

FOUETTMAGIC

créatrice d'ambiance gourmande

Batchcooking #6

Merci à tous et à toutes de me suivre dans cette aventure. N'hésitez pas à liker, partager mon compte instagram @fouettmagic

Rendez-vous sur mon blog pour découvrir de nouvelles recettes.

[FOUETTMAGIC.COM](https://www.fouettmagic.com)

Si vous souhaitez partager l'une de vos recettes sur un prochain menu, envoyez-moi un mail à meggan@fouettmagic.com.



FAITES VOS DÉCOUPES ET ÉPLUCHURES

Recette 1: Détaillez le chou-fleur

Recette 2: Epluchez et ciselez l'échalote, le gingembre

Recette 3: Epluchez et ciselez l'échalote, ciselez la ciboulette

Recette 4: Epluchez et coupez les légumes

Recette 5: Taillez les champignons

LANCEZ LES CUISSONS

Recette 1: Colorez la viande suivant la recette. Lancez la cuisson de l'écrasé de chou-fleur.

Recette 2: Lancez la cuisson des boulettes et de la sauce coco suivant la recette.

Recette 3: Lancez la cuisson des chicons.

Recette 4: Lancez la cuisson du bouillon. Cuire à 50%

Recette 5: /

LES SPÉCIFICITÉS PAR RECETTE

Recette 1: Préparez la sauce à part dans un contenant hermétique.

Recette 2: /

Recette 3: Assemblez les tatins et précuire la tarte. Préparer la vinaigrette et conservez-la dans un contenant hermétique. Préparez le fromage aux fines herbes.

Recette 4: /

Recette 5: /

PAR QUEL REPAS COMMENCER LA DÉGUSTATION ?

Suivant l'ordre des recettes communiquées.

LES ÉTAPES RESTANTES POUR LES JOURS-J DE DÉGUSTATION

Recette 1: Cuire la viande et réchauffez l'écrasé de chou-fleur.

Recette 2: Réchauffez la préparation boulettes/coco et ajoutez les edamamé. Cuire le riz

Recette 3: réchauffer et préparer la salade.

Recette 4: Réchauffez et insérer les vermicelles en fin de cuisson.

Recette 5: Préparez les crêpes minutes.

FOUETTMAGIC

créatrice d'ambiance gourmande

Batchcooking #6

FILETS PUR DE PORC À LA MOUTARDE & SIROP D'ÉRABLE , ÉCRASÉ DE CHOU-FLEUR

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

Pour la viande

- :½ bol de sirop d'érable
- ¼ bol de moutarde de Dijon
- ¼ bol d'eau
- Sel et poivre
- 1 échalote ciselée
- 2 filets pur de porc
- 2 càc de paprika fumé
- 1 filet d'huile d'olive, pour la cuisson
- 1 gousse d'ail

Pour l'écrasé de légumes

- 1 chou-fleur
- 1 boîte de pois chiches égoutée
- 2 Pommes de terre épluchées et coupées
- 1 gousse d'ail
- 3 càs de persil plat frais / 2 c. à soupe de ciboulette hachée
- Sel/ poivre / huile d'olive
- 4càs de lait (facultatif)

PRÉPARATION :

Dans un petit bol, mélangez le sirop d'érable, la moutarde

et ajoutez l'eau. Assaisonnez les filets pur de porc, puis frottez-les avec le paprika fumé.

Dans une grande poêle, à feu vif avec 1càs d'huile, saisissez les filets de chaque côté de manière à obtenir une belle coloration. Salez et poivrez. Transférez les filets dans un plat allant au four, puis les badigeonnez du mélange de moutarde et ajoutez de l'échalote & l'ail.

Enfournez pendant 20 minutes, en prenant soin de les tourner à mi-cuisson et de les nourrir de sauce pendant la cuisson. (ajoutez un peu d'eau à la sauce si besoin)

Plongez le chou-fleur, les pdt dans une casserole d'eau bouillante puis laissez cuire pendant 15 minutes. (le même principe qu'une purée)

Ajoutez le reste des ingrédients « pour l'écrasé », réduire en purée, assaisonnez, puis servir en accompagnement du porc et de la sauce.

BOULETTES DE VOLAILLE LAIT DE COCO, CITRONELLE ET ÉPICES

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

Pour les boulettes

- 500 gr d'hachés de volaille
- 1 échalote hachée & 1,5 gousse d'ail ciselé
- 2cm de gingembre râpé
- 1càs de sauce soja
- 2càs de sauce poisson
- 1,5càs de sauce chili
- 4càs de panko (chapelure thaï)
- 3càs de coriandre ciselée /poivre

Pour la sauce

- 500ml de lait de coco
- 2 bâtons de citronnelle
- 3 gousses de cardamome
- 1/2 bâton de cannelle
- 1càc de curcuma (vous pouvez le prendre frais et le râper)
- 1,5cm de gingembre râpé
- 300ml d'eau + 1bouillon de volaille
- Sel/ poivre
- 400 gr d'edamamés écosés cuits 3 min dans l'eau bouillante

PRÉPARATION :

Dans un saladier, déposez l'haché, ajoutez l'ensemble des ingrédients pour les boulettes. Laissez reposer la préparation au frigo pendant une heure. (pour que les saveurs se mélangent).

