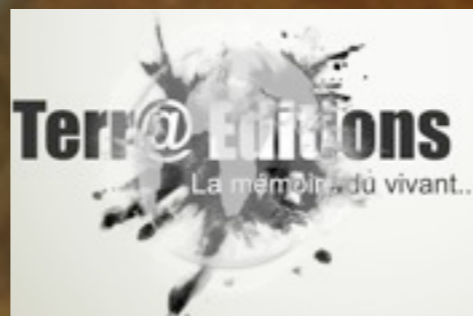


LES BONNES RECETTES... ÇA SE MIJOTE !



Natacha Lange





La santé par le plaisir...

"Recettes rapides", "cuisine vite faite", "repas minute", le dictat de l'homme pressé qui envahit nos quotidiens s'est immiscé jusqu'à nos cuisines. Au grand dam de tous ceux qui entendent bien mener leur vie au rythme qui leur va bien : plus ou moins doucement... Déprenons-nous de l'obsession de la vitesse, et reconquérons le temps que l'on perd, à vouloir en gagner !

Et si lenteur et convivialité allaient de paire ? Si nous prenions le temps, quelquefois, de nous arrêter pour prendre soin de l'autre, de soi, de ses amis et de sa famille ? Mitonnez donc un repas chaleureux de temps en temps, une cuisine à petit feu, qui nécessite patience et disponibilité !



C'est d'ailleurs votre santé elle-même qui est en jeu : sachez-le, elle est indissociable du plaisir, celui de donner, de créer, de partager, ... de manger. Le goût, parce qu'il est un régulateur de nutrition, est le premier facteur de santé.

Donc pour une santé épanouie, pas question de lésiner sur le plaisir des sens !





Se nourrir sainement et de façon équilibrée, ce n'est pas ingérer mécaniquement une quantité de substances plus ou moins riches à intervalles réguliers, selon un barème de calories à comptabiliser sévèrement.

Nourrir son corps, c'est être attentif à l'attraction qu'exercent sur soi saveurs et odeurs, qui nous guident ainsi vers ce dont notre corps a besoin ; c'est lui apporter, avec bienveillance, les aliments qui lui sont tout simplement nécessaires.





Aujourd'hui, je vous propose de lâcher prise avec un quotidien trépidant, de refuser le dictat moderne des livres de recettes « 15 minutes chrono » et de prendre le temps de choisir une recette dont le nom, les couleurs, vous séduisent, le temps de choisir les meilleurs produits, de laisser les arômes s'exprimer à leur rythme, de voyager avec les parfums qui embaument doucement la maison, de vous laisser bienveillamment aller aux souvenirs qu'ils évoquent. . .

Pour offrir à vos enfants, à vos amis, à votre voisin, à ceux que vous aimez, le partage d'un repas baigné de patience et de conscience : ces repas sont ceux dont vous vous souviendrez.





Passez une matinée dans la cuisine . . . et savourez-la !

Exploitez les, innovez avec des recettes indiennes, grecques ou marocaines . . . toutes à faire mijoter ! Et (re)découvrez le plaisir des pratiques oubliées telles que préparer votre fond de bœuf ou votre pâte feuilletée vous-même . . .

Bien entendu, pour préparer ces bons petits plats vous choisirez de préférence des produits bio, de saison et, dans la mesure du possible, locaux. Les matières premières et le soin que vous prenez pour les choisir, sont la base d'une recette savoureuse, d'un repas réussi . . . donc d'une santé épanouie !





Recettes salées

- Harira
- Minestrone mode génoise
- Tarte à l'oignon
- Tajine d'agneau aux dattes
- Boulettes d'épinards, sauce au yaourt
- Petit mijoté de lotte à l'estragon
- La classiquissime Moussaka

Ce guide ainsi que les textes et les images qu'il contient sont la propriété exclusive des éditions Terra Media. Enregistré sous l'isbn n°979-10-90231-04-7.

Toute transformation, revente, diffusion ou affiliation est interdite sans l'accord préalable de la société Terra Media. Vous trouverez de plus amples informations relatives à la propriété intellectuelle de nos créations sur le site

www.reponsesbio.com. Vous pouvez également vérifier que les droits de cet e-book soient disponibles à l'affiliation en nous écrivant à contact@reponsesbio.com



Recettes sucrées

- Coings rôtis au miel
- Poires en manteaux de caramel
- Tarte au citron meringuée
- Chaussons aux pommes

Harira

Traditionnellement préparée pour la rupture du jeûne pendant le Ramadan, cette soupe marocaine nourrissante et parfumée peut tout à fait être servie en plat principal.

