

## Table des matières

GRATIN DE BUTTERNUT AU CHÈVRE.....	2
RILLETES DE SAUMON.....	3
RILLETES DE THON.....	4
SALADE DE CÉRÉALES, CREVETTES ET FRUITS SECS.....	5
"SALADE EN COUCHES" de Mona.....	6
PORC A LA PIZZAIOLA de Claudette.....	7

## GRATIN DE BUTTERNUT AU CHÈVRE

Temps de cuisson : 45 minutes

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 1 butternut
- 1 rouleau de chèvre
- 200 g de lardons
- 1 gousse d'ail
- 40 cl de crème fraîche liquide (j'en ai mis seulement la moitié)
- 50 g d'emmental râpé

Préparation :

- 1) Brosser la courge butternut sous l'eau. La faire précuire en gros tronçons à la vapeur (en cocotte minute, environ 10 min après la rotation de la soupape). Si vous n'avez pas de cocotte minute, la mettre entière au four entre 15 et 30 min à 150 °C. L'éplucher
- 2) Retirer les graines avec une cuillère à soupe. Couper en lamelles, ou petits morceaux.
- 3) Couper le chèvre en rondelles.
- 4) Préchauffer le four à 200 °C (thermostat 6-7).
- 5) Frotter un plat à gratin avec l'ail puis le hacher.
- 6) Mettre dans le plat une couche de butternut, quelques rondelles de chèvre, des lardons, un peu d'ail et recommencer jusqu'en haut du plat.
- 7) Verser la crème par dessus et "saupoudrer" généreusement d'emmental.
- 8) Enfourner 45 minutes à 200 °C (thermostat 7) ou jusqu'à ce que la pointe d'un couteau s'enfonce comme dans du beurre.

## RILLETTES DE SAUMON

De Solange que tout le monde a pu apprécier au repas de fin d'année 2011

Quantités pour une terrine moyenne :

- 3 pavés de saumon frais
- 6 tranches de saumon fumé(environ 250 g)
- 2 ou 3 échalotes (selon la grosseur)
- 1 bouquet de ciboulette ou 1 bouquet d'aneth
- 2 cuillères à café de baies roses (5 baies)
- le jus d'un citron
- 125 g de beurre
- 4 grosses cuillères à soupe de crème fraîche épaisse
- sel et poivre

Préparation :

- 1) Laisser le beurre hors du frigo, pour qu'il devienne « pommade »
- 2) Faire pocher le saumon frais 10 min dans de l'eau salée bouillante égoutter , retirer la peau et arêtes s'il y en a, laisser refroidir puis émietter.
- 3) Couper le saumon fumé en fines lanières, puis recouper les lanières en petits morceaux.
- 4) Hacher finement les échalotes.
- 5) Écraser grossièrement les baies (moi j'ai utilisé un fonds de verre)
- 6) Couper la ciboulette, ou ciseler l'aneth.
- 7) Dans un saladier, mélanger les 2 saumons, les herbes, les échalotes, les baies, le beurre pommade, la crème fraîche.
- 8) Saler et poivrer, arroser du jus de citron et bien mélanger (à la main, le mélange sera plus homogène)
- 9) Tasser la préparation dans une terrine, puis mettre au frais (il est préférable de confectionner les rillettes la veille, elles seront meilleures)
- 10) Servir avec des petites tartines grillées, miam...et se régaler...

## **RILLETTES DE THON**

Apportées par François lors de la soirée de square dance MS+ animée par Ingeborg

### **Ingrédients :**

- une boîte de thon au naturel
- crème fraîche semi-épaisse allégée (Bridélice)
- tandoori en poudre

### **Préparation :**

- 1) Égoutter puis, émietter le thon, rajouter la crème fraîche pour avoir une pâte onctueuse (proportion au goût de chacun)
- 2) Mélanger avec le tandoori
- 3) Mettre au frigo au moins une nuit.

