

FONDANT AU CHOCOLAT et AUX NOIX

Pour 6 personnes

3 oeufs

80 g beurre

80 g chocolat (gouttelettes ou pistoles)

30 g sucre semoule

40 g poudre amande

20 g noix hachées

Préparation : 15 mn

Cuisson : 5 à 6 mn

Dans une casserole, faire fondre le chocolat cassé grossièrement avec le beurre.

Dans un saladie, battre les œufs entiers et le sucre. Faire blanchir.

Mélanger ces deux préparations. Fouetter énergiquement.

Incorporer la poudre d'amande et les noix hâchées. Fouetter à nouveau.

Verser la préparation soit dans un moule à cake ou à génoise à mi-hauteur, soit dans des petits moules beurrés. Cuire 5 à 6 minutes à four chaud à 180 degrés (th6). Le fondant doit être croquant à l'extérieur et moelleux à l'intérieur.



LE DÉPARTEMENT



SABLES AUX ABRICOTS DE LA DROME

Pour 6 personnes

250 g de farine
110 g de beurre
40 g d'amandes en poudre
1 œuf
25 g d'abricots secs ou confits
20 g cassonade
1 cuillère à café de vanille liquide

Préparation : 15 mn

Cuisson : 25 mn

Dans un saladier, mélanger la farine, les œufs, la poudre d'amande, la vanille et le sucre avec le beurre pommade. Incorporer les abricots en petits dés.

Faire une boule de pâte et laisser reposer cette pâte durant 1h au réfrigérateur. Etaler au rouleau de 5 mm d'épaisseur cette pâte et détailler avec un emporte pièce de forme cylindrique de 4 cm de diamètre environ.

Dorer avec un jaune d'œuf au pinceau. Les disposer sur une plaque de cuisson sur du papier sulfurisé. Cuire à four moyen 170° pendant 25 mn environ.



LE DÉPARTEMENT



PALMIER DE NYONS

Pour 6 personnes

1 pâte feuilletée étalée de 230 gr environ

50 gr tapenade

1 jaune d'œuf pour la dorure

Préparation : 15 mn

Cuisson : 15 mn

Matériel nécessaire : 1 plaque de cuisson, 1 couteau, 1 pinceau à cuisine

Disposer la pâte feuilletée avec un peu de farine sur une table de travail.

Badigeonner le feuilletage d'une fine couche de tapenade.

Rouler par moitié le feuilletage de gauche à droite et de droite à gauche afin d'obtenir un cylindre alterner de pâte et de tapenade.

Couper ce cylindre en morceaux de 5 mm d'épaisseur.

Plaquer sur du papier cuisson en quinconce. Badigeonner avec le jaune d'œuf préalablement fouetté.

Cuire au four chaleur tournante 190°C pendant 15 mn .



LE DÉPARTEMENT



MANGEZ MIEUX,
MANGEZ **BIO!**

VELOUTE POTIMARRON

Pour 6 personnes

1 kg de potimarron
1 grosse pomme de terre ou 2 petites
1 gros oignon ou 2 petits
1 poireau pas trop gros
300 cl lait
300 gr marrons crus
1 cuillère à café de muscade
30 g beurre
1 gousse d'ail

Temps de préparation : 15 mn

Cuisson : 20 mn

Matériel nécessaire : 1 cocotte minute

Laver et éplucher les légumes. Les découper en petits morceaux. Faire suer les pommes de terre, les poireaux et les oignons avec un peu de beurre pendant 5 mn. Ajouter le potimarron, le lait, la noix de muscade et les marrons. Saler, poivrer légèrement. Ajouter un verre d'eau.

Laisser cuire une vingtaine de mn. Mixer le tout. Vérifier l'assaisonnement.

Dresser le velouté dans les bols. Vous pouvez, si vous le souhaitez, parsemer quelques graines de sésame préalablement grillées sur le dessus.



LE DÉPARTEMENT



CONSOMME D'AGNEAU AU POTIMARRON ET EPICES

Pour 6 personnes

800 g sauté d'agneau

1 kg de potimarron ou butternut (toutes les courges peuvent être utilisées pour cette recette à l'exception des potirons, trop aqueux)

4 gros oignons

2 gousses d'ail

2 cuillères à soupe d'huile olive

100 g raisins secs

2 doses de safran

1 l de bouillon de volaille

1 cuillère à soupe de paprika

1 cuillère à café de cannelle et gingembre

sel, poivre

Temps de préparation : 30 mn

Cuisson : 20 mn

Dans une cocotte, faire revenir, dans l'huile, les oignons émincés, la viande et les gousses d'ail (préalablement écrasées sous le plat d'un couteau). Lorsque les oignons sont transparents et la viande dorée, ajouter l'ensemble des épices (paprika, cannelle et gingembre) et raisins secs. Mélanger le tout. Mouiller avec le bouillon de volaille.

Couper en morceau le potimarron épépinés, les ajouter à la viande.

Laisser mijoter 30 mn en remuant de temps à autre.

COMPOTE DE POMME – POIRE MERINGUEE

Pour 6 personnes

Compote :

360 g de pommes
360 g de poires
6 g de gingembre frais
½ bâton de vanille
1 clou de girofle
2 g d'anis
1/2 citron
60 g pain d'épice
15 cl d'eau

Meringue :

60 g sucre semoule
2 œufs (blancs)

Temps de préparation : 30 mn

Cuisson : 20 mn

Compote :

Laver et éplucher les pommes et les poires. Les réserver dans un saladier rempli d'eau citronnée. Vider les pommes et les poires, puis les couper grossièrement en quartiers. Les mettre dans une casserole adaptée avec la vanille, l'anis, le clou de girofle et le jus de citron. Rajouter un fond d'eau. Laisser cuire à feu doux pendant 20 mn environ pour obtenir une compote. Débarrasser dans des ramequins remplis au $\frac{3}{4}$ et réserver.

Meringue :

Monter en neige les blancs d'œufs avec une pincée de sel. Incorporer en 2 fois le sucre tout en continuant à mixer afin d'obtenir une consistance homogène.

Faire sécher au four th.5 (150°) le pain d'épice en tranches pendant 5 mn environ. L'émietter afin d'obtenir une chapelure.

Compléter les ramequins avec la meringue.

Saupoudrer de chapelure de pain d'épice.

Passer au grill (ou à la salamandre) 1 mn pour la coloration de la meringue.



LE DÉPARTEMENT



RAVIOLES DU ROYANS AU BLEU DU VERCORS ET AUX NOIX

Pour 6 personnes

1 cuillère à soupe d'huile de noix
250 g de ravioles fraîches ou surgelées
30 cl de crème fraîche liquide
10 g de noix hachées finement
10 g de bleu du Vercors
1 cube de bouillon de volaille
20 cl d'eau

Temps de préparation : 10 mn

Cuisson : 10 mn (sauce)

Au préalable, disposer chaque plaque de ravioles au congélateur pendant 1 h afin de les séparer plus facilement.

Préparation de la sauce crème :

Faire réduire dans une casserole la crème fraîche avec 10 cubes de bouillon de volaille.

Ajouter le bleu du Vercors en morceaux, faire fondre avec un fouet délicatement .

Ajouter la moitié des noix concassées préalablement.

Rectifier l'assaisonnement (sel et poivre)

Préparation des ravioles :

Dans un faitout, faire bouillir l'eau avec les 10 autres cubes de bouillon de volaille.

Sortir les ravioles congelés, les découper individuellement et les plonger à l'eau bouillante. Dès que celles-ci remontent en surface, les retirer à l'aide d'une écumoire.

Dresser les ravioles dans une assiette creuse et napper avec la sauce crème.

Servir très chaud. Déguster aussitôt.



LE DÉPARTEMENT



RAVIOLES DU ROYANS A LA CREME TRUFFEE

Pour 6 personnes

360 g de ravioles fraîches

½ l crème entière liquide

6 g de truffes

sel, poivre

2 g jus de veau lié

6 g bouillon de volaille

Temps de préparation : 10 mn

Cuisson : 10 mn (sauce)

Au préalable, disposer chaque plaque de ravioles au congélateur pendant 1 h afin de les séparer plus facilement.

Préparation crème truffée :

Faire réduire dans une casserole la crème fraîche de moitié à petite ébullition. Délayer le jus de veau lié dans un verre d'eau tiède. L'incorporer dans la réduction de crème fraîche après épaississement. Brosset les truffes. Les émincer finement. Les rajouter au tout dernier moment à cette préparation, juste avant de servir (question de saveur

Préparation des ravioles :

Dans un faitout, faire bouillir l'eau avec le bouillon de volaille.

Sortir les ravioles congelées, les découper individuellement et les plonger à l'eau bouillante. Cuire 2 à 3 min environ. Egoutter dans une passoire. Les débarrasser dans un plat.

Napper avec la crème truffée.

Servir très chaud. Déguster aussitôt.



LE DÉPARTEMENT



FEUILLETE DE ST-MARCELLIN

Pour 6 personnes

- 6 carrés de pâte feuilleté de 20 cm de côté
 - 3 St - Marcellin
 - 6 tranches de poitrine fumée
 - 1 jaune d'œuf
- 15 minutes de préparation
20 minutes de cuisson

Préparation

Préchauffer le four à 220 °C.

Couper les St-Marcellin en deux dans leur épaisseur.