Préparation : 25 minutes + 1h pour le fond de boeuf

Cuisson : 2h30 + 8h pour le fond de boeuf





Ingrédients

- 2 càs d'huile d'olive
- 2 oignons
- 3 gousses d'ail
- 500g d'épaule de mouton
- 2 càc de cumin moulu
- 2 càc de paprika
- 1 càc de clous de girofle moulus
- 1 feuille de laurier
- 2 càs de coulis de tomates
- 900g de pois chiches cuits
- 800g de tomates
- 30g de coriandre finement émincée

Pour le fond de boeuf :

- 1 càs d'huile végétale au choix
- 1 tomate ou 2 c. à soupe de pâte de tomate
- 1 grosse carotte
- 2 branches de céleri
- 2 oignons
- 15 grains de poivre entiers
- 1 feuille de laurier
- 1 os de bœuf
- 200g de viande de bœuf à ragoût





Préparez le fond de bœuf : enfournez l'os de bœuf sur une tôle à biscuits, à 200 °C.

Faites chauffer l'huile dans une grande casserole, et faites-y revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Ajoutez la carotte coupée en petits morceaux, et laissez caraméliser un peu.

Ajoutez ensuite la tomate, et enfin le céleri.

Dans le four, ajoutez la viande de bœuf par-dessus l'os.

Une fois l'os et la viande rôtis (attention : l'os ne doit surtout pas être brûlé !), ajoutez-les aux légumes caramélisés.

Couvrez d'eau et ajoutez-y le laurier et les grains de poivre.





Déglacez la tôle sur laquelle ont rôti viande et os : versez-y un peu d'eau et grattez doucement pour décoller les sucs.

Ajoutez alors le jus récolté dans la casserole.

Faites cuire très doucement le tout, sans porter à ébullition. Quand le gras et les impuretés de la viande remontent à la surface, en retirer le maximum, chaque fois que cela est nécessaire.

Après 8 heures de cuisson douce, filtrez à travers un tamis, et obtenez un délicieux fond brun foncé et odorant.





Pour la soupe proprement dite maintenant, faites chauffer l'huile dans une marmite, ajoutez les oignons émincés et l'ail écrasé et faites-les revenir 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils deviennent fondants.

Ajouter la viande de mouton découpée en petits morceaux, et cuisez à feu vif pour qu'elle prenne une couleur bien dorée.

Incorporez les épices et le laurier, et laissez cuire jusqu'à ce qu'ils dégagent leur parfum.

Ajoutez alors le coulis de tomates, faites cuire pendant deux minutes supplémentaires en remuant sans cesse.

Mouillez avec 1 dl de fond de boeuf, mélangez bien et portez à ébullition.





*Ajoutez les pois chiches, les tomates concassées et la coriandre.
Couvrez et laissez frémir deux heures au moins, jusqu'à ce que la viande
soit tendre, tout en remuant de temps en temps.
Salez et poivrez à la fin, et servez bien chaud.*



Minestrone mode gènoise



Minestrone mode génoise



Ce minestrone n'est qu'une des multiples variantes du minestrone en Italie. Absolument complet, ce plat sain et réconfortant régale toujours petits et grands.

Préparation : 3h

*Cuisson : 3h + 45 minutes pour
le bouillon de légumes*



Ingrédients



- 220g de haricots rouges
- 50g de lard
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 2 feuilles de sauge
- 100g de pancetta
- 2 carottes
- 3 pommes de terre
- 1 càc de coulis de tomates
- 400g de tomates
- 220g de petits pois
- 8 feuilles de basilic
- 2 courgettes
- 120g de mange-tout
- $\frac{1}{4}$ de chou
- 150g de mini penne ou d'autres petites pâtes





Pour le pistou :

- 1 bouquet de basilic frais
- 2 gousses d'ail
- 1 verre d'huile d'olive
- 1 poignée de pignons de pin
- 1 càs de parmesan râpé



Pour le bouillon de légumes :

- 1 tomate
- 1 branche de céleri
- 1 oignon
- 1 échalote
- 1 feuille de laurier
- 1 branche de thym
- 1 petit bouquet de persil
- 1 clou de girofle





La veille au soir, mettez les haricots rouges à tremper dans de l'eau froide.

