 tomates
- 3 c.à.s d'huile d'olive
- 1 c.à.s de vinaigre balsamique



SALADE CHÈVRE CHAUD DE JAMY

Préparation
15 MIN

Cuisson
15 MIN

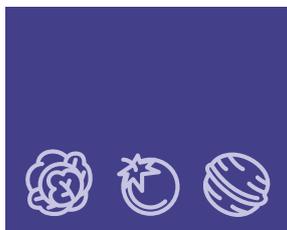
Pour
4 PERS.

Difficulté
FACILE

1. Préchauffez le four, thermostat 7 (210 °C).
2. Coupez votre bûche de chèvre en tranches puis placez-les avec les tranches de pain sur une plaque allant au four recouverte de papier sulfurisé. Enfourez pour environ 10 min.
3. Lavez la salade et disposez les feuilles dans quatre assiettes. Lavez les tomates, coupez-les en rondelles et disposez-les sur la salade. Faites dorer les lardons fumés et laissez refroidir.
4. Présentez la salade avec les chèvres chauds qui sortent du four sur le dessus. Assaisonnez avec l'huile d'olive et le vinaigre balsamique. Servez avec des tranches de pain grillées (dorées et tièdes mais pas trop chaudes).
5. Cette salade se présente dans une grande assiette. Servez deux à trois toasts par personne.

L'astuce du chef : Comme beaucoup de salades composées, la salade de chèvre chaud peut être customisée avec des oignons rouges émincés, quelques tomates cerises, des champignons frais coupés, de la ciboulette ciselée... Un régal ! Vous pouvez ajouter quelques cerneaux de noix ou alors du miel. Vous pouvez remplacer les lardons par de la viande des grisons pour une recette plus légère. Vous pouvez aussi remplacer l'huile d'olive par de l'huile de noix, très savoureuse et qui se marie parfaitement bien avec le chèvre.

Bon appétit !



Linkedin





INGRÉDIENTS

- 3 petites courgettes bio
- sel
- poivre
- le jus d'un citron non traité
- 3 c.à.s d'huile d'olive
- 4-5 feuilles de menthe

En option :

- dés de feta
- tomate séchée
- olive noire
- noix
- basilic



SALADE DE COURGETTES DE JULIE



- 1.** Lavez et râpez en spaghetti les courgettes crues.
- 2.** Mettez-les dans une passoire, salez et remuez à la main pour bien mélanger avec le sel. Laissez reposer une heure environ.
- 3.** Pendant ce temps, préparez l'assaisonnement. Dans un bol, mélangez trois cuillères à soupe d'huile d'olive et le jus d'un citron.
- 4.** Passez les courgettes sous l'eau et essorez-les à l'aide d'un torchon propre.
- 5.** Mélangez bien les courgettes et l'assaisonnement dans un saladier.
- 6.** Ajoutez les feuilles de menthe fraîche ciselées et c'est prêt !

Astuce : Vous pouvez ajouter selon vos envies, des tomates séchées, des dés de feta, des morceaux d'olives noires, des noix, du basilic ...

Bon appétit !

USTENSILES

- râpe
- passoire
- torchon propre
- bol



Linkedin





INGRÉDIENTS

- 1 kg de bœuf bien tendre
- 1 ananas pas trop mûr
- 5 gousses d'ail
- 1 oignon
- sauce huître
- huile de sésame
- sauce poisson (nuoc mam)
- sucre en poudre
- huile de tournesol
- graines de sésame grillées



BŒUF À L'ANANAS DE MINH TOAN

1. Découpez le morceau de bœuf (à la perpendiculaire du sens des nerfs) en tranches ni trop fines, ni trop épaisses afin de garder la viande bien tendre pendant la cuisson.
2. Versez sur le bœuf une belle c.à.s. de sauce huître, une c.à.c de sucre en poudre et une c.à.c de sauce de poisson. Mélangez et laissez mariner 20 min.
3. Pendant ce temps, découpez l'ananas en quatre en prenant soin d'enlever la peau, les yeux et le cœur. Faites des tranches de 1 cm environ pour qu'elles tiennent la cuisson.
4. Hachez finement les gousses d'ail et émincez les oignons.
5. Faites revenir l'oignon et l'ail dans le wok à feu vif dans un peu d'huile de tournesol.

