

*Avec les fruits & légumes de chez nous*

# 30 recettes de TARTES ET QUICHES



# Avec les fruits & légumes de chez nous

## 30 RECETTES DE TARTES ET QUICHES

Clafoutis aux poireaux  
et quinoa **p. 8**

Pizzas de brocoli,  
tomate/mozzarella **p. 11**

Tarte fine aux chicons  
et aux cèpes **p. 12**

Tourte aux poireaux  
en pâte croustillante **p. 15**

Tartelettes aux topinambours  
et jambon cru **p. 16**

Tourte au potimarron **p. 19**

Quiche aux racines de persil **p. 20**

Tarte feuilletée au boudin  
et aux pommes **p. 23**

Pizza au chèvre, oignons  
et herbes **p. 24**

Quiche exotique au potimarron **p. 27**

Quiche sans pâte à la carotte  
et au cumin **p. 28**

Tarte Tatin aux chicons **p. 31**

Tarte rustique au potiron,  
bleu et chèvre **p. 32**

Tarte rustique aux pommes  
de terre **p. 35**

Quiche à la courge,  
aux poireaux et au lard **p. 36**

Cheese-cake déstructuré  
à la truite et au brocoli **p. 39**

Clafoutis aux pommes **p. 40**

Crumble pie aux prunes **p. 43**

Croustillant aux poires  
et au miel **p. 44**

Cheese-cake aux pommes  
en verrine **p. 47**

Tarte sans pâte aux pommes **p. 48**

Tarte fine amandine  
aux pommes **p. 51**

Flan aux poires  
et aux noisettes **p. 52**

Tartelettes crues aux prunes,  
fromage blanc et granola **p. 55**

Tarte aux noix **p. 56**

Far aux pommes **p. 59**

Tarte aux prunes et pistaches **p. 60**

Tartelettes poires,  
chocolat et safran **p. 63**

Tarte aux noisettes **p. 64**

Tarte Tatin **p. 67**



La nature a, parmi ses nombreuses vertus, celle de nous réconcilier avec le temps. Il s'agit là d'une réalité souvent oubliée, au gré de calendriers et horaires malheureusement serrés, nous conduisant trop facilement vers les surgelés au retour d'une journée de travail. Et pourtant, les saisons ne manquent pas d'atouts, nous offrant de véritables merveilles de saveurs. Fruits et légumes locaux, parfois connus, parfois oubliés, sont même de nature à donner de la vie et de la lumière aux saisons que l'on dit, à tort, mortes. Le défi de ce *Minidélices* est donc de rappeler à quel point des plats succulents et conviviaux s'accrochent de fruits et légumes de saison, tantôt en version sucrée tantôt en version salée, tantôt en plat de résistance tantôt en dessert. Et pour ouvrir nos palais à ces richesses, il nous suffit de regarder autour de nous: chez les maraîchers comme sur les étals des commerces. Nos fruits et légumes peuvent s'acheter en confiance.



 Apaq-W



## **LES FRUITS ET LÉGUMES, MILLE ET UN BIENFAITS À PORTÉE DE MAIN**

En vue d'une alimentation quotidienne équilibrée, les fruits et légumes doivent tenir une place de tout premier choix car ils sont indispensables au bon fonctionnement de notre organisme.

En effet, ils sont naturellement riches en vitamines, en fibres, en minéraux et substances antioxydantes.

Les fruits et légumes collaborent au maintien de notre santé. Il ne faut pas hésiter à en consommer quotidiennement en quantité raisonnable. Crus ou cuits, c'est au choix, le vôtre ou celui de votre système digestif.

Il est par ailleurs recommandé de varier les fruits et légumes consommés car l'apport de chacun d'entre eux est différent et complémentaire.



Les fleurons des légumes frais de chez nous sont les carottes, les oignons, la chicorée Witloof, les choux, les courges/ courgettes, les oignons-ciboule, le persil, les légumes feuilles (laitues, chicorées, scaroles et frisées...), les asperges vertes et divers autres légumes, comme les panais, les navets... Les fruits ont, quant à eux, également leurs ambassadeurs de prestige avec la pomme «Jonagold», la poire «Conférence» et la fraise «Joly».

## **Pourquoi aller chercher ailleurs et loin ce que nous produisons tout près de chez nous?**

Une façon de manger local consiste à recourir aux «circuits courts». Comme leur nom l'indique, en se fournissant chez le producteur du coin, on opte pour le circuit le plus court, en évitant les intermédiaires entre le producteur et le consommateur. Et par la même occasion, on réduit les coûts et l'impact sur notre environnement. De plus, le recours aux circuits courts permet de renouer le contact entre producteurs et consommateurs et aussi d'assurer des revenus plus équitables aux producteurs.

## **La saveur avant tout!**

Chez nous, une très grande importance est accordée à la qualité et à la saveur des fruits et légumes.

Nos producteurs se font un véritable point d'honneur à commercialiser des produits savoureux, comme des tomates plus charnues et moins gorgées d'eau, des endives traditionnelles ayant conservé leur goût d'origine, des poireaux au goût prononcé, des pommes fermes et juteuses ou encore des fraises ayant conservé la saveur du terroir.



## Manger local et de saison, un choix de raison!

Fraises en hiver, poireaux en été... à tout moment de l'année, fruits et légumes se retrouvent sur nos étalages sans nous étonner. Or, pour parvenir dans les rayons des magasins, ces fruits et légumes du bout du monde ont parcouru un sacré chemin, en bateau, en avion ou encore en camion. Ils coûtent donc plus chers à l'arrivée qu'une pomme produite sur nos terres puisqu'il faut payer le transport. Cette distance parcourue a également des effets néfastes sur l'environnement.

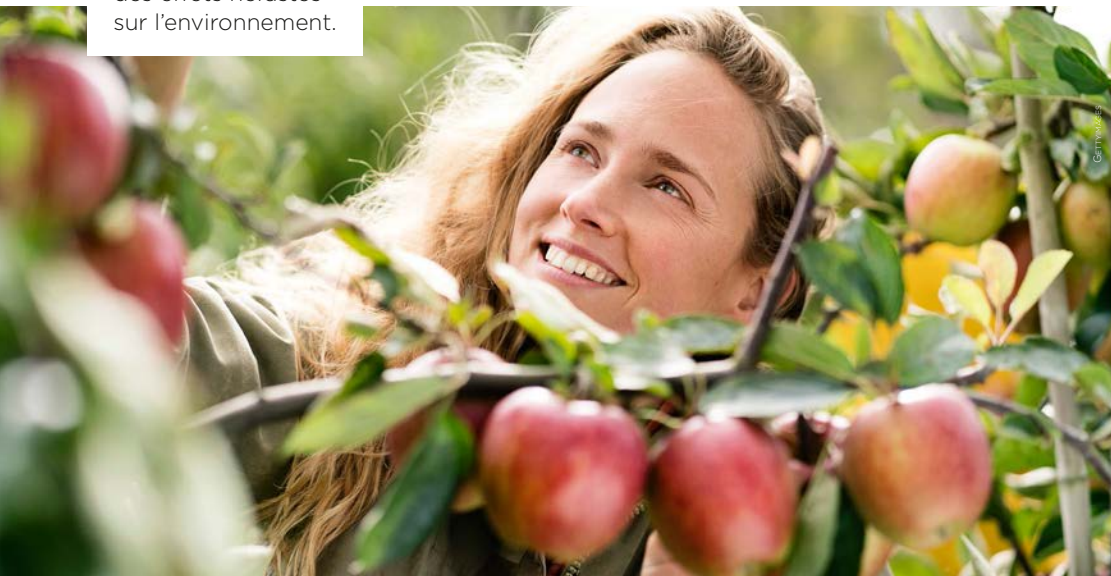
La nature est bien faite: elle offre une multitude de choix et, à chaque saison, ses plaisirs gustatifs! Un rythme naturel qui ne doit rien au hasard et qui permet de couvrir en suffisance les besoins de notre organisme: tarte à la rhubarbe au printemps, ratatouille en été, soupe de potiron en automne, chicons au gratin en hiver... de quoi se régaler toute l'année!

**Vous êtes à la recherche d'un producteur de fruits et légumes proche de chez vous? Rendez-vous sur le site [apaqw.be](http://apaqw.be) dans l'onglet «Bonnes adresses».**

**REVENONS DÈS LORS AU BON SENS ET RESPECTONS LES SAISONS.**



SHUTTERSTOCK



GATTI/ALAMY

## CALENDRIER DES FRUITS ET LÉGUMES

**FRUITS**  
Noix • Noisette  
Poire • Pomme

**LÉGUMES**  
Champignon • Chicon • Chou frisé • Chou de Bruxelles  
Claytone • Mâche • Panais • Poireau • Salsifis  
et Scorsonère • Topinambour  
Bette • Carotte • Céleri rave • Chou pommé • Chou rave  
Chou rouge • Navet • Oignon • Pomme de terre • Potiron  
Potimarron

**janvier**

**FRUITS**  
Noix • Noisette  
Poire • Pomme

**LÉGUMES**  
Champignon • Chicon • Chou frisé • Chou de Bruxelles  
Claytone • Mâche • Panais • Poireau • Salsifis  
et Scorsonère • Topinambour  
Bette • Carotte • Céleri rave • Chou pommé • Chou rave  
Chou rouge • Navet • Oignon • Pomme de terre • Potiron  
Potimarron

**février**

**FRUITS**  
Noix • Noisette  
Poire • Pomme

**LÉGUMES**  
Champignon • Chicon • Chicorée • Chou frisé • Chou de  
Bruxelles • Claytone • Mâche • Panais • Poireau  
Radis • Salsifis et Scorsonère • Topinambour  
Bette • Carotte • Céleri rave • Chou pommé • Chou rouge  
Navet • Oignon • Pomme de terre • Potiron • Potimarron

**mars**

**FRUITS**  
Noix • Noisette • Rhubarbe

**LÉGUMES**  
Cerfeuil • Champignon • Chicorée • Epinard  
Laitue (à couper ou pommée)  
Poireau • Radis  
Pomme de terre

**avril**

**FRUITS**  
Fraise • Noix  
Noisette • Rhubarbe

**LÉGUMES**  
Asperge • Cerfeuil • Champignon  
Chicorée • Epinard • Laitue (à couper ou pommée)  
Radis

**mai**

**FRUITS**  
Cassis • Cerise • Fraise • Framboise • Groseille • Noix  
Noisette • Rhubarbe

**LÉGUMES**  
Asperge • Bette • Betterave • Brocoli • Carotte  
Champignon • Chou rave • Chou fleur • Concombre  
Courgette • Epinard • Fenouil • Haricot • Laitue  
(à couper ou pommée) • Navet • Petit pois • Poireau  
Pomme de terre • Pourpier potager • Radis • Tomate

**juin**

**FRUITS**  
Cassis • Cerise • Fraise • Framboise  
Groseille • Myrtille • Myrtille • Rhubarbe

**LÉGUMES**  
Asperge • Aubergine • Bette • Betterave • Brocoli  
Carotte • Champignon • Céleri branche • Chicorée  
Chou rave • Chou fleur • Concombre • Courgette  
Fenouil • Haricot • Laitue (à couper ou pommée)  
Navet • Oignon • Petit pois • Poireau • Pourpier  
Pomme de terre • Pourpier potager • Radis  
Tétragone • Tomate

