|  |
| --- |
| Nos recettes |
| pour tous les goûts et toutes les bourses |
| De l’hiver à l’été, sous le soleil, par un temps de chien, vous trouverez ici tout ce dont vous avez besoin pour faire plaisir à vos convives et surtout vous faire plaisir tous les jours de l’année  |
|  |

À partir de EXSup04-DocsLongs.docx, réalisez un document tel que celui-ci selon les consignes suivantes :

* Marges : étroites
* À côté de ‘Fraises’ : note de bas de page
* Jeu de style : formel
* Bordures sur toutes les pages
* Page de garde : perspective
* Table des matières : recherchée
* Numérotation en haut à droite
* Titre du chapitre en pied de page
* Largeurs images : 5cm

![C:\Users\Joel\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\EYU293MI\image_8[1].png]()

Au menu

[Entrées 2](#_Toc419191144)

[Crostinis au chèvre et salsa de fraises 2](#_Toc419191145)

[Plats 3](#_Toc419191146)

[Risotto aux asperges, au Parme et au pecorino 3](#_Toc419191147)

[Pennes aux brocolis et aux anchois 4](#_Toc419191148)

[Salade d’asperges relevée au jambon fumé 5](#_Toc419191149)

[Desserts 6](#_Toc419191150)

[Bavarois au yaourt, à la citronnelle et aux abricots 6](#_Toc419191151)

# Entrées

## Crostinis au chèvre et salsa de fraises[[1]](#footnote-1)

|  |  |
| --- | --- |
| **Catégorie** : Bouchées apéritives | Légumes**Quantité** : 8 bouchées**Temps de préparation** : moins de 30 min.**Ingrédients** :* 1/3 concombre
* 1/2 avocat
* 2 jeunes oignons
* 4 fraises
* 1/2 citron vert
* 1 branche de menthe fraîche
* 100 g de fromage de chèvre frais
* 1 petite baguette précuite
* 1 c. à soupe d'huile d'olive vierge extra
* poivre noir (moulin)
* sel
 | http://www.colruyt.be/colruyt/files/update_vi1015/vit_10_p2-3_crostinis_au_ch%C3%A8vre_et_salsa_de_fraises_MR.jpg |
| **Au préalable** (15 min)* Préchauffez le four à 180 °C.
* Coupez le concombre non pelé en 2 dans le sens de la longueur, grattez-en les graines avec une cuillère et coupez la chair en dés d’1/2 cm.
* Détaillez aussi les fraises et la chair de l’avocat en petits dés.
* Hachez finement les jeunes oignons.
* Pressez le citron vert.
* Réservez quelques feuilles de menthe pour la décoration, et hachez le reste.
 |
| **Préparation** (15 min)1. Mélangez les dés de concombre, de fraises et d’avocat avec les jeunes oignons, la menthe, le jus de citron vert et l’huile d’olive. Salez et poivrez.
2. Coupez la baguette en tranches épaisses, disposez-les sur une plaque de cuisson et faites-les cuire 6 à 8 min au four préchauffé, jusqu’à ce qu’elles soient bien croquantes.
3. Tartinez les tranches de baguette de fromage de chèvre etrépartissez-y la salsa. Décorez de feuilles de menthe.
 |
| **Vin**Jaillance TraditionA.O.P. Clairette de Die |