USTENSILES

- wok ou poêle anti-adhésive
- couteau bien aiguisé



Préparation
35 MIN

Cuisson
15 MIN

Pour
4-5 PERS.

Difficulté
FACILE

Quand le tout a caramélisé, réservez la moitié pour le bœuf. Ajoutez-y l'ananas et 1 c.à.c de nuoc mam, une fois cuit, réservez le tout.

6. Rincez le wok. Faites revenir énergiquement le bœuf à feu vif dans 2 c.à.s d'huile de tournesol avec le reste des oignons et de l'ail pour une cuisson saignante. Ajoutez l'ananas et mélangez énergiquement avec une c.à.c d'huile de sésame. Saupoudrez de graines de sésame. Servez chaud avec du riz blanc.

Astuce : Pendant la cuisson du bœuf, faites un appel de flamme pour que la viande s'imprègne de tous les arômes (attention au risque de brûlures). Une version avec un magret de canard est possible.

Bon appétit !

Linkedin





INGRÉDIENTS

- 4 blancs de poulet
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 3 cm de gingembre frais
- 1 c.à.s de concentré de tomates
- 400 g de tomates concassées ou 4 tomates réduites en purée
- 50 g de noix de cajou
- 50 g de beurre
- 1 c.à.s de coriandre en poudre
- quelques feuilles de coriandre fraîche
- 1 c.à.s de cumin en grain
- 1 c.à.c de paprika
- 4 c.à.c de garam massala
- 100 ml de crème fraîche
- 1 citron
- sel
- huile végétale

BUTTER CHICKEN

DE SADIYA

Préparation
20 MIN

Cuisson
40 MIN

Pour
4 PERS.

Difficulté
FACILE

1. Coupez le poulet en petites aiguillettes et enrobez-les avec la marinade suivante : le concentré de tomates, la moitié de l'ail pressé, la moitié du gingembre râpé, le sel, 2 c.à.c de garam massala, le jus d'un demi citron vert. Réservez au frais et passez à la suite de la recette.
2. Dans un wok faites revenir l'oignon émincé, le reste de l'ail et du gingembre. Laissez cuire 10 min en remuant pour ne pas que ça accroche.
3. Ajoutez le cumin, la coriandre, le paprika, le reste de garam massala en enrobant bien. Versez un verre d'eau et laissez évaporer.
4. Ajoutez à cette pâte épicée, la tomate concassée et les noix de cajou, un grand verre d'eau, couvrez et laissez mijoter à feu doux 20 min.
5. Pendant ce temps, chauffez 2 c.à.s d'huile végétale dans une poêle et saisissez le poulet sur toutes les faces. Réservez.
6. Mixez la sauce épicée de façon à obtenir une sauce onctueuse et remettez-la dans le wok avec le beurre coupé en morceaux et le poulet. Laissez finir de cuire pendant 10 min Enfin ajoutez la crème et servez aussitôt avec de la coriandre fraîche.

Bon appétit !

USTENSILES

- wok
- bol
- spatule



Linkedin





INGRÉDIENTS

- 2-3 kg poulet entier (ou cuisses et ailes)
- 2-3 kg pommes de terre ou patates douces
- 1-1,5 kg carottes
- Pour la marinade du poulet :**
- 3 c.à.s de sauce Nuoc-mâm
- 4 c.à.s de curry en poudre
- 1/3 tasse de citronnelle émincée
- 1 c.à.s d'huile
- 1/2 tasse d'eau
- Pour le bouillon :**
- 1 l d'eau
- 1 c.à.s de sucre
- 6 branches de citronnelle
- sel, poivre selon votre préférence
- 2-3 c.à.s de curry en poudre
- 2 cubes de bouillon de poule
- 300 g de lait de coco

CÀ RI GÀ CURRY DE POULET VIETNAMIEN

DE RENÉ

Préparation
45 MIN

Cuisson
35 MIN

Pour
6 PERS.

