

- ✓ Gougères au Comté
- ✓ Courgettes farcies au bœuf sur lit de millet
- ✓ Crêmet aux Fraises

Gougères au Comté

Temps de préparation : 15mn

Temps de cuisson : 35 mn

Ingrédients pour 6 personnes :

- ✓ 75 g de Comté (12,5/part)
- ✓ 3 œufs
- ✓ 125 g de farine (20g/part)
- ✓ 50 g d'huile d'olive soit 5 cuillérées à soupe (8g/part)
- ✓ 1/2 c. à café de sel

Préparation :

- Préchauffer le four th.6 (180°C).
- Dans une casserole, porter à ébullition l'huile, le sel et 25 cl d'eau.
- Ajouter la farine et mélanger à l'aide d'une spatule en bois jusqu'à homogénéité.
- Ajouter les œufs un par un en mélangeant à chaque fois.
- Râper le comté et ajouter-le tout en mélangeant.
- Mettre du papier sulfurisé sur la plaque du four et à l'aide d'une petite cuillère, faire des petits tas bien séparés.
- Enfourner environ 35 min.
- Déguster tiède ou chaud.

Accompagner d'une salade avec vinaigrette allégée (1 cuillère à café d'huile d'olive par personne, vinaigre balsamique, sel, poivre, eau, basilic) et pignons.

Mes notes :



Courgettes farcies au bœuf sur lit de millet

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 25 min

Ingrédients pour 6 personnes :

- ✓ 6 courgettes rondes
- ✓ 500 g de bœuf haché (80/85g / part)
- ✓ 180g de millet (30g/part)
- ✓ 1 gros oignon ou 2 moyens
- ✓ 1 à 2 gousse(s) d'ail
- ✓ Persil, sel, poivre



Préparation :

- Préchauffer le four à 210°C (thermostat 7).
- Laver les courgettes, leur découper un chapeau, les évider à l'aide d'une cuillère. Hacher la chair.
- Peler et hacher l'ail et l'oignon. Les faire suer 2 minutes dans une poêle à revêtement anti-adhésif. Ajouter la chair des courgettes, poursuivre la cuisson durant 5 minutes, à feu doux, en mélangeant.
- Hors du feu, incorporer, dans la préparation, la viande hachée, le persil, saler légèrement et poivrer.
- Garnir les courgettes de cette farce.
- Dans un plat allant au four, verser le millet et y ajouter 2 fois le volume d'eau légèrement salée (soit environ 3 verres d'eau). Poser les courgettes dans ce plat.
- laisser cuire pendant 20 à 25 minutes tout en surveillant et ajouter de l'eau dans le millet si nécessaire.

Mes notes :

Crémet aux Fraises

Temps de préparation : 30 minutes



Ingrédients pour 6 personnes:

- ✓ 600 à 800g de fraises (100/130g / part)
- ✓ 2 blancs d'œufs
- ✓ 450 g de fromage blanc en faisselle (75g/ part)
- ✓ 5 cuillères à soupe de sucre en poudre (8g/part)
- ✓ 1 jus de citron

Préparation :

- Au minimum 5 heures avant, mettre le fromage blanc dans une passoire pour qu'il s'égoutte. Réserver au réfrigérateur.
- Laver et équeuter les fraises, en mixer 300g (la moitié) avec une cuillère à soupe de sucre en poudre et le jus du citron pour faire un coulis. Réserver au réfrigérateur.
- Dans un récipient, fouetter le fromage blanc à l'aide d'un fouet et ajouter 4 cuillères de sucre en poudre.
- Monter les blancs d'œufs en neige avec quelques gouttes de jus de citron. Les ajouter à la préparation précédente.
- Ajouter le reste des fraises entières et remuer doucement pour bien les répartir.
- Verser dans les coupes. Napper chacune d'un peu de coulis de fraise. Réserver au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Mes notes :