# Plats

## Risotto aux asperges, au Parme et au pecorino

|  |  |
| --- | --- |
| **Catégorie** : Plats principaux | Viande | Riz**Quantité** : 4 personnes**Temps de préparation** : moins de 30 min**Ingrédients** :* 6 tranches de jambons de Parme
* 1 botte d'asperges blanches
* 1 branche de céleri blanc
* 2 branches d'origan frais
* 1 citron non traité (bio)
* 1 échalote
* 100 g de pecorino (bloc)
* 3 c. à soupe de beurre
* 8 tomates demi-séchées marinées (espace fraîcheur)
* 300 g de riz pour risotto
* 1 dl de vin blanc sec
* 8 dl de bouillon de légumes (1,5 cube dissous dans 8 dl d’eau très chaude)
* poivre noir (moulin)
* sel
 |  |
| **Au préalable** (20 min)* Pelez les asperges de la tête vers le pied et coupez celui-ci. Détaillez-les en tronçons de 3 cm.
* Hachez les feuilles d’origan.
* Râpez le zeste du citron et pressez l’équivalent d’1 c. à soupe de jus.
* Râpez le pecorino.
* Émincez l’échalote et le céleri.
* Coupez les tomates demi-séchées en lanières.
 |
| **Préparation** (30 min)1. Préchauffez le four à 200 °C.
2. Faites fondre 2 c. à soupe de beurre dans une poêle et faites-y revenir l’échalote et le céleri jusqu’à ce qu’ils soient bien tendres.
3. Ajoutez les asperges et prolongez la cuisson de quelques minutes en mélangeant.
4. Intégrez le riz et faites-le cuire jusqu’à ce qu’il soit translucide.
5. Mouillez avec le vin blanc et poursuivez la cuisson jusqu’à évaporation du liquide.
6. Versez 1 louche de bouillon chaud sur la préparation, remuez et laissez mijoter à feu doux. Ajoutez petit à petit le reste du bouillon au fur et à mesure qu’il est absorbé par le riz. Comptez 18 à 20 min de cuisson au total. Ne mélangez pas trop souvent pour que le risotto reste bien onctueux.
7. Entre-temps, disposez le jambon de Parme sur une plaque de four tapissée de papier cuisson et glissez-le 8 à 10 min au four préchauffé, jusqu’à ce qu’il soit bien croustillant. Laissez-le refroidir hors du four, puis émiettez les tranches et mélangez-les avec l’origan.
8. Intégrez les lanières de tomates séchées et 1 c. à soupe de jus de citron au risotto pour les dernières minutes de cuisson.
9. Hors du feu, incorporez-y le reste du beurre et la moitié du pecorino. Salez et poivrez. Laissez reposer quelques instants.
 |
| **Présentation**Garnissez le risotto de miettes de jambon de Parme, de zeste de citron et du reste de pecorino. |
| **Vin**Veneto I.G.T. Garganega Le Cenge Veneto |

## Pennes aux brocolis et aux anchois

|  |  |
| --- | --- |
| **Catégorie** : Plats principaux | Légumes | Pâtes, Plats festifs**Quantité** : 4 personnes**Temps de préparation** : moins de 30 min**Ingrédients** :* 2 brocolis
* 1 piment rouge
* 2 éclats d'ail
* 3 c. à soupe de beurre
* 100 g de parmesan (bloc)
* 400 g de penne
* 4 filets d’anchois à l’huile d’olive (boîte)
* poivre noir (moulin)
* sel
 |  |
| **Au préalable** (15 min)* Détaillez les brocolis en petits bouquets.
* Émincez le piment après en avoir ôté les graines.
* Émincez l’ail.
* Râpez le parmesan.
 |
| **Préparation** (30 min)1. Faites fondre 2 c. à soupe de beurre dans une casserole et faites-y revenir le piment, l’ail et les anchois jusqu’à ce que ces derniers soient fondus.
2. Ajoutez les bouquets de brocolis et un trait d’eau, et poivrez. Couvrez et laissez mijoter 10 à 12 min à feu doux, jusqu’à ce que les brocolis soient cuits.
3. Entre-temps, faites cuire les pâtes al dente dans de l’eau bouillante légèrement salée (voir temps de cuisson sur l’emballage). Égouttez.
4. Mélangez les pâtes avec les brocolis et agrémentez avec le reste du beurre.
 |
| **Présentation**Garnissez de parmesan râpé. |
| **Bière**Hopus Bière blonde forte |
| **Vin**Terre Siciliane I.G.T. Leone d’Almerita Sicilia |

## Salade d’asperges relevée au jambon fumé

|  |  |
| --- | --- |
| **Catégorie** : Viande | Salades-repas**Quantité** : 4 personnes**Temps de préparation** : moins de 30 min**Ingrédients** :* 12 tranches de jambon de Parme
* 1 kg d'asperges blanches
* 40 g de roquette
* 2 avocats bien mûrs
* 1 citron

Pour la sauce à la Grimbergen :* 2 tomates
* 25 brins de ciboulette fraîche
* 1 poignée de cerfeuil (+ 4 branches pour la décoration)
* 1 jaune d'œuf
* 2 dl de Grimbergen Triple (bière d’abbaye)
* 1 dl d'huile d'olive
* sel et poivre
 |  |
| **Au préalable** (15 min)* Pelez les asperges de la tête vers le pied, et retirez l’extrémité dure.
* Épluchez les tomates (pour votre facilité, plongez-les au préalable 10 s dans de l’eau bouillante) et épépinez-les. Coupez-les en dés.
* Pelez les avocats et frottez-les avec le citron coupé en 2.
* Roulez les tranches de jambon.
 |
| **Préparation** (30 min)1. Faites cuire les asperges 8 à 10 min dans de l’eau bouillante légèrement salée. Contrôlez leur cuisson en les piquant avec une fourchette. Égouttez-les en recueillant le jus de cuisson.
2. Faites réduire de moitié 2 dl de jus de cuisson des asperges avec la bière dans une casserole. Laissez refroidir.
3. Entre-temps, préparez la sauce : mixez finement le jaune d’œuf, la ciboulette et la poignée de cerfeuil dans un récipient à bord haut. Salez et poivrez.
4. Ajoutez la réduction à la bière et mixez. Incorporez petit à petit l’huile d’olive tout en mixant.
5. Intégrez les dés de tomates dans la sauce et mélangez bien.
6. Juste avant de servir, coupez les avocats en 2 et détaillez-les en fines tranches.
 |
| **Présentation**Formez un lit de roquette sur les assiettes et déposez-y les tranches d’avocats. Nappez de sauce. Disposez ensuite les asperges et 3 roulades de jambon de Parme. Garnissez d’1 branche de cerfeuil et servez avec du pain. |
| **Bière**Grimbergen Triple Bière d’abbaye |
|  |

# Desserts

## Bavarois au yaourt, à la citronnelle et aux abricots

|  |  |
| --- | --- |
| **Catégorie** : Desserts | Desserts aux fruits**Quantité** : 6 personnes**Temps de préparation** : plus de 60 min**Ingrédients** :* 1 plant de citronnelle
* 5 dl de yaourt entier (nature)
* 1 dl de crème fraîche (min. 30 % de M.G.)
* 2 c. à soupe de lait
* 1 œuf
* 4 feuilles de gélatine (1,6 g/pièce)
* 100 g de sucre
* Pour le coulis à l'abricot :
* 1 orange
* 225 g de demi-abricots (boîte) (+ quelques c. à soupe du sirop de la boîte)
 |  |
| **Au préalable** (10 min)* Égouttez les abricots en recueillant le sirop.
* Faites tremper les feuilles de gélatine dans de l’eau froide pendant quelques minutes. Pressez-les bien.
* Séparez le blanc d’œuf du jaune.
* Éliminez le petit-lait qui se trouve à la surface du yaourt.
* Émincez l’équivalent de 3 c. à soupe de citronnelle.
* Pressez l’orange.
 |
| **Préparation** (20 min + au moins 3 h au réfrigérateur)1. Battez le jaune d’œuf avec le sucre jusqu’à obtention d’un mélange mousseux et blanchâtre. Intégrez-y le yaourt.
2. Faites chauffer le lait dans un poêlon et faites-y dissoudre les feuilles de gélatine pressées. Versez petit à petit le lait chaud dans le yaourt.
3. Incorporez la citronnelle et laissez légèrement durcir 15 min au réfrigérateur.
4. Entre-temps, battez très fermement la crème fraîche et montez le blanc d’œuf en neige.
5. Intégrez délicatement la crème fraîche à la préparation, puis le blanc d’œuf en neige. Laissez prendre le bavarois 3 h au réfrigérateur.
6. Préparez le coulis : mixez les abricots avec le jus d’orange.
7. Allongez éventuellement avec quelques cuillères à soupe de sirop d’abricot.
 |
| **Présentation**À l’aide une cuillère à glace, dressez 3 boules de bavarois par assiette. Décorez de coulis d’abricots et de citronnelle. |
|  |
|  |

1. Source : recettes Colruyt [↑](#footnote-ref-1)