Difficulté
FACILE

- 1.** Mélangez bien tous les ingrédients pour la marinade du poulet. Hachez le poulet entier. Laissez mariner pendant 2 à 4 h.
- 2.** Epluchez les pommes de terre, ou les patates douces, et les carottes. Les rincez et les découpez en gros morceaux. Hachez l'oignon et l'ail. Découpez les tiges de citronnelle en bâtons de 5 cm environ et écrasez les têtes.
- 3.** Faites revenir l'ail, l'oignon et la citronnelle dans une casserole. Ajoutez le poulet. Laissez cuire le tout pendant 5 min à feu vif tout en remuant. Puis incorporez 1 litre d'eau froide, le sel, le poivre, le sucre et les cubes de bouillon. Portez à ébullition.
- 4.** Ajoutez ensuite les pommes de terre, ou les patates douces, et les carottes. Laissez cuire à

feu moyen à couvert pendant 20 min.

- 5.** Ajoutez le lait de coco en fin de cuisson et laissez mijoter pendant 10 min à feu doux pour ne pas trop cuire le lait de coco.
- 6.** Servez sur une assiette ou dans un bol, à votre convenance, avec une bonne baguette ou une galette. Vous pouvez également servir votre cà ri avec du riz ou des vermicelles de riz.

Bon appétit !

USTENSILES

- saladier
- grande casserole
- couvercle



Linkedin





INGRÉDIENTS

- 8 œufs bio si possible
- 3 oignons
- 4 gousses d'ail
- 4 tomates
- 1 c.à.c de curcuma
- 2 branches de thym
- 2 cm de gingembre frais
- huile
- gros sel
- poivre
- facultatif: piment



CARI Z'OEUFS RÉUNIONNAIS DE CORENTIN

Préparation
20 MIN

Cuisson
30 MIN

Pour
4 PERS.

Difficulté
FACILE

1. Coupez les tomates en petits dés et réservez.
2. Faites cuire les œufs dans de l'eau bouillante pendant 10 min, égalez-les, coupez-les en deux sur leur longueur et réservez.
3. Émincez les oignons et faites-les revenir dans un peu d'huile.
4. Pilez ensemble le gingembre, l'ail et un peu de gros sel.
5. Ajoutez cette préparation à vos oignons qui ont pris couleur et mélangez.
6. Ajoutez le curcuma et le thym puis vos tomates et le piment si vous souhaitez en ajouter.
7. Faites réduire le tout à couvert 5 min puis ajoutez un peu d'eau (environ 100 ml) et faites réduire à nouveau.
8. Incorporez vos demi œufs durs à la préparation et mélangez délicatement. Faites cuire encore 5 min et votre cari d'œufs durs est prêt à être dégusté.

Astuce : Le cari est de préférence accompagné de riz basmati mais peut aussi être servi avec des haricots ou une salade entre autre.

Bon appétit !

USTENSILES

- couteau
- mortier et pilon
- casserole
- couvercle



LinkedIn





INGRÉDIENTS

- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- 8 plaques de lasagnes
- 300 g de hachis (végétal si besoin)
- 800 g de pulpe de tomate
- 125 g de fromage râpé
- herbes aromatiques
- 750 ml de béchamel



LASAGNES D'ARTHUR

1. Emincez l'oignon et l'ail.
2. Faites cuire ces derniers dans une casserole jusqu'à que l'oignon soit translucide, avec une cuillère à soupe d'huile d'olive.
3. Ajoutez la pulpe de tomate, le sel, le poivre, les herbes et laissez cuire pendant 20 min.
4. Pendant ce temps faites revenir le hachis à la poêle pendant 5 min.
5. Préchauffez le four à 180 °C.
6. Incorporez la tomate au hachis et mélangez bien.
7. Beurrez le plat et commencez à disposer une couche de lasagnes, puis une couche de

Préparation
15 MIN

Cuisson
1H10

Pour
6 PERS.

