

C'EST NOUS LES CHEF.FES

DÉCEMBRE 2023 - Repas de Fête !

Salé

Salade de betteraves rôties

Auberginotto & accordéon de pommes de terres

Sucré

Galette praliné

Salade de betteraves rôties

Pour 4 pers.

Ingédients

- 4 petites betteraves avec les fanes
- 2 c. à soupe d'huile
- 1 c. à café de sirop d'agave
- 2 tasses de roquette
- 100 g de feta
- 8 noix concassées

pour la sauce :

- $\frac{1}{2}$ citron pressé
- 1 c. à café de moutarde
- 2 c. à soupe d'huile

1. Couper les tiges et les fanes des betteraves et réserver les plus belles feuilles. Éplucher les betteraves et les couper en quartiers. Transférer dans un saladier avec de l'huile d'olive, le sirop d'agave, l'ail, du sel et du poivre. Mélanger à la main (ou avec une cuillère). Disposer ensuite les betteraves sur une plaque de four tapissée de papier cuisson et enfourner à 180°C pendant 25min. Sortir la plaque et retourner/mélanger les betteraves. Ré-enfourner pendant 25min supplémentaires.

2. Laver et essorer la roquette et les fanes de betteraves. Emietter la feta à la main (ou à la fourchette) et concasser les noix.
3. Dans un saladier, mélanger le jus de citron, la moutarde et le sel. Poivrer et ajouter un filet d'huile. Bien mélanger.

Auberginotto

Pour 4 personnes

Pour préparer l'aubergine :	Pour le lit de l'aubergine :
<ul style="list-style-type: none"> • 2 aubergines (de taille moyenne) • 150 ml d'eau froide • 90 g de farine blanche • 150 g de chapelure Panko • Sel 	<ul style="list-style-type: none"> • 4 portions de riz à sushi cuit • 1 avocat • 1/2 citron pressé • 1 poignée de roquette • 1 feuille d'algue nori • Sel et poivre moulu

1. Laver les aubergines. Couper en tranches rondes d'1 cm d'épaisseur. Saler et laisser dégorger 20 minutes dans une passoire.
2. Préparer une pâte à beignet en mélangeant l'eau et la farine dans une assiette creuse ou un récipient creux. On doit obtenir une pâte crémeuse, ni trop liquide, ni trop épaisse.
3. Verser la chapelure Panko dans une deuxième assiette creuse.
4. Enrober chaque tranche d'aubergine de pâte à beignet, puis de chapelure, sans oublier les bords.
5. Chauffer une grande poêle généreusement huilée. Une fois l'huile bien chaude, dorer les aubergines quelques minutes de chaque côté. Cuire quelques tranches à la fois pour une bonne cuisson. Une fois dorées, transférer les aubergines sur une feuille de papier absorbant pour éliminer l'huile en excès.
6. Pendant ce temps préparer le riz, façon riz à sushis :
Dans une passoire, rincer abondamment le riz en soulevant les grains à la main (ou avec une fourchette). Répéter l'opération jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule soit limpide.

Couvrir le riz d'une eau propre et claire et laisser reposer pendant 1 heure. L'eau doit recouvrir le riz d'1 cm environ. Passé ce temps, le riz aura légèrement gonflé et sera désormais bien blanc. Egoutter le riz et transférer le dans une casserole d'eau (le volume d'eau est généralement indiqué sur le paquet du riz). Porter doucement l'eau à ébullition (toujours sous couvercle). Dès que l'eau bout, baisser la flamme et faire cuire 10 minutes.

Éteindre la plaque de cuisson et laisser reposer le riz 10-15 minutes, sans ôter le couvercle, de manière à ce que le riz continue à cuire à la vapeur. Sur le riz, verser le vinaigre -60 mL pour 250g de riz- le sirop d'agave - $\frac{1}{2}$ c.à soupe pour 250g de riz- et le sel -1 c. à café-. Mélanger.

7. Montage du plat: verser 3-4 c. à s. de riz à sushi dans un cercle de présentation et bien le tasser. Je compte deux disques de riz par personne.
8. Peler et dénoyauter l'avocat. L'écraser à la fourchette ou à l'aide d'un presse purée. Arroser de jus de citron et saler. Couvrir le riz de purée d'avocat.
9. Couvrir l'avocat d'une tranche d'aubergine. Garnir de roquette et d'algue nori coupée en très fines lamelles. Poivrer au moulin. Couper le reste du citron en fines tranches à presser sur l'aubergine au moment de déguster.