## **SALADE DE CÉRÉALES, CREVETTES ET FRUITS SECS**

Annie nous a régalé de cette salade lors des 2 derniers repas square dance.

Pour 8 personnes :

- Céréales Méditerranéennes de Tipiak (2 sachets)
- 1 kg de crevettes roses non décortiquées
- 3 petits poivrons rouge, vert et jaune
- 2 oignons
- 2 cuillères à soupe persil et 3 cuillères à soupe ciboulette
- 2 c soupe vinaigre balsamique et 8 cuillère à soupe huile d'olive
- 10 abricots secs,
- 6 cuillères à soupe de cranberries,
- 2 cuillères à soupe raz el hanout,
- sel et poivre 5 baies

Préparation :

- 1) Coupez les abricots en fine tranches et déposez les dans un bol avec les cranberries, huile d'olive, vinaigre, raz el hanout, sel et poivre. Mélanger et réservez
- 2) Dans un grand saladier, préparer la semoule comme indiqué sur la boîte, ajoutez les herbes, les oignons émincés, le trio de poivrons coupés fins, les crevettes décortiquées puis la vinaigrette de fruits secs. Mélangez bien le tout et rectifiez l'assaisonnement. Servir frais.
- 3) Remarque : Pour la quantité, il vaut mieux rajouter 50% de sauce en plus mais goûtez !

## "SALADE EN COUCHES" de Mona

Très appréciée dans les specials de square ou en plus petit comité

### Ingrédients :

- 300 g de céleri frais (ou 1 bocal)
- 300 g de jambon cuit
- 2 ou 3 blancs de poireaux ou oignons jeunes
- 350 g d'ananas (1 boîte) ou de clémentines (2 boîtes)
- 250 g de gouda (râpé ou en dés)
- 3 à 5 pommes
- 300 g de maïs
- 5 œufs durs
- 500 g de "Miracel Whip" ou de sauce salade à base de yaourt
- 300 ml crème liquide ou lait, selon la consistance de la sauce
- poivre blanc, selon les goûts

### + éventuellement :

- 1 salade (iceberg)
- 300 g de petits pois
- 1 poivron rouge ou jaune
- mélange d'herbes à salade

### Préparation :

- 1) Égoutter bien tous les ingrédients en boîte
- 2) Couper les ingrédients en dés (ananas, pommes, jambon, fromage...) ou en rondelles (poireaux)
- 3) Les mettre en couches dans un saladier (transparent de préférence)
- 4) Mélanger la sauce avec le poivre, la crème (ou le lait) et les herbes. Le mélange doit être assez fluide pour traverser toutes les couches pendant le temps de refroidissement
- 5) Verser le mélange sur la salade
- 6) Garder au frais au moins 6 h (mieux : 24 h)
- 7) Décorer avec les œufs coupés en rondelles ou en quartiers.

## **PORC A LA PIZZAIOLA** de Claudette

Bienvenu pour nous réchauffer, sur sa terrasse, en ce mois d'août 2011

Ingrédients ( pour 6 personnes) :

- 6 morceaux de filet de porc
- 2 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 1/2 tasse de sauce tomate
- 1/4 tasse de vin rouge
- 2 pincées d'origan
- 2 poivrons verts
- 250 g champignons de Paris
- 3 merguez
- Sel, poivre

Préparation :

- 1) Nettoyer les champignons; les couper en lamelles
- 2) Ouvrir les poivrons, les épépiner, enlever les queues et les couper en fines lamelles ( perso: je les râpe)
- 3) Faire chauffer l'huile et y mettre à revenir les morceaux de porc;
- 4) Une fois dorés, ajouter sauce tomate, vin, origan, poivrons, champignons, ail râpé.
- 5) Laisser cuire à feu doux 45 min
- 6) Pendant ce temps faire cuire les merguez, coupées en morceaux; les égoutter et les ajouter au porc 10 min avant le fin de la cuisson
- 7) Servir le tout ensemble