**juillet**

**FRUITS**  
Mûre • Myrtille • Poire • Pomme • Prune

**LÉGUMES**  
Artichaut • Aubergine • Bette • Betterave • Brocoli  
Carotte • Céleri branche • Céleri rave • Champignon  
Chicorée • Chou chinois • Chou pommé • Chou rouge  
Chou rave • Chou frisé • Chou fleur • Concombre  
Courgette • Fenouil • Haricot • Laitue (à couper ou  
pommée) • Mais doux • Navet • Oignon • Poireau  
Potiron • Pomme de terre • Potiron • Potimarron  
Pourpier potager • Radis • Tétragone • Tomate

**août**

**FRUITS**  
Framboise • Poire • Pomme  
Prune • Noix • Noisette

**LÉGUMES**  
Artichaut • Aubergine • Bette • Betterave • Brocoli  
Carotte • Céleri branche • Céleri rave • Cerfeuil  
Champignon • Chicorée • Chou chinois • Chou pommé  
Chou rouge • Chou rave • Chou frisé • Chou fleur  
Concombre • Courgette • Epinard • Fenouil • Haricot  
Laitue (à couper ou pommée) • Mais doux • Navet  
Oignon • Petit pois • Poireau • Potiron • Pomme de  
terre • Potiron • Potimarron • Pourpier potager • Radis  
Tétragone • Tomate

**septembre**

**FRUITS**  
Framboise • Poire • Pomme • Noix  
Noisette

**LÉGUMES**  
Artichaut • Aubergine  
Bette • Betterave • Brocoli • Carotte  
Céleri branche • Céleri rave • Cerfeuil • Champignon  
Chicorée • Chou chinois • Chou pommé • Chou rouge  
Chou rave • Chou frisé • Chou fleur • Chou de Bruxelles  
Claytone de Cuba • Concombre • Courgette • Epinard  
Fenouil • Haricot • Laitue (à couper ou pommée)  
Mâche • Mais doux • Navet • Panais • Petit pois • Poireau  
Potiron • Pomme de terre • Potiron • Potimarron  
Pourpier potager • Tétragone • Topinambour  
Oignon

**octobre**

**FRUITS**  
Noix • Noisette  
Poire • Pomme

**LÉGUMES**  
Artichaut • Bette • Betterave • Brocoli • Carotte • Céleri  
branche • Céleri rave • Cerfeuil • Champignon • Chicorée  
Chicon • Chou chinois • Chou pommé • Chou rouge  
Chou rave • Chou frisé • Chou fleur • Chou de Bruxelles  
Claytone de Cuba • Concombre • Courgette • Epinard  
Fenouil • Laitue (à couper  
ou pommée) • Mâche • Navet • Panais • Poireau • Pomme  
de terre • Salsifis et Scorsonère • Topinambour  
Oignon • Potiron • Potimarron

**novembre**

**FRUITS**  
Noix • Noisette  
Poire • Pomme

**LÉGUMES**  
Cerfeuil • Champignon • Chicon • Chou frisé • Chou de  
Bruxelles • Mâche • Panais • Poireau  
Salsifis et Scorsonère • Topinambour  
Bette • Carotte • Céleri rave • Chou pommé • Chou rouge  
Chou rave • Navet • Oignon • Pomme de terre • Potiron  
Potimarron

**décembre**

Fruits et Légumes = Période de production  
Fruits et Légumes = Période de conservation

Apaq-W

**SALÉ**

## Clafoutis aux poireaux et quinoa

**Pour 6 personnes**

**Préparation: 15 mn**

**Cuisson: 35 mn**

- ▶ 3 œufs
- ▶ 100 g de parmesan râpé
  - ▶ 50 g de farine
- ▶ 30 cl de crème liquide
  - ▶ 3 blancs de poireaux
- ▶ 150 g de fromage de chèvre
  - ▶ quelques brins d'origan
  - ▶ 50 g de noisettes
  - ▶ 40 g de quinoa
  - ▶ sel, poivre du moulin

**Et aussi**

- ▶ 1 plat à four de 25 cm de Ø

### **BONNE IDÉE**

Remplacez les poireaux par des légumes de saison, au choix, selon vos goûts.

**1** Mélangez au fouet ou au batteur les œufs, le parmesan et la farine. Ajoutez la crème. Salez et poivrez.

**2** Préchauffez le four à 180 °C. Coupez les poireaux en fines lamelles. Répartissez-les au fond du plat, ajoutez le chèvre, l'origan et les noisettes, répartissez la crème au parmesan par-dessus et saupoudrez de quinoa.

**3** Enfournez pour 35 mn, jusqu'à ce que la pâte gonfle légèrement et soit bien dorée.





**SALÉ**

## Pizzas de brocoli, tomate/mozzarella

**Pour 4 personnes**

**Préparation: 10 mn**

**Cuisson: 20 mn**

- ▶ 500 g de brocoli
  - ▶ 1 œuf
  - ▶ 100 g de parmesan
- ▶ 20 cl de passata de tomates épicée
  - ▶ 2 boules de mozzarella di buffala de 125 g
    - ▶ huile d'olive
  - ▶ quelques brins de basilic violet et vert
  - ▶ sel, poivre du moulin

**1** Préchauffez le four à 180 °C. Enlevez le pied du brocoli et placez les bouquets crus dans un mixeur. Réduisez-les en semoule épaisse.

**2** Placez-la ensuite dans un essuie propre et tordez-la pour enlever un maximum d'eau.

**3** Mélangez-le avec l'œuf et le parmesan, salez et poivrez.

**4** Sur une plaque à four tapissée de papier de cuisson, faites 4 ronds de pâte au brocoli et enfournez-les, 10 mn.

**5** Garnissez-les de passata et de mozzarella et enfournez-les à nouveau, 10 mn.

**6** A la sortie du four, parsemez les pizzas de feuilles de basilic.

### **BONNE IDÉE**

Vous pouvez aussi remplacer le brocoli par du chou-fleur.

**SALÉ**

## Tarte fine aux chicons et aux cèpes

**Pour 4 personnes**

**Préparation: 15 mn**

**Cuisson: 35 mn**

- ▶ 1 pâte feuilletée pur beurre
- ▶ 6 chicons de pleine terre
  - ▶ 40 g de beurre + 30 g pour les cèpes
  - ▶ 1 c à s de miel liquide
  - ▶ 40 g de cèpes secs
  - ▶ 10 cl de vin blanc sec
  - ▶ 40 cl de crème fraîche
    - ▶ 2 œufs
- ▶ 50 g de parmesan râpé
  - ▶ fleur de sel, poivre du moulin

**1** Préchauffez le four à 190 °C. Coupez la pâte feuilletée en 4 rectangles de la longueur d'un chicon, placez-les sur une plaque tapissée de papier cuisson, recouvrez-les de papier cuisson et placez une deuxième plaque par-dessus pour empêcher que la pâte ne gonfle à la cuisson. Enfourez pour 12 mn.

**2** Coupez les chicons en 2, placez-les dans une poêle, côté coupé vers le bas, ajoutez le beurre en petits morceaux, le miel et 1 cm d'eau. Faites cuire, 5 mn, à feu moyen jusqu'à ce que le liquide se soit évaporé et les chicons soient caramélisés. Ne les retournez pas.

**3** Placez les cèpes dans une poêle avec le beurre et le vin blanc, ajoutez 2 cm d'eau et laissez-les gonfler, à feu doux, pour les réhydrater. Laissez le liquide s'évaporer et poursuivez la cuisson, 2 mn pour qu'ils caramélisent puis ajoutez la crème.

**4** Laissez refroidir la crème aux cèpes, ajoutez les œufs battus et le parmesan, salez, poivrez.

**5** Garnissez les rectangles de pâte de crème aux cèpes et de chicons et enfourez-les pour 15 mn. Servez chaud ou tiède.





**SALÉ**

## Tourte aux poireaux en pâte croustillante

**Pour 4 personnes**  
**Préparation: 20 mn**  
**Cuisson: 45 mn**

- ▶ 1 botte de poireaux
  - ▶ 2 gros oignons
  - ▶ huile d'olive
  - ▶ 1 botte de persil plat
  - ▶ 1/2 botte d'aneth
  - ▶ 1/2 botte de coriandre
  - ▶ 1/2 botte d'origan
  - ▶ 2 œufs
  - ▶ 100 g de parmesan râpé
  - ▶ 100 g de feta de brebis
  - ▶ 50 g de pignons de pin grillés
  - ▶ 20 g de sésame grillé
  - ▶ 3 feuilles de pâte filo
  - ▶ fleur de sel, poivre du moulin
- Et aussi**
- ▶ 1 moule rond

**1** Nettoyez, hachez les poireaux, faites-les blanchir, 5 mn, à l'eau bouillante salée. Refroidissez-les à l'eau glacée. Egouttez-les soigneusement.

**2** Epluchez les oignons, hachez-les grossièrement et faites-les fondre dans de l'huile d'olive.

**3** Effeuillez et hachez les herbes. Mélangez-les avec les poireaux, les œufs, le parmesan, la feta hachée, les oignons, les pignons et le sésame, salez et poivrez.

**4** Préchauffez le four à 190 °C. Tapissez le moule rond de papier cuisson, superposez-y les feuilles de pâte filo en les badigeonnant chacune au fur et à mesure d'huile d'olive. Ajoutez la farce aux poireaux et repliez la pâte filo sur le dessus. Enfournerez la tourte pour 30 mn.

### **C'EST DÉLICIEUX**

Avec du yaourt à la coriandre et aux graines de sésame.



**SALÉ**

## Tartelettes aux topinambours et jambon cru

**Pour 4 personnes**

**Préparation: 15 mn**

**Cuisson: 40 mn**

- ▶ beurre
  - ▶ 1 pâte feuilletée pur beurre
  - ▶ riz pour la cuisson à blanc
    - ▶ 1 kg de topinambours
    - ▶ 3 c à s d'huile d'olive
  - ▶ 1 c à s de purée de sésame (tahini)
    - ▶ le zeste de 1 citron bio
  - ▶ 2 tranches de jambon cru
  - ▶ quelques brins de basilic
    - ▶ fleur de sel, poivre du moulin
- Et aussi**
- ▶ 8 moules à tartelettes de 5 cm de Ø

**1** Préchauffez le four à 180 °C. Beurrez les moules à tartelettes, garnissez-les de pâte, de papier de cuisson et de riz et enfournez-les, 20 mn, pour une cuisson à blanc. Laissez refroidir totalement les fonds.

**2** Placez les topinambours sur une plaque à four et enfournez-les, pour 15 à 20 mn. Lorsqu'ils sont bien fondants, coupez-les en 2 et videz-les à la cuillère.

**3** Placez leur chair dans un blender avec 2 c à s d'huile, la purée de sésame et le zeste de citron, réduisez-la en purée lisse. Salez et poivrez.

**4** Garnissez les tartelettes de purée de topinambours, de jambon et de feuilles de basilic, arrosez d'huile et poivrez.





**SALÉ**

## Tourte au potimarron

**Pour 6 personnes**

**Préparation: 20 mn**

**Cuisson: 1 h**

- ▶ 1 petit potimarron
    - ▶ 1 oignon
    - ▶ 1 c à c de curry
  - ▶ 2 c à s d'huile d'olive
  - ▶ 10 cl de lait de coco
  - ▶ 250 g de concassé de tomates en boîte
    - ▶ le jus de 1 citron
  - ▶ 50 g de sucre de canne
    - ▶ 2 pâtes feuilletées pur beurre
      - ▶ 1 œuf battu
      - ▶ 4 brins de thym, romarin et origan
  - ▶ sel, poivre du moulin
- Et aussi**
- ▶ 4 moules à tartelettes de 12 cm de Ø

**1** Coupez le potimarron en 2, épépinez-le puis coupez-le en cubes. Epluchez et hachez grossièrement l'oignon.

**2** Faites revenir à sec le curry dans un poêlon quelques instants jusqu'à ce que les parfums se dégagent, baissez le feu, ajoutez l'huile et l'oignon et laissez fondre, 2 mn.

**3** Ajoutez le potimarron et le lait de coco, les tomates, le jus de citron, le sucre et faites compoter, 25 mn, jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Rectifiez l'assaisonnement.

**4** Coupez les pâtes en 8 disques de 15 cm de Ø, tapissez les moules à tartelettes de papier cuisson, placez-y 4 disques de pâte. Garnissez-les de la compotée de potimarron.

**5** Dans les 4 derniers disques, faites un trou et préparez 4 cheminées faites dans du papier de cuisson ou du papier alu pour que la vapeur de la préparation puisse s'échapper à la cuisson.

**6** Fermez les 4 tourtes avec les couvercles en pâte, pressez bien pour souder, badigeonnez d'œuf et placez les cheminées. Enfourez pour 35 mn. Ôtez les cheminées en papier et garnissez les trous d'herbes.

**SALÉ**

## Quiche aux racines de persil

**Pour 4 personnes**

**Préparation: 15 mn**

**Cuisson: 40 mn**

**Repos: 30 mn**

- ▶ 500 g de racines de persil
  - ▶ 30 g de beurre salé
    - ▶ 4 œufs
  - ▶ 40 cl de crème liquide
  - ▶ 150 g de comté râpé

### La pâte

- ▶ 250 g de farine
- ▶ 1 pincée de sel
- ▶ 150 g de beurre
  - ▶ 1 jaune d'œuf
  - ▶ 1 c à s d'eau

- ▶ sel, poivre du moulin

### Et aussi

- ▶ 1 moule de 25 cm de Ø ou rectangulaire

**1** Préchauffez le four à 180 °C. Préparez la pâte: mélangez à la main, du bout des doigts, la farine, le sel et le beurre.

**2** Ajoutez le jaune d'œuf et formez une boule de pâte en ajoutant un peu d'eau si nécessaire, pour que la pâte soit homogène mais ne colle pas. Pétrissez le moins possible pour ne pas rendre la pâte cassante. Aplatissez la boule légèrement et réservez-la, 30 mn, au frigo.

**3** Pendant ce temps, épluchez, coupez les racines de persil en 2 dans la longueur puis en tronçons. Faites-les revenir à la poêle dans le beurre et un peu d'eau, 10 mn, jusqu'à ce qu'elles soient fondantes et colorées.

**4** Au fouet, mélangez les œufs, la crème et le comté, salez et poivrez.

**5** Abaissez la pâte sur un plan de travail fariné sur 1/2 cm d'épaisseur. Garnissez-en votre moule tapissé de papier cuisson. Ajoutez la crème au comté puis les racines. Enfourez, 30 mn, jusqu'à ce que la crème soit prise et la quiche colorée.





**SALÉ**

## Tarte feuilletée au boudin et aux pommes

**Pour 4 personnes**  
**Préparation: 15 mn**  
**Cuisson: 25 mn**

- ▶ 1 pâte feuilletée pur beurre
- ▶ riz pour la cuisson à blanc
  - ▶ 50 g de moutarde à l'ancienne
- ▶ 20 cl de crème épaisse
  - ▶ 2 pommes fermes
  - ▶ 30 g de beurre salé
  - ▶ 2 boudins blancs
  - ▶ 1 botte de jeunes oignons émincés
  - ▶ thym et origan

### **Et aussi**

- ▶ 4 moules à tartelettes de 12 cm de Ø

### **C'EST BON AVEC**

Un mesclun de jeunes pousses bien poivré.

**1** Préchauffez le four à 180 °C. Coupez la pâte feuilletée en 4 disques de 15 cm, chemisez les moules à tartelettes, placez-y la pâte, recouvrez-les de papier et de riz pour une cuisson à blanc. Enfourez-les pour 15 mn jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.

**2** Mélangez la moutarde avec la crème. Lavez les pommes et coupez-les en quartiers.

**3** Faites chauffer le beurre dans une poêle et faites-y revenir les boudins avec les jeunes oignons, les quartiers de pommes, du thym et de l'origan. Coupez les boudins en tranches fines.

**4** Garnissez les fonds de pâte de crème de moutarde, de tranches de pommes, d'oignons et de boudin.

**SALÉ**

## Pizza au chèvre, oignons et herbes

**Pour 1 pizza**  
**Préparation: 20 mn**  
**Cuisson: 20 mn**  
**Repos: 1 h 15**

- ▶ 15 g de levure fraîche
  - ▶ 250 g de farine
- ▶ 2 c à s d'huile d'olive
  - ▶ 1 c à c de sucre
- ▶ 150 g de fromage de chèvre frais
- ▶ 10 cl de crème liquide
- ▶ 40 g de parmesan râpé
  - ▶ 2 gros oignons
- ▶ 1/4 de botte de thym
- ▶ 1/4 de botte d'origan
- ▶ sel, poivre du moulin

**1** Mélangez 2 c à s d'eau chaude avec la levure et laissez reposer, 15 mn. Dans un saladier, mélangez la farine, l'huile, le sucre et 1 c à c de sel.

**2** Ajoutez le mélange à la levure et mélangez intimentement en ajoutant au fur et à mesure 15 cl d'eau jusqu'à ce que la pâte ne colle plus aux doigts et soit élastique, quitte à ajouter un peu de farine.

**3** Formez une boule et incisez-la en croix, couvrez-la d'un linge et laissez-la reposer, 1 h.

**4** Mélangez le fromage de chèvre, la crème et le parmesan. Salez et poivrez. Pelez les oignons et coupez-les finement en rondelles.

**5** Préchauffez le four à 220 °C. Etalez la pâte le plus finement possible à la main sur la plaque du four tapissée de papier cuisson et garnissez-la de la préparation au chèvre, des rondelles d'oignons et des herbes. Enfourez-la pour 15 à 20 mn, jusqu'à ce qu'elle soit croustillante et dorée. Servez aussitôt.





**SALÉ**

## Quiche exotique au potimarron

**Pour 6 personnes**

**Préparation: 15 mn**

**Cuisson: 45 mn**

**Repos: 30 mn**

- ▶ 1 oignon
- ▶ huile d'olive
- ▶ 400 g de potimarron en cubes
- ▶ 4 œufs
- ▶ 40 cl de lait de coco
- ▶ 80 g de parmesan râpé
- ▶ 150 g de tomates cerises
- ▶ 1/2 botte de coriandre

### La pâte

- ▶ 250 g de farine
- ▶ 1 pincée de sel
- ▶ 150 g de beurre
- ▶ 1 jaune d'œuf
- ▶ 1 c à s d'eau
- ▶ sel, poivre du moulin

### Et aussi

- ▶ 1 moule de 25 cm de Ø ou rectangulaire

**1** Préchauffez le four à 180 °C. Préparez la pâte: mélangez à la main, du bout des doigts, la farine, le sel et le beurre. Ajoutez le jaune d'œuf et formez une boule en ajoutant un peu d'eau si nécessaire, pour que la pâte soit homogène mais ne colle pas. Pétrissez le moins possible pour ne pas rendre la pâte cassante. Aplatissez la boule légèrement et réservez-la, 30 mn, au frigo.

**2** Pendant ce temps, épluchez et coupez l'oignon en lamelles, faites-les fondre dans un peu d'huile, ajoutez le potimarron, couvrez et laissez cuire, 15 mn, à feu doux.

**3** Mélangez au fouet les œufs, le lait de coco et le parmesan, salez et poivrez.

**4** Abaissez la pâte sur un plan de travail fariné sur 1/2 cm d'épaisseur. Garnissez-en votre moule tapissé de papier cuisson, ajoutez la purée de potimarron, la crème au lait de coco et les tomates cerises coupées en 2. Enfournez, 30 mn, jusqu'à ce que la crème soit prise et la quiche colorée.

**5** Saupoudrez de coriandre fraîche au moment de servir.

**SALÉ**

## Quiche sans pâte à la carotte et au cumin

**Pour 4 personnes**

**Préparation: 15 mn**

**Cuisson: 25 mn**

**Repos: 30 mn**

- ▶ 8 grosses carottes
    - ▶ 4 œufs
  - ▶ 40 cl de crème liquide
    - ▶ 1/2 c à c de cumin en poudre
  - ▶ 100 g de parmesan râpé
    - ▶ huile d'olive
    - ▶ sel, poivre du moulin
- Et aussi**
- ▶ 8 moules à muffin en silicone ou antiadhésifs

**1** Préchauffez le four à 180 °C. Epluchez et coupez les carottes en fines tranches dans la longueur à la mandoline ou à l'économique. Mélangez au fouet les œufs, la crème, le cumin et le parmesan, salez et poivrez.

**2** Huilez légèrement les moules, remplissez-les de tranches de carottes enroulées sur elles-mêmes. Comblez la place restante avec la crème au cumin. Enfourez pour 25 mn, jusqu'à ce que la pâte soit prise et les bouchées bien dorées.





**SALÉ**

## Tarte Tatin aux chicons

**Pour 8 personnes**

**Préparation: 15 mn**

**Cuisson: 45 mn**

- ▶ 50 g de beurre salé
  - ▶ 10 chicons de pleine terre
    - ▶ 1 c à s de miel
    - ▶ 10 cl de jus d'orange
      - ▶ thym frais
  - ▶ 1 pâte feuilletée pur beurre
    - ▶ fleur de sel, poivre du moulin
- Et aussi**
- ▶ 1 moule rond

**1** Préchauffez le four à 180 °C. Coupez le beurre en cubes. Coupez les chicons en 2 dans la longueur. Mélangez-les avec le miel, le beurre, le jus d'orange et du thym. Salez et poivrez-les.

**2** Placez-les dans le moule tapissé de papier cuisson, face coupée vers le bas.

**3** Enfournez-les pour 20 mn. Recouvrez-les ensuite de pâte et remettez la tarte au four pour 25 mn.

### **C'EST BON**

Avec une salade verte accompagnée d'une vinaigrette au miel et à la moutarde.



**SALÉ**

## Tarte rustique au potiron, bleu et chèvre

**Pour 4 personnes**

**Préparation: 15 mn**

**Cuisson: 50 mn**

**Repos: 30 mn**

- ▶ 300 g de potiron épluché, épépiné et coupé en dés
- ▶ 30 cl de crème épaisse
- ▶ 1 botte de jeunes oignons
  - ▶ 250 g de fromage de chèvre frais
- ▶ 200 g de fromage bleu
  - ▶ sel, poivre du moulin

### **La pâte**

- ▶ 250 g de farine
- ▶ 1 pincée de sel
- ▶ 150 g de beurre
  - ▶ 1 jaune d'œuf
  - ▶ 1 c à s d'eau

**1** Préchauffez le four à 180 °C. Tapissez la plaque du four de papier cuisson. Préparez la pâte: mélangez à la main, du bout des doigts, la farine, le sel et le beurre. Ajoutez le jaune d'œuf et formez une boule de pâte en ajoutant un peu d'eau si nécessaire pour que la pâte soit homogène mais ne colle pas. Pétrissez le moins possible pour ne pas rendre la pâte cassante.

**2** Aplatissez la boule, légèrement et réservez-la, 30 mn, au frigo.

**3** Abaissez la pâte sur un plan de travail fariné sur 1/2 cm d'épaisseur. Faites cuire le potiron, 20 mn, à la vapeur, jusqu'à ce qu'il soit fondant. Réduisez-le en purée, ajoutez la crème, salez et poivrez.

**4** Déposez la pâte à tarte sur la plaque du four, répartissez-y la purée, ajoutez les jeunes oignons entiers, parsemez de miettes de chèvre et de fromage bleu.

**5** Enfournez la tarte pour 30 mn, jusqu'à ce que les oignons soient fondants et le fromage gratiné.





**SALÉ**

## Tarte rustique aux pommes de terre

**Pour 4 personnes**

**Préparation: 15 mn**

**Cuisson: 35 mn**

**Repos: 30 mn**

- ▶ 2 grosses pommes de terre
  - ▶ 2 oignons
    - ▶ thym
  - ▶ 30 cl de crème épaisse
  - ▶ 8 tranches de lard fumé
    - ▶ sel, poivre du moulin

### La pâte

- ▶ 250 g de farine
- ▶ 1 pincée de sel
- ▶ 150 g de beurre
  - ▶ 1 jaune d'œuf
  - ▶ 1 c à s d'eau

**1** Préchauffez le four à 180 °C. Tapissez la plaque du four de papier cuisson. Préparez la pâte: mélangez à la main, du bout des doigts, la farine, le sel et le beurre. Ajoutez le jaune d'œuf et formez une boule de pâte en ajoutant un peu d'eau si nécessaire pour que la pâte soit homogène mais ne colle pas. Pétrissez le moins possible pour ne pas rendre la pâte cassante.

**2** Aplatissez la boule, légèrement et réservez-la, 30 mn, au frigo.

**3** Abaissez la pâte sur un plan de travail fariné sur 1/2 cm d'épaisseur. Epluchez, coupez les pommes de terre et les oignons finement à la mandoline ou au couteau. Effeuillez le thym et ajoutez-le à la crème, salez et poivrez.

**4** Déposez la pâte à tarte sur la plaque du four, garnissez-la, en laissant 4 cm autour, avec les tranches de lard, les rondelles de pommes de terre et d'oignons. Répartissez la crème par-dessus et repliez les bords de pâte vers le centre.

**5** Enfourez la tarte pour 35 mn, jusqu'à ce que les légumes soient fondants.

**SALÉ**

## Quiche à la courge, aux poireaux et au lard

**Pour 4 personnes**

**Préparation: 15 mn**

**Cuisson: 25 mn**

**Repos: 30 mn**

- ▶ 4 œufs
- ▶ 40 cl de crème
- ▶ 80 g de parmesan râpé
- ▶ 200 g de purée de potimarron
- ▶ 4 blancs de poireaux
- ▶ 4 tranches de lard fumé
- ▶ sel, poivre du moulin

### **La pâte**

- ▶ 250 g de farine
- ▶ 1 pincée de sel
- ▶ 150 g de beurre
- ▶ 1 jaune d'œuf
- ▶ 1 c à s d'eau

### **Et aussi**

- ▶ 4 moules à tartelettes de 15 cm de Ø

**1** Préparez la pâte: mélangez à la main, du bout des doigts, la farine, le sel et le beurre. Ajoutez le jaune d'œuf et formez une boule de pâte en ajoutant un peu d'eau si nécessaire pour que la pâte soit homogène mais ne colle pas. Pétrissez le moins possible pour ne pas rendre la pâte cassante. Formez une boule, aplatissez-la légèrement et réservez-la, 30 mn, au frigo.

**2** Préchauffez le four à 180 °C. Pendant ce temps, mélangez les œufs, la crème, le parmesan et la purée de potimarron, salez et poivrez.

**3** Sur un plan de travail fariné, abaissez la pâte sur 1/2 cm d'épaisseur, coupez 4 disques de 18 cm de pâte, tapissez les moules à tartelettes de papier cuisson et garnissez-les de pâte.

**4** Coupez les poireaux en tronçons puis en 2 dans la longueur. Garnissez les tartelettes de crème au potimarron, de lard et de poireaux. Enfournez-les pour 25 mn, jusqu'à ce que les légumes soient fondants. Servez chaud ou tiède.