Difficulté
FACILE

viande/tomate, et enfin béchamel. Recommencez jusqu'à épuisement des ingrédients. Finissez par une couche de fromage râpé.

8. Enfourez pendant 50 min.

Bon appétit !

USTENSILES

- plat rectangulaire
- poêle



Linkedin





INGRÉDIENTS

La pâte d'épices (moulues / hachées)

- 3 gousses d'ail
- 3 échalotes (1 gros oignon)
- 1 c.à.c de terasi - optionnel
- 1 c.à.c de sambal ou 3 gros piments rouge / 1 poivron rouge

Pour le nasi goreng

- 500 g riz nature (cuit et refroidi)
- 2 œufs
- 150 g crevettes décortiquées ou de viande

- 100 g de calamars - optionnel
- 2 c.à.s soja salé + 1 c.à.c de sucre
- 1 pincée de sel et de poivre
- Oignon vert (cébette)
- 1 poignée de pousses de soja
- 3 c.à.s d'huile neutre ou huile d'olive

Pour la garniture :

- Œuf au plat recto-verso - optionnel
- Tranches de tomate & concombre
- Feuilles de salade
- Échalote frite (ou oignon frit)

NASI GORENG D'ELLY

Préparation
15-30 MIN

Cuisson
15 MIN

Pour
2-3 PERS.

Difficulté
FACILE

1. Cassez le riz avec une spatule (si besoin) sur-tout si vous utilisez le riz cuit de la veille.
2. Chauffez l'huile dans un wok ou une poêle (une grande pour ne pas faire tomber le riz en le sautant).
3. Ajoutez la pâte d'épices, en remuant constamment pour éviter de la brûler, jusqu'à ce qu'elle soit parfumée.
4. Ajoutez les œufs, mélangez et mettez les fruits de mer, laissez cuire. Ensuite ajoutez le riz, la sauce soja, le sucre, le sel et le poivre. Remuez vivement pour que le fond ne brûle pas.
5. Ajoutez les oignons verts et les pousses de soja. Remuez pendant une à deux minutes.
6. Mettez dans une assiette, dressez avec les feuilles de salade, les tranches de tomates et de concombre sur le bord de l'assiette. Puis posez l'œuf au plat recto verso, l'échalote frite sur le riz sauté.

Astuce : Nasi goreng peut se faire en mode végétarien ou même végan. Remplacez les fruits de mer (ou la viande) par des légumes : champignons, carottes (tranchées ou en julienne), brocoli, chou-fleur, poivron, chou blanc, le tofu ... Vous pouvez aussi sauter le riz avec du fromage, c'est très bon !

Bon appétit !

USTENSILES

- wok ou poêle
- casserole
- spatule



Linkedin





INGRÉDIENTS

- 2-3 c.à.s d'huile d'olive
- 500 g poulet sans peau, désossé, coupé en petits morceaux
- 1 oignon haché
- 1 piment fort
- 3 gousses d'ail hachées
- 1 c.à.s gingembre frais râpé
- 1 c.à.c paprika fumé
- 1/2 c.à.c thym
- sel/poivre
- 2 tomates coupées en dés
- 1 c.à.s concentré de tomate
- 750 ml bouillon de poulet
- 1 patate douce coupée en cube
- 2 carottes coupées en rondelles
- 2 c.à.s beurre de cacahuète crémeux
- 1/2 botte de coriandre ciselée

POULET MAFÉ DE JOHAD

Préparation
20 MIN

Cuisson
60 MIN

Pour
4 PERS.