Accordéon de pommes de terres

pour 4 pers.

Ingédients

- **1 kg de pomme de terre de taille moyenne**
- **2 petites courgettes**
- **huile d'olive**
- **thym**
- **romarin**
- **sel et poivre**
- **1 gousse d'ail**



1. Laver et éplucher les pommes de terre.
2. Faire des entailles régulières sur chaque pomme de terre avec un couteau, sans les trancher complètement. Laisser intacte la base de la pomme de terre.
3. Laver et couper finement des rondelles de courgette.
4. Insérer une rondelle de courgette entre chaque lamelle de pomme de terre.
5. Dans un petit bol, mélanger l'huile d'olive, les herbes, le sel et la gousse d'ail.

6. Disposer les pommes de terre sur un plat recouvert de papier cuisson (pour éviter qu'elles ne restent attachées après la cuisson). Mélanger l'huile et les herbes, et arroser les pommes de terre.
7. Enfourner dans un four déjà chaud à 220° pendant 50 minutes. Si les pommes de terre deviennent trop brunes avant la fin de la cuisson, couvrir d'une feuille de papier aluminium.
8. Disposer les pommes de terre sur une assiette et les arroser d'une cuillère d'huile aux herbes qui sera restée dans le fond du plat.

Galette des rois pralinés

pour 4 pers.

Ingédients pour une galette:

- 2 pâtes feuilletées végétales (ou normales)
- 100 g de chocolat noir
- 100 g d'amandes pelées
- 3 c. à s. de lait végétal + 1 c. à c. de sucre en poudre pour dorer la galette

Pour 200 g de praliné aux noisettes:

- 50 g de sucre de canne
- 150 g de noisettes toastées sans la peau

Pour la crème pâtissière:

- 225 ml de lait d'amande
- 15g de féculle de maïs ou de pomme de terre
- 35 g de sucre complet
- Facultatif: quelques gouttes d'extrait de vanille

Note: pour le pralin, n'hésitez pas à mélanger noisettes et amandes et varier la quantité de sucre selon les goûts. Le pralin se conserve bien, vous pourrez donc le préparer à l'avance. Il est également délicieux en pâte à tartiner.

1. Le pralin: commencer par faire un caramel à sec. Faire fondre le sucre dans une casserole, sans mélanger, jusqu'à obtention d'un beau caramel lisse et

brillant. Transférer le caramel sur une feuille de papier cuisson et laisser refroidir complètement.

2. Une fois bien dur, casser le caramel et le verser dans le mixeur avec les noisettes. Réduire en poudre, puis continuer à mixer jusqu'à obtention d'une préparation toute crémeuse. Mixer en plusieurs fois, détacher les noisettes des bords du robot et mixer à nouveau. Transférer dans un pot en verre.

3. La crème pâtissière: mélanger à froid dans une casserole lait d'amande, féculé, sucre et selon les goûts l'extrait de vanille. Faire chauffer en mélangeant continuellement jusqu'à ce que la crème s'épaississe. Éteindre le feu et réserver.

4. Faire fondre le chocolat noir au bain-marie.

5. Mélanger la crème pâtissière dans la casserole avec le tout le chocolat fondu.

6. Ajouter 120 g de pralin (ou plus selon les goûts) et mélanger. Garder le reste du pralin pour vos tartines (ou une autre recette).

7. Mixer 100 g d'amandes pelées en une poudre homogène (pas trop fine).

8. Mélanger les amandes en poudre avec la préparation au chocolat.

9. Montage de la galette: couper les 2 pâtes feuilletées en deux disques. Répartir la garniture sur le premier disque en laissant 2 cm des bords libres. Vous pouvez y mettre une fève à ce moment-là.

Humidifier les bords avec un peu d'eau.

10. Décorer le deuxième disque de pâte feuilletée qui servira à couvrir la galette en faisant des dessins au couteau (sans trop appuyer pour ne pas percer la pâte) .

11. Couvrir la galette de la pâte feuilletée décorée et bien tasser les bords avec les doigts. On peut réaliser des petits plis avec les doigts ou le manche d'un couteau sur les bords de la pâte pour avoir un contour plus joli.

Percer 3-4 petits trous sur le dessus de la galette en les camouflant dans les lignes réalisées au couteau. (Cela va permettre une meilleure évaporation et

cuisson, tout en évitant à la pâte feuilletée de trop gonfler durant la cuisson et donc de se casser)

12. Badigeonner la galette d'un mélange de lait végétal et de sucre glace. Enfourner à 180° pendant 30 minutes jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée.