

## RECETTES DE LA SEMAINE 14 :

### POLENTA pour 6 :

Polenta "expresse" 0,1 kg,

Lait uht 0,5 litre,

Crème liquide 0,05 litre,

Emmental râpé 0,05 kg, et/ou Parmesan 0,03 kg,

Sel, poivre, muscade

Faire bouillir le lait et la crème. Rajouter la polenta (semoule de maïs) et faire cuire selon les recommandations de la boîte (la polenta express a pour avantage de cuire beaucoup plus rapidement que la polenta classique). Assaisonner à votre convenance et rajouter le ou les fromages.

Mettre la préparation dans un récipient type plat à gratin pour 6/8 personnes préalablement chemiser avec du beurre.

Faire refroidir la préparation. Cette préparation peut être faite à l'avance.

Au moment de consommer, couper la polenta en parts (en cube ou avec un emporte-pièce)

Faire fondre du beurre et un peu d'huile à la poêle et faire dorer chaque morceau des 2 cotés.

Ce plat s'accompagne très bien avec une ratatouille.

### PIZZA Pour 6 pers

Pâte à pizza ronde : 1 rouleau

Jambon : 0,200 kg

Fromage de chèvre : 0,050kg

Emmental râpé : 0,100kg

Sauce pizza : 1 boîte

Origan, herbes de Provence à votre convenance

Vous pouvez également rajouter des rondelles de tomate fraîche et des lanières de poivrons

Cette recette peut être également réalisée avec du thon en boîte en remplacement du jambon

Temps de cuisson et température du four sur l'emballage de la pâte.

### ESCALOPE DE VOLAILLE TANDOORI 6 pers

Escalope de dinde : 6 pièces

Yaourts nature non sucré : 125gr

Pulco ou jus de citron : 0,010 litre

Poudre à tandoori : 10 gr

Ail : 2 gousses

Oignons : 0,05kg

Vin blanc : 0,010 litres

Eplucher les oignons et l'ail et les émincés finement.

Mélanger tous les ingrédients ensemble. Rajouter les escalopes bien à plat dans la marinade.

Laisser mariné 4 heures minimum, c'est mieux la veille.

Égoutter les escalopes. Faire cuire à la poêle chaleur modérée

Faire réduire la marinade à feu doux et rajouter un peu de crème liquide

### SALADE DU BEARN pour 6 assiettes

Tomate : 0,200 kg  
Thon naturel : 1 boîte  
Haricots-verts (boite) : 0,200 kg  
Oignons frais : 0,050 kg

Égoutter, assaisonner et réserver le thon. Mélanger les autres ingrédients. Réaliser une vinaigrette. Dresser sur assiette ou plat et rajouter le thon émietté sur les crudités.

### SALADE ESPAGNOLE pour 6 personne

riz 0,100 kg  
moules 0,050 kg  
poivrons surgelés 0,125 kg  
tomate 0,150 kg  
chorizo 0,100 kg  
maïs 1 petite boîte  
persil, huile d'olive

Cuire votre riz bien le refroidir, Mettre tous les ingrédients et réaliser une vinaigrette à base d'huile d'olive.

### ENTREMETS MAISON CHOCOLAT pour 11 ramequins

lait uht 1 litre  
sucre 0,100 kg  
chocolat amer 0,050 kg  
gélatine poudre 0,015 kg

### ENTREMETS MAISON VANILLE pour 11 ramequins

lait uht 1 litre  
gélatine poudre 0,015 kg  
vanille poudre 0,013 kg  
maïzena 0,015 kg  
sucre 0,050 kg

Dissoudre votre gélatine en poudre (ou en feuille la mettre à tremper) dans de l'eau froide Réserver.

Mettre le lait à bouillir, rajouter les ingrédients préalablement dilué dans du lait froid.

Reporter le tout à ébullition environ 1 minute.

Hors du feu rajouter la gélatine.

Mettre dans des ramequins individuels et mettre au réfrigérateur (5 à 6 heures).

Déguster.