Le lendemain, égouttez-les, rincez-les soigneusement à l'eau froide et faites-les cuire à feu doux pendant 30 minutes avec du sel.

Préparez le bouillon de légumes : plantez le clou de girofle dans l'oignon épluché, et jetez tous les ingrédients dans 1,5 l d'eau. Salez, poivrez, et portez à ébullition pendant 45 minutes, puis filtrez.

Préparez le pistou : pressez l'ail dans un mortier, hachez le basilic (à la main pour qu'il garde toute sa saveur) et l'ajoutez à l'ail, ainsi que les pignons de pin.

Pilez le tout et ajoutez l'huile d'olive au fur et à mesure, jusqu'à obtenir une pommade. Salez.





Faites fondre le lard dans une marmite, ajoutez l'oignon et l'ail émincés, la sauge et la pancetta. Cuisez à feu doux pendant 10 minutes en remuant, jusqu'à ce que l'oignon soit fondant et bien doré.

Ajoutez les pommes de terre entières épluchées, les carottes émincés, et cuisez 5 minutes.

Incorporez le coulis de tomates, les tomates concassées et les haricots rouges cuits.

Assaisonnez de sel et poivre.





Mouillez ensuite avec 1 litre et demi de bouillon et portez doucement à ébullition. Couvrez et laissez cuire deux heures à feu doux, en remuant une ou deux fois.

A la fin de la cuisson, morcelez grossièrement les pommes de terre si elles ne sont pas démixées.

Ajoutez les courgettes émincées, les petits pois, les haricots mange-tout coupés en petits tronçons, le chou coupé en lanières, et enfin les pâtes. Laissez cuire jusqu'à ce que les pâtes soient al dente.

Proposez avec le pistou et du parmesan râpé.





Tarte à l'oignon



Tarte à l'oignon

*Toute la douceur des oignons
se révélera dans cette recette,
à la seule condition qu'ils cuisent
longuement et très doucement...*



Préparation : 40 minutes

Cuisson : 1h15



Ingrédients



Pour la pâte brisée :

- 250g de farine bise
- 100g de beurre ou margarine
- un peu d'eau tiède



Pour la garniture aux oignons:

- 50g de beurre
- 500g d'oignons
- 4 brins de thym
- 3 œufs
- 3 càs de crème fraîche épaisse
- 60g de gruyère râpé
- noix de muscade râpée





Préparez la pâte : coupez finement le beurre sur la farine, et mélangez du bout des doigts pour obtenir une consistance sablée.

Ajoutez peu à peu l'eau tiède, et formez une boule.

Laissez reposer 1 heure.

Foncez-en un moule, et faites cuire le fond de tarte à blanc pendant une dizaine de minutes.





Préparez les oignons : faites fondre le beurre dans une poêle, et faites-y revenir les oignons émincés au moins 10 à 15 minutes, en remuant souvent. Lorsqu'ils sont dorés, ajoutez le thym émietté. Laissez refroidir.

Battez les œufs et la crème fraîche, et incorporez le fromage. Salez, poivrez et ajoutez la noix de muscade.

Disposez les oignons sur la pâte et recouvrez-les de ce mélange.

Enfournez à four chaud 35 à 40 minutes pour que la tarte soit bien dorée.

Laissez reposer quelques minutes, et servez avec une belle salade verte.





Tajine d'agneau aux dattes

Le plat de cuisson en terre désigné par « tajine » permet aux saveurs de légumes, de viandes ou même de poissons, de s'exprimer magnifiquement. Ici, c'est l'agneau, si tendre, qui est l'aliment central, autour duquel viennent fondre des dattes...

Préparation : 1h15

Cuisson : 4h

Ingrédients



- 50g d'amandes effilées
- 4 càs d'huile d'olive
- 1 épaule d'agneau désossée de 1,5kg
- 3 oignons
- 4 tomates
- 3 gousses d'ail
- 3 càs de graines de coriandre moulues
- 2 càc de cumin
- 2 càc de cannelle en poudre
- 1 càc de curcuma
- $\frac{1}{2}$ càc de gingembre en poudre
- $\frac{1}{2}$ càc de poivre de Cayenne
- 2 càs de poudre d'amandes
- 1 orange biologique
- 180g de dattes dénoyautées
- feuilles fraîches de 4 brins de coriandre
- semoule





Pour le fond de volaille :

- *1 carcasse de poulet*
- *2 oignons*
- *1 carotte*
- *1 poireau*
- *1 petite branche de céleri*





Préparez le fond de volaille : portez à ébullition la carcasse de poulet recouverte d'eau froide salée, et faites écumer.