Après 1h, formez de petites boulettes et faites-les revenir sur toutes leurs faces dans un peu d'huile.

Une fois les boulettes colorées, ajoutez à feu doux le lait de coco, le bouillon de volaille et l'ensemble des ingrédients de la sauce. (sauf les edamamés). Salez et poivrez et laissez cuire à feu doux pendant 25 à 30 minutes. Ajoutez les edamamés et laissez cuire 5 minutes supplémentaires. Servez sur du riz en saupoudrant de coriandre ciselée.

Servez avec du riz basmati.

Design by idfirst.be

TARTE TATIN AUX CHICONS, FROMAGES AUX FINES HERBES & JAMBON D'ARDENNE

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 8 chicons pleine terre
- 2 noix de beurre,
- 4càs de sucre
- 8 cuillères à soupe de fromage frais
- 300g de jambon cuit
- 1 œuf
- 2 pâtes feuilletées
- 1 échalote ciselée
- thym
- ciboulette ciselée
- Sel/ poivre / noix de muscade

PRÉPARATION :

Pour deux tartes. Préchauffez votre four à 180°C.

Ôtez les feuilles extérieures. Coupez les chicons en deux dans le sens de la longueur

Dans la poêle, faites chauffer du beurre avec un peu de thym.

Une fois fondu, ajoutez 2 grosses pincées de sucre, un peu de noix de muscade et sel et poivre

Déposez les chicons dans la poêle et laissez-les caraméliser.

Une fois cuits, égouttez-les sur du papier absorbant.

Préparez le fromage aux herbes :

Mélangez le fromage frais, à l'échalote, ajoutez un peu de poivre, de sel et de ciboulette.

Mettez les chicons caramélisés dans deux plats allant au four, beurrés.

Ajoutez un peu de jus de cuisson des chicons.

Recouvrez chaque plat d'une pâte feuilletée.

Battez l'œuf, et à l'aide d'un pinceau, badigeonnez la pâte, pour la dorure. Faites cuire 25 minutes.

Servez une part de tarte tatin avec 1 càs de fromages frais et quelques tranches de jambon.

Servez avec une salade du moment.

FOUETTMAGIC

créatrice d'ambiance gourmande

Batchcooking #6

BOUILLON RUSTIQUE DE LÉGUMES AU VERMICELLE

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 1 oignon
- 80 gr de petits pois
- 4 carottes
- 2 blancs de poireau
- 200 gr de pommes de terre
- 1L de bouillon de légumes
- Persil
- 2 càs de crème fraîche
- 70gr de vermicelle
- Huile d'olive / sel / poivre

PRÉPARATION :

Epluchez les carottes et les pommes de terre. et coupez-les en gros morceaux.

Rincez les blancs de poireau et coupez-les tronçons d'1cm.

Pelez l'oignon et émincez-le. Faites-le revenir dans un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'il soit translucide.

Ajoutez les légumes et laissez cuire quelques minutes avant d'ajouter le bouillon. Salez et poivrez..

Couvrez et poursuivez la cuisson 20 minutes.

Ajoutez les vermicelles et prolongez la cuisson de 3-4 min.

Servez dans de belles assiettes profondes en ajoutant 1 càc de crème fraîche par personne et du persil haché.

Servez avec une baguette à l'ancienne

CRÊPES SALÉES AU CANTAL, CHAMPIGNONS & JAMBON D'ARDENNE

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 8 crêpes salées au sarrasin.

Pour la farce :

- 800gr de champignons de Paris
- 1 gousse d'ail
- 8 tranches de jambons de pays
- 300 gr de cantal râpé
- Huile d'olive/ sel/ poivre

Pour la vinaigrette:

- 4 càs d'huile d'olive
- 1càs d'huile de noix
- 2càs de vinaigre de xérès
- 1càs de miel

Pour la salade:

- Un mélange de salade et de jeunes épinards.

PRÉPARATION :

Lavez et émincez les champignons. Faites les revenir à feu vif dans de l'huile d'olive, l'ail haché. Salez et poivrez. Diminuer le feu et laisser cuire quelques minutes puis réservez.

A la poêle ou sur une crêpière, réchauffez les crêpes de sarrasin , parsemez de cantal râpé, ajoutez des champignons.

Lorsque le fromage est fondu, repliez les bords de la galette et déposez le jambon.

Préparez la vinaigrette en mélangeant tout les ingrédients.

Servez avec une salade mixte .

Servez avec une salade du moment

EXTRA : COLLATION : BISCUITS AU SON D'AVOINE

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 175 gr de farine
- 100 gr de beurre ou de beurre de coco
- 150 gr de sucre roux
- 1 oeuf
- 25 gr de son d'avoine ou de blé
- 1càc de levure chimique

PRÉPARATION :

Préchauffez votre four à 180°C.

Travaillez le beurre avec le sucre de façon à obtenir un mélange crémeux.

Ajoutez l'œuf battu et mélangez bien.

Ajoutez la levure avec la farine et ajoutez le tout au mélange ainsi que le son.

Faites des petits tas et disposez-les sur le papier sulfurisé.

Faites cuire 11 à 12 minutes, sortez-les du four et laissez les refroidir (et durcir) sur une grille avant de les conserver dans une boîte hermétique.

La petite douceur de la semaine