Difficulté
FACILE

1. Dans un saladier mélangez les morceaux de poulet, l'oignon et l'ail. Salez et poivrez.
2. Chauffez l'huile d'olive dans une poêle profonde et ajoutez les morceaux de poulet. Faites revenir environ 5 min.
3. Ajoutez l'oignon, l'ail, le gingembre, le piment, le paprika, thym, sel, poivre et mélangez bien le tout. Faites revenir jusqu'à ce que l'oignon soit translucide.
4. Ajoutez les tomates réduites en purée, le concentré de tomate, le bouillon et le piment fort et mélangez le tout. Couvrez et laissez mijoter environ 20 à 30 min.
5. Ajoutez la patate douce, les carottes et mélangez délicatement. Laissez mijoter à découvert jusqu'à ce que les légumes soient tendres et la sauce légèrement épaisse (30 min environ).
6. Versez dans un bol le beurre de cacahuète et ajoutez deux louches de la sauce de cuisson. Fouettez à la fourchette jusqu'à ce que le mélange soit homogène, continuez à incorporer la sauce au beurre de cacahuète jusqu'à liquer légèrement le mélange.
7. Versez la sauce au beurre de cacahuète dans la casserole et mélangez le tout.
8. Couvrez à moitié la casserole et laissez cuire jusqu'à ce que l'huile remonte à la surface.
9. Retirez la préparation du feu et ajoutez-y la coriandre ciselée. Parsemez d'une pincée de paprika fumé si désiré. Servez accompagné de riz blanc, riz brun ou semoule.

Bon appétit !

USTENSILES

- wok ou poêle profonde
- fouet
- couteau aiguisé



Linkedin





INGRÉDIENTS

- 280 g de riz pour risotto (70 g/ pers.)
- 50 g de beurre
- bouillon de volaille
- parmesan
- 4 blancs de poulet ou aiguillettes
- chorizo
- crème fraîche



RISOTTO POULET PARMESAN & CHORIZO DE VINCENT



Préparation
30 MIN



Cuisson
20 MIN



Pour
4 PERS.



Difficulté
FACILE

1. Découpez les blancs de poulet en tranches et dans une poêle chaude les faire revenir dans du beurre. Découpez ensuite votre chorizo en tranches épaisses.
2. Une fois votre poulet doré, versez la crème fraîche dans la poêle et mélangez au poulet. Dans un second temps ajoutez le chorizo à la crème.
3. Préparez un demi litre de bouillon de volaille.
4. Pendant ce temps, faites revenir le riz dans du beurre dans une casserole jusqu'à ce qu'il devienne transparent (attention de ne pas le faire brunir).
5. Une fois le riz devenu transparent, versez le bouillon petit à petit, attendez qu'il soit

bu et répétez l'opération jusqu'à obtenir la texture souhaitée.

6. Le temps de cuisson ne doit pas excéder 15 à 20 min, attention de ne pas faire attacher le riz. Une fois la texture souhaitée atteinte, vous pouvez rajouter du beurre, puis versez le parmesan et mélangez. Servez vite !

Astuce : Préparez le poulet en premier, le risotto doit être servi aussitôt sorti de la casserole afin de rester moelleux !

Bon appétit !



Linkedin





INGRÉDIENTS

Pour le caramel

- 150 g de sucre
- 50 ml d'eau

Pour le flan

- 1 l de lait entier
- 7 à 9 œufs selon la taille
- 100 g de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 c.à.s de rhum
- 1 pincée de sel



FLAN AU Caramel

DE FABIEN



1. Préparation du caramel :
Mettez le sucre puis l'eau dans une casserole à fond épais.

Faites chauffer à feu vif et quand il est ambré, versez le caramel dans le plat.

Préchauffez le four thermostat 6-7, et mettez le plat au bain-marie en bas.