Ajoutez les légumes coupés en tronçons, poivrez, couvrez, et laissez frémir pendant une heure.

Passez ensuite au chinois.

Grillez les amandes effilées à sec dans un tajine jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Réservez.

Chauffez 2 càs d'huile d'olive et faites revenir les morceaux d'épaule d'agneau dégraissée, assaisonnés de sel et de poivre, puis réservez.





Chauffez le reste de l'huile et mettez à revenir doucement les oignons émincés.

Lorsqu'ils sont fondants, ajoutez les graines de coriandre moulues, le cumin, la cannelle, le curcuma, le gingembre et le poivre de Cayenne, et faites revenir 5 minutes.

Remettez l'agneau et saupoudrez-le de poudre d'amandes.

Prélevez le zeste de l'orange, ainsi que son jus, et ajoutez-les. Coupez les tomates en quartiers et incorporez-les à leur tour.

Mouillez avec 50 cl de fond de volaille. Couvrez, portez à ébullition et laissez mijoter 2 heures à feu très doux.





Incorporez alors la moitié des dattes et laissez mijoter encore une vingtaine de minutes pour que les dattes fondent. Si vous estimez que la sauce a besoin d'épaissir, ôtez le couvercle.

Passez le reste des dattes 3 ou 4 minutes au grill.

A la fin de la cuisson, parsemez votre tajine des feuilles de coriandre et des amandes grillées. Décorez avec les dattes, et servez avec de la semoule de couscous.





Boulettes d'épinards à la sauce au yaourt

Boulettes d'épinards à la sauce au yaourt

Ce plat du Nord-Ouest de l'Inde est un des plats les plus nourrissants de la cuisine végétarienne.

Préparation : 1h15

Cuisson : 4h



Ingrédients



Pour la sauce au yaourt :

- 3 yaourts nature (ou à la grecque)
- 4 càs de farine de pois chiches
- 35 cl d'eau
- 1 càs d'huile
- 2 càc de graines de moutarde noire
- 1 càc de fenugrec
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- 1 càc de curcuma
- 1/2càc de piment en poudre

Pour les boulettes :

- 1 kg d'épinards frais
- 170g de farine de pois chiches
- 1 oignon rouge
- 1 tomate
- 2 gousses d'ail
- 1 càc de cumin
- Huile d'arachide
- 50 cl d'eau





Préparez la sauce au yaourt : battez le yaourt, la farine et 35 cl d'eau dans un grand bol jusqu'à obtenir une mixture crémeuse.

Chauffez l'huile à feu doux dans une poêle, et grillez à couvert 1 minute les graines de moutarde et le fenugrec.

Incorporez l'oignon émincé finement et laissez-le revenir jusqu'à ce qu'il soit fondant et doré.

Ajoutez alors l'ail écrasé et remuez pendant 1 minute.

Ajoutez le curcuma et le piment, remuez 30 secondes.

Incorporez le mélange au yaourt, portez à ébullition et laissez mijoter 10 minutes à feu doux. Salez à la fin.





Préparez les boulettes d'épinards : blanchissez 1 minute les épinards, puis passez-les à l'eau froide.

Egouttez-les soigneusement, pressez-les, et émincez-les finement.

Ajoutez tous les autres ingrédients, et mouillez doucement avec 50 cl d'eau, afin que le mélange soit moelleux.

Au besoin, rajoutez de la farine de pois chiches pour que la consistance permette de former des boulettes. Salez.





Façonnez dans vos mains mouillées des boulettes avec une bonne càs de préparation.

Chauffez l'huile d'arachide à 180 ° C, et faites-y frire les boulettes.

Lorsqu'elles sont bien dorées et croustillantes, égouttez-les et placez-les dans la sauce au yaourt.

Réchauffez doucement le tout avant de servir.





Petit mijoté de lotte à l'estragon

Ce plat de poisson est riche en goût, mais aussi en micro-nutriments précieux pour votre santé, qui sont contenus dans les moules.

Préparation : 1h

Cuisson : 40 minutes

Ingrédients

- 800g de lotte
- 400g de moules
- 1 échalote
- 1 oignon
- 2 carottes
- 6 cl d'eau
- 1 citron
- 1 jaune d'œuf
- 400 ml de lait
- 10 cl de crème fraîche épaisse
- 10 cl de vin blanc sec
- 10g de beurre
- 1 belle branche d'estragon



Préparez les moules : pelez et hachez finement l'échalote.

Lavez et brossez les moules, et faites-les s'ouvrir : faites réduire le vin blanc dans une casserole avec l'échalote pendant 2 minutes sur feu vif, et jetez-y les moules.

Le temps d'ouverture est d'environ 5 minutes.





Faites chauffer le beurre dans une mijoteuse, et faites-y revenir l'oignon émincé jusqu'à ce qu'il soit fondant.

Ajoutez les carottes coupées en petits morceaux, et mouillez avec 6cl d'eau.

Salez, poivrez, et laissez cuire très doucement à découvert, pendant 30 minutes (jusqu'à réduction du liquide).

Dans une casserole, faites pocher la lotte dans le lait salé, le zeste du citron et l'estragon, environ 6 minutes.





Filtrez le jus des moules et faites-le réduire quelques minutes.

Dans un bol, mélangez le jaune d'œuf et la crème fraîche.

Hors du feu, incorporez-le au jus réduit des moules.

Extrayez le jus du citron, et ajoutez-le au mélange, tout en fouettant.

Dressez les moules, la lotte et ses carottes, et nappez de sauce au citron.

Décorez éventuellement de quelques feuilles fraîches d'estragon.



La classiquissime moussaka



La classiquissime moussaka



Monument de la cuisine grecque, ce plat familial nécessite plusieurs préparations distinctes à réaliser patiemment, afin de tirer le meilleur de chacun des ingrédients.

Préparation : 1h40

Cuisson : 5h



Ingrédients



- 25 cl d'huile d'olive
- 3 poivrons jaunes
- 1 kg d'agneau haché
- 2 oignons
- 3 gousses d'ail
- $\frac{1}{2}$ càc de noix de muscade râpée
- $\frac{1}{4}$ càc de piment de la Jamaïque râpé
- 20 cl de vin rouge
- 800g de tomates
- 75g de raisins de Corinthe
- 1 kg d'aubergines
- 600g de pommes de terre
- 6 càs de parmesan râpé
- 4 càs de persil haché
- 500g de yaourt à la grecque
- 2 jaunes d'œuf
- 150g de mozzarella de bufalonne





Détaillez les aubergines en tranches fines dans le sens de la longueur, salez-les et faites-les dégorger dans une passoire pendant 1 heure.

Chauffez 2 càs d'huile d'olive dans une grande poêle et faites-y revenir les oignons 7 à 8 minutes à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient fondants, puis réservez.

Ajoutez 2 càs d'huile d'olive dans la poêle, augmentez la flamme et faites sauter l'agneau jusqu'à ce qu'il change de couleur (pas plus de 10 minutes).

Ajoutez l'ail écrasé et les oignons préalablement dorés, et laissez cuire 10 minutes supplémentaires.





Incorporez la noix de muscade et le piment, et cuisez encore 1 minute.

Ajoutez les tomates concassées, les raisins, et mouillez avec le vin rouge.

Laissez mijoter 2 heures à feu doux, en remuant de temps en temps, et mouillez avec 3 à 4 càs d'eau chaude si la sauce est trop sèche. Elle est cuite quand elle est épaisse et qu'il ne reste que très peu de jus.

Assaisonnez à la fin de la cuisson.





Pendant ce temps, faites frire les aubergines 8 à 10 minutes à la poêle (sans ajouter d'huile surtout : les aubergines sont de vraies éponges !) puis réservez.

Faites bouillir les pommes de terre le temps de les rendre fondantes, puis trempez-les dans de l'eau froide et coupez-les en tranches fines. Réservez.

Préchauffez le four th.4 (170 °C), et huilez un grand plat à gratin.





Étendez une couche de pommes de terre au fond, poivrez et saupoudrez de 2 càs de parmesan.

Nappez d'une couche d'aubergine.

Mélangez le persil à la sauce et versez la moitié de celle-ci sur les aubergines (en réservant quelques unes).

Étendez le poivron par-dessus et saupoudrez avec 2 càs de parmesan.

Ajoutez le reste de sauce, couvrez d'une feuille de papier de cuisson, et enfournez 2 heures.





Battez le yaourt et les 2 jaunes d'œuf.

Versez ce mélange sur la moussaka, placez les dernières aubergines et saupoudrez du reste de parmesan.

Parsemez de mozzarella râpée, et remettez au four 30 minutes, jusqu'à ce que le plat soit bien gratiné.

Laissez reposer 10 minutes avant de servir.





Coings rôtis dans le miel

Cette recette, qui remonte au Moyen Age, offre l'occasion de redécouvrir l'arôme subtil des coings, ce fruit automnal qui tend à être oublié de nos jours.

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 4h

Ingredients

- *60g de beurre*
- *8 coings bien mûrs*
- *60g de miel (d'acacia par exemple)*
- *15 cl de vin blanc doux (un Sauternes par exemple)*



Préchauffez le four th.3 (150° C).

Beurrez un plat en céramique assez large pour y disposer les coings sur une seule couche.

Epluchez les coings et coupez-les en deux. Retirez-en le cœur, et placez-les dans le plat, sur la tranche.

Nappez avec le miel et le reste du beurre, et mouillez avec le vin.

Couvrez avec un papier de cuisson et faites cuire 2 heures au four.





Puis retournez-les, et poursuivez la cuisson 2 heures supplémentaires. Les coings doivent prendre une couleur rouge-brun, et le jus caraméliser.

Surtout, servez encore chaud avec une crème fouettée ou de la glace à la vanille...





Poires en manteaux de caramel

Poires en manteaux de caramel



La cuisson extrêmement lente des poires est le secret de la réussite de ce dessert simplissime ; la douceur du feu, l'unique garant de sa finesse.

Préparation : 35 minutes

Cuisson : 4h



Ingrédients

- *6 poires mûres bien fermes*
- *1 citron biologique*
- *1 bâton de cannelle*
- *25g de beurre*
- *un soupçon d'extrait naturel de vanille*

Pour le caramel :

- *260g de sucre en poudre*
- *25cl d'eau*





Préchauffez le four th.2-3 (160 °C).

Pelez les poires, puis coupez-les en 2 dans le sens de la longueur, en conservant leur demi-queue.

Conservez le cœur et les graines.

Disposez-les dans un saladier et arrosez-les d'un jus de citron.

Mouillez à hauteur à l'eau froide tandis que vous préparez le caramel.





Dans une petite casserole, chauffez à vif le sucre dans 25 cl d'eau et remuez pour le dissoudre complètement.

Portez à ébullition, baissez la flamme et laissez frémir quelques minutes.

Lorsque le caramel commence à s'épaissir, faites tourner la casserole de temps en temps pour qu'il cuise régulièrement.

Laissez cuire jusqu'à ce qu'il prenne une belle teinte ambrée.





Sortez les poires de l'eau et placez-les sur la tranche, dans un grand plat à four. Parsemez-les de noisettes de beurre, nappez-les de caramel et enfournez.

Dès lors, arrosez les poires toutes les 20 à 30 minutes pendant les deux heures de cuisson. Les poires sont cuites lorsqu'elles sont presque transparentes.

Servez chaud, et arrosez d'un filet de jus de caramel.



Tarte au citron meringuée



*Un dessert rafraîchissant,
acidulé et doux à la fois, qui
ensoleillera assurément votre
table.*



Préparation : 1h15

Cuisson : 35 minutes



Ingrédients

Pour la pâte brisée :

- 150g de farine de blé T80
- 50g de farine de châtaigne
- 80g de margarine ou de beurre
- $\frac{1}{2}$ verre d'eau tiède



Pour la garniture :

- 3 citrons bio
- 50g de margarine ou de beurre
- 5 œufs
- $\frac{1}{2}$ sachet d'agar-agar
- 100g de sucre complet ou 60g de fructose

Pour la meringue :

- 2 blancs d'oeuf
- 60g de sucre blanc



Préparez la pâte : mélangez les deux farines (la châtaigne apporte une merveilleuse petite note sucrée à la pâte), incorporez-y la matière grasse que vous aurez choisie, coupée en petits morceaux, et malaxez grossièrement, pour obtenir une consistance sableuse.

Ajoutez ensuite l'eau tiède, petit à petit, afin de former une boule. Laissez reposer une heure.

Préchauffez le four th.7.

Étalez la pâte, foncez-en un moule à tarte, et faites-la cuire à blanc pendant 10 minutes.





Extrayez le zeste et le jus des citrons, les faire chauffer ensemble dans une casserole avec la matière grasse et l'agar-agar.

Mélangez dans un saladier les œufs entiers et le fructose ou le sucre, et battez bien à l'aide d'une cuillère en bois, ou même d'un mixeur électrique.

Une fois le mélange au citron bien refroidi, incorporez-le au mélange œufs-fructose.

Versez la garniture sur le fond de tarte précuit, et enfournez 20 minutes th.6.





Une fois la tarte cuite et refroidie, préparez la meringue : battez les blancs d'œuf en neige ferme.

Ajoutez le sucre petit à petit, tout en continuant de battre, jusqu'à l'obtention d'une neige bien brillante.

Formez des petites quenelles de meringue avec deux cuillères à soupe, très soigneusement pour ne pas « casser » la meringue, et répartissez-les sur la tarte.

Passez au gril juste le temps de faire prendre et durcir la meringue.

Dégustez bien frais.



Chaussons aux pommes



Chaussons aux pommes



*Un classique parmi les classiques,
dont le parfum d'enfance
régalera petits et grands.*

Préparation : 4h

Cuisson : 30 minutes



Ingrédients



Pour la pâte feuilletée :

- 250g de farine de blé
- 1 pincée de sel
- 1 càc de jus de citron
- 125ml d'eau
- 3 càs de beurre fondu

Pour le tourage :

- 120g de beurre fondu





Pour la compote de pommes :

- 2 càs de beurre
- 2 càs de sucre roux
- 3 pommes
- jus d'un 1/4 de citron
- 1 pincée de sucre vanillé
- 1 pincée de cannelle
- 50 ml d'eau

Pour la dorure :

- 1 oeuf battu
- 50g de sucre
- 3 càs d'eau





Préparez la pâte feuilletée : dans un saladier, tamisez la farine et le sel, puis faites un puits au milieu.

Ajoutez l'eau, le jus de citron et le beurre.

Malaxez grossièrement afin que le mélange ait une consistance sableuse.

Rassemblez avec les mains et travaillez légèrement, en ajoutant quelques gouttes d'eau au besoin, pour former une boule molle et lisse.

Entaillez le dessus de la boule en croix pour empêcher que la pâte ne rétrécisse, puis enveloppez-la dans un film alimentaire et placez-la au réfrigérateur pendant 1 heure.





Abaissez la pâte sur un plan de travail fariné en un rectangle de 12,5 sur 35 cm. Étendez le beurre sur le deuxième tiers de la pâte et repliez en 3 (la partie non beurrée sur le milieu, puis le dernier tiers par dessus).

Tournez la pâte d'un quart de tour et abaissez de nouveau. Réfrigérez 30 minutes entre chaque feuilletage et renouvelez l'opération 3 fois.

À la fin de ces opérations, la pâte est prête à être utilisée.

Abaissez-la enfin au rouleau et découpez-y des ovales.





Préparez la compote de pommes : faites fondre le beurre et le sucre roux dans une casserole et faites cuire jusqu'à ce que le mélange soit légèrement doré.

Ajoutez les pommes et faites revenir pendant 2 minutes.

Ajoutez le jus de citron, le sucre vanillé, la cannelle et l'eau.

Portez à ébullition et laissez mijoter pendant 5 minutes en remuant de temps en temps.

Laissez complètement refroidir avant l'utilisation.

Préchauffez le four à 200 °C.





Pour la dorure, préparez un sirop en mélangeant le sucre et l'eau dans une petite casserole.

Portez à ébullition et laissez refroidir.

Disposez les ovales de pâte feuilletée sur un plan de travail fariné.

Badigeonnez les bords avec du jaune d'oeuf.

Répartissez la compote sur les ovales et repliez la pâte en deux pour obtenir des chaussons.

Appuyez légèrement sur les bords pour bien fermer.

Déposez les chaussons sur une plaque de cuisson tapissée d'un tapis en silicone et badigeonnez-les avec l'oeuf battu.





Faites cuire les chaussons pendant 5 minutes puis réduisez la température à 180 °C.

Continuez la cuisson 15 à 20 minutes.

Badigeonnez de sirop et laissez refroidir sur une grille.

Servez chaud, tiède ou même froid.





- *Vous voulez plus de recettes ?
RDV sur l'espace recettes de
Réponses Bio*

