

Clafoutis d'agneau

Préparation : 15 min. cuisson : 20 min. – coût : moyen - difficulté : facile

Pour 4 personnes :

360 g de dés d'agneau dans le gigot (ou autre viande)

100 g de champignons selon la saison

½ échalote (ou une petite)

2 branches d'estragon

2 branches de persil

20 g de beurre, huile d'olive, sel , poivre

pour la pâte à clafoutis :

4 œufs

80 g de fécule de maïs

30 cl de crème liquide

50 g de parmesan râpé

noix de muscade râpée

Préparation :

Préchauffez le four à 180°C (th.6-7)

1. Préparez la pâte à clafoutis en mélangeant les œufs, la fécule de maïs, le parmesan la crème et la noix de muscade.
2. Emincez les champignons, ciselez l'échalote, hachez l'estragon et le persil.
3. Chauffez une poêle avec un filet d'huile d'olive, faites sauter les champignons, ajoutez l'échalote, le persil et l'estragon, salez poivrez et réservez.
4. Dans la même poêle, faites revenir les dés d'agneau à feu vif, 2 min.
5. Mélangez les champignons aux herbes et la pâte à clafoutis, rectifiez l'assaisonnement si besoin.
6. Beurrez 4 ramequins individuels (ou un plat à gratin) puis remplissez-les avec la pâte à clafoutis, disposez les dés d'agneau dans les ramequins en les enfonçant un peu.
7. Faites cuire les clafoutis au four 20 min. puis démoulez-les.
8. Servez les clafoutis d'agneau bien chauds accompagnés d'une salade de saison.

SOUPE de POMMES CAMELISEES au CIDRE

Préparation : 20mn Cuisson : 40mn Facile Bon marché

Pour 4 personnes

- 5 pommes golden 1 jus de citron
- 40g de beurre 3 cuil à soupe de sucre
- 3 cuil à soupe de calvados 30cl de cidre
- 1 cuil à soupe de crème fraîche épaisse

Technique

1-Peler et couper les pommes en petits dés. Verser dessus le jus de citron

2-Dans une casserole, faire chauffer le beurre et y faire revenir les pommes. Lorsque les pommes sont légèrement fondues, saupoudrer de sucre, flamber avec le calvados et laisser caraméliser.

3-Dans la casserole, prélever la valeur d'une pomme.

4-Verser le cidre dans la casserole, puis laisser cuire 30mn à feu doux. Ajouter la crème fraîche épaisse et faire cuire pendant 5mn encore avant de mixer la soupe. Laisser refroidir

5-Ajouterles morceaux de pommes mis de côté dans la soupe juste avant de servir

Fontainebleau aux pêches et amandes

Préparation 10 min. - cuisson 15 min. - repos : 30 min.

Pour 4 personnes

200g de fromage frais type faisselle

15 cl de crème liquide entière

3 pêches (ou autres fruits tendre : kiwi, poires ...)

1 pincée de cannelle

30 g de sucre en poudre

4 c ; à soupe de miel

quelques amandes effilées

Préparation :

1. Lavez et dénoyautez les pêches et coupez-les en lamelles. Réservez.
2. Laissez égoutter la faisselle pendant 30 min. puis versez-la dans un saladier et fouettez-la .
3. Montez la crème très froide en chantilly. Versez le sucre en poudre et continuez de fouetter jusqu'à ce que la crème chantilly soit bien ferme.
4. Incorporez délicatement la préparation à la faisselle ;
5. Répartissez les lamelles de pêche dans 4 coupes et recouvrez de crème.
6. Versez un filet de miel puis parsemez d'amandes effilées torréfiées saupoudrez légèrement de cannelle.
7. Servez aussitôt.