2. Préparation du flan :
Mélangez les ingrédients pour le flan, sauf le lait.

Faites-le chauffer à part avant de le verser dans la préparation.

Versez le mélange dans le plat contenant déjà le caramel.

3. Cuisson :
Enfournez pour faire cuire au bain marie pendant 1 heure.

Après 40 à 45 min couvrez avec du papier aluminium.

Bon appétit !

USTENSILES

- casserole à fond épais
- plat de diam. 20 à 25 cm env.



LinkedIn





INGRÉDIENTS

- 2 bananes bien mûres (c'est l'occasion de passer les bananes moches!)
- 180 g de flocons d'avoine
- 240 g de yaourt nature
- 2 gros œufs
- 2 c.à.s de miel
- 1 c.à.s de levure chimique
- 1 c.à.c de cannelle (facultatif)
- 100 g de pépites de chocolat



MUFFINS CHOCO BANANE

DE CHLOÉ

Préparation
10 MIN

Cuisson
15 MIN

Pour
12 MUFFINS

Difficulté
FACILE

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Mettez tous les ingrédients (sauf les pépites de chocolat) et une pincée de sel dans un blender. Mixez jusqu'à obtenir une texture lisse et fluide.

Si vous n'avez pas de blender, écrasez les bananes dans un saladier le plus finement possible. Ajoutez-y les ingrédients un par un en mélangeant bien entre chaque ajout.

3. Ajoutez les pépites de chocolat et mélangez à la spatule.
4. Répartissez la préparation dans les moules à muffin jusqu'aux trois quarts et enfournez pour 15 min. Laissez refroidir avant de déguster !

Astuce : Vous n'avez pas de flocons d'avoines mais des bananes qui traînent quand même ? Pas de souci ! Remplacez les flocons d'avoines par de la farine et divisez la quantité de yaourt par deux.

Ajoutez une banane en plus et enfournez dans un moule à cake pour 45 min. Et paf ! Voilà un banana bread !

Bon appétit !

USTENSILES

- moules à muffins
- un blender (ou un saladier, un pilon et un fouet)
- une spatule



Linkedin





INGRÉDIENTS

- 250 g farine de blé T55
- 125 g sucre blanc
- 125 g beurre
- 1 œuf
- 1 pincée de sel
- 2 pommes
- 100 g de compote de pommes



TARTE AUX POMMES

DE LUCAS



Préparation
20 MIN



Cuisson
30 MIN



Pour
4 - 6 PERS.



Difficulté
FACILE

1. Préparation de la pâte sablée :

Dans un saladier, mélangez la farine, le sucre et le sel. Ajoutez l'œuf et mélangez brièvement.

Faites ramollir le beurre au micro-onde pendant 45 sec puis incorporez-le au mélange.

Malaxez la pâte jusqu'à obtenir un pâton homogène.

Laissez reposer la pâte une heure au réfrigérateur.

2. Préparation de la tarte :

Une fois la pâte reposée, étalez-la sur une feuille de papier sulfurisé à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.

Placez la pâte étalée dans le moule prévu à

cet effet et déposez une mince épaisseur de compote de pommes au fond de la tarte.

Épluchez les pommes et émincez-les finement.

Disposez les tranches sur la compote.

3. Cuisson :

Après avoir préchauffé le four à 180 °C, enfournez la tarte pour 30 min en surveillant régulièrement la cuisson.

Astuce : Lors de la préparation de la pâte, rajoutez un peu de farine si le mélange est trop collant. La pâte doit adhérer sans pour autant rester sur les doigts.

Bon appétit !

USTENSILES

- balance
- moule à tarte
- rouleau à pâtisserie
- économe



LinkedIn





LDNR Centre de formation au numérique en Occitanie

Buoparc 2, 150 Rue de la Découverte 31670 Labège

05 61 00 14 85 - www.ldnr.fr