Barder chaque moitié de fromage, avec deux tranches de poitrine fumée.

Ajouter un filet d'huile de noix ainsi que deux cerneaux de noix.

Déposer l'ensemble au centre d'un carré de pâte.

Enfermer le tout en ramenant les angles les uns sur les autres.
Pincer les bords.

Retourner les carrés et les badigeonner avec le jaune d'œuf.

Cuire 20 minutes.

Servir chaud ou tiède, sur un lit de salade parfumée à l'huile de noix.

Déguster.



LE DÉPARTEMENT



CASSOLETTE DE RAVIOLE ET SON FILET DE TRUITE AU MIEL ET AUX NOIX

Pour 6 personnes

- 3 Filets de truites (environ 600g)
- 3 cuillères à soupe de miel liquide
- 70 g de noix pilées
- 40 g de chapelure
- sel, poivre
- 1 kg de Ravioles
- 1 bouillon cube de poule
- 50 g de beurre

Sauce beurre blanc :

- une échalote
- 1 dl de vin blanc de Châtillon en Diois
- 2 dl de crème fraîche
- 1 cuillère à café de ciboulette
- sel, poivre

20 minutes de préparation

10 minutes de cuisson

Disposer les filets de truite sur une plaque huilée.

Saler, poivrer, verser en filet une cuillère à soupe de miel, sur chaque filet de truite, parsemer avec les noix et la chapelure.

La sauce : dans une petite casserole, déposer une noix de beurre et faire suer doucement l'échalote hachée ; ajouter le vin blanc et laisser réduire de moitié. Ajouter la crème fraîche, porter à ébullition 1 à 2 minutes, saler, poivrer, et ajouter la ciboulette hachée.

Cuire les filets de truite 10 minutes dans un four préchauffé à 220 °C.

Pendant ce temps là, faire pocher les ravioles dans leur eau frémissante salée, contenant le bouillon de cube et la noix de beurre. Dès qu'elles sont remontées à la surface, les égoutter délicatement avec une écumoire.

Au moment de servir, déposer les ravioles dans un ramequin, ainsi que le filet de truite, nappé de sa sauce beurre blanc.

Déguster Chaud.



LE DÉPARTEMENT



GOUGERES AUX OLIVES

Pour 6 personnes

¼ litre d'eau
120 grammes de beurre
4 Œufs
150 grammes de farine
0,05 grammes de sel
100 grammes Purée d'Olives
300 grammes Fromage de chèvre mi- frais

20 minutes de préparation
30 à 40 mn de cuisson

Préparation :

Mettre dans une casserole l'eau, le beurre coupé en morceau et le sel.

Porter à ébullition puis verser d'un seul coup la farine en remuant vigoureusement jusqu'à ce que la pâte forme une boule et se détache de la casserole.

Retirer du feu. Ajouter les œufs un à un en remuant jusqu'à ce que la masse redevienne homogène.

A l'aide d'une poche à douille, dresser la pâte sur une plaque à pâtisserie beurrée ou sur feuille de cuisson, dorer les choux avec un jaune d'œuf.

Cuire la pâte dès qu'elle est prête 30 à 40 minutes four à 200°C.

Déguster tiède.



LE DÉPARTEMENT



SAUTE DE CHEVRE FACON TAJINE

Pour 4 personnes

600 g de sauté de chèvre

3 pommes de terre

3 carottes

2 poireaux

1 4/4 de tomate pelée

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à café de coriandre en poudre

1 cuillère à café de rasel hanout

1 cuillère à café de paprika

1 oignon

50 cl de bouillon de légumes

sel, poivre

30 minutes de préparation

5mn + 50 mn de cuisson

Préparation :

Dégraisser l'épaule et la couper en morceau, éplucher les carottes et les pommes de terre, rincer et émincer les poireaux, couper les carottes et pommes de terre en bâtonnets, éplucher et émincer l'oignon.

Faites rissoler la viande avec l'huile d'olive et les épices.

Ajouter l'oignon puis les poireaux, petits pois, pommes de terre, carottes.

Ensuite, incorporer les tomates pelées, saler, poivrer et recouvrir le tout avec 50 cl de bouillon de volaille.

Laisser cuire 50 min à couvert.



LE DÉPARTEMENT



POGNE FACON PAIN PERDU

Pour 4 personnes

25 cl de lait

3 œufs

75 g de sucre

6 tranches épaisses de pogne

10 minutes de préparation

30 mn de cuisson

Préparation :

Mélangez les œufs, le sucre et le lait.

Faire tremper dans ce mélange les tranches de pogne.

Ecraser les grossièrement puis répartir dans un moule à cake légèrement beurré.

Cuire à 180 degrés pendant 30 min.

Laisser refroidir et trancher.