**SALÉ**

## **Cheese-cake déstructuré à la truite et au brocoli**

**Pour 4 personnes**

**Préparation: 15 mn**

**Cuisson: 10 mn**

- ▶ 250 g de truite fumée
  - ▶ 30 cl de crème liquide
    - ▶ le jus de 1/2 citron
    - + quelques tranches pour le service
  - ▶ 150 g de biscuits au parmesan
  - ▶ 1/2 bouquet de coriandre
    - ▶ 1 brocoli
  - ▶ 150 g de fromage de chèvre
    - ▶ 100 g de crème épaisse
    - ▶ sel, poivre du moulin
- Et aussi**
- ▶ 4 verrines

**1** Réservez quelques morceaux de poisson. Mixez ensemble la truite et la crème liquide, ajoutez le jus de citron et rectifiez l'assaisonnement. Réservez au frais.

**2** Mixez les biscuits au parmesan et faites-les revenir quelques instants à la poêle pour les griller. Réservez.

**3** Réservez quelques feuilles de coriandre. Faites cuire les bouquets de brocoli dans une grande casserole d'eau salée. Refroidissez-les à l'eau glacée. Mixez-les finement et mélangez-les avec la coriandre hachée, le fromage de chèvre et la crème épaisse, rectifiez l'assaisonnement. Réservez au frais.

**4** Montez les verrines à la poche à douille en alternant la crème au brocoli, la crème à la truite et les biscuits. Décorez de morceaux de poisson et de feuilles de coriandre. Servez avec des tranches de citron.

**SUCRÉ**

## Clafoutis aux pommes

**Pour 6 personnes**

**Préparation: 15 mn**

**Cuisson: 30 mn**

- ▶ 3 œufs
  - ▶ 100 g de sucre de canne roux
  - ▶ 50 g de farine
  - ▶ 30 cl de crème liquide
  - ▶ 3 pommes acidulées
  - ▶ 1/2 c à c de cannelle
- Et aussi**
- ▶ 12 moules à muffin

**1** Mélangez au fouet ou au batteur les œufs, le sucre et la farine. Ajoutez la crème liquide.

**2** Préchauffez le four à 180 °C. Coupez les pommes en quartiers avec leur peau, puis en cubes.

**3** Répartissez-les au fond des petits moules chemisés de papier cuisson. Versez la crème par-dessus et saupoudrez de cannelle.

**4** Enfournez pour 30 mn, jusqu'à ce que la pâte gonfle légèrement et soit bien dorée.





**SUCRÉ**

## **Crumble pie aux prunes**

**Pour 6 personnes**  
**Préparation: 20 mn**  
**Cuisson: 55 mn**  
**Repos: 1 h**

### **La pâte**

- ▶ 150 g de beurre salé en pommade
- ▶ 95 g de sucre
- ▶ 30 g de poudre d'amandes
- ▶ 1 œuf
- ▶ 250 g de farine

### **La compote de prunes**

- ▶ 600 g de prunes dénoyautées
- ▶ 40 g de beurre
- ▶ 150 g de sucre

### **Le crumble**

- ▶ 25 g de pistaches
- ▶ 25 g d'amandes
- ▶ 50 g de poudre d'amandes
- ▶ 50 g de beurre salé froid
- ▶ 25 g de sucre

### **Et aussi**

- ▶ 1 moule rectangulaire de 15/25 cm

**1** Préparez la pâte: au batteur, mélangez le beurre, le sucre, la poudre d'amandes et l'œuf jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Ajoutez la farine et mélangez le moins possible jusqu'à ce qu'elle soit incorporée.

**2** Formez une boule. Aplatissez-la légèrement à la main et réservez-la, 1 h, au frigo, dans un film plastique. Après ce temps de repos, étalez la pâte sur 1/2 cm d'épaisseur sur un plan de travail fariné.

**3** Faites compoter les prunes dans le beurre et le sucre, 10 mn, à couvert.

**4** Préparez le crumble: mélangez grossièrement à la main les pistaches et les amandes concassées, la poudre d'amandes, le beurre et le sucre.

**5** Préchauffez le four à 170 °C. Beurrez le moule, garnissez-le de pâte, de la compote de prunes et répartissez le crumble par-dessus. Enfournez pour 40 à 45 mn, jusqu'à ce que la pâte soit cuite et le crumble bien doré.

SUCRÉ

## Croustillant aux poires et au miel

**Pour 6 personnes**

**Préparation: 10 mn**

**Cuisson: 30 mn**

▶ 120 g de pistaches

▶ 80 g de miel

▶ 120 g de beurre salé  
+ 30 g pour le moule  
et les feuilles de filo

▶ 1 œuf

▶ 8 feuilles de pâte filo

**La compote**

▶ 4 poires fermes

▶ 30 g de beurre salé

▶ 20 g de miel

**Et aussi**

▶ 1 moule ou un plat  
rectangulaire de 20/30 cm

**1** Pour la compote, épluchez et coupez les poires en cubes, faites-les compoter dans le beurre et le miel, 10 mn, à couvert.

**2** Préchauffez le four à 180 °C. Hachez les pistaches au robot, mélangez-les avec le miel, le beurre et l'œuf.

**3** Beurrez le fond du moule, beurrez les feuilles de pâte filo. Garnissez le moule de pâte en les superposant de manière à couvrir l'ensemble du plat, tout en faisant dépasser un bord de 15 cm tout autour. Faites une seconde couche de feuilles de pâte filo en procédant de la même manière.

**4** Répartissez la crème de pistaches dans le fond du plat, puis la compote de poires et refermez les feuilles de pâte filo.

**5** Enfournez pour 20 mn, jusqu'à ce que les feuilles soient colorées et croustillantes et la crème prise.

### BONNE IDÉE

Dégustez chaud ou tiède avec une boule de glace.





**SUCRÉ**

## Cheese-cake aux pommes en verrine

**Pour 4 personnes**

**Préparation: 15 mn**

**Cuisson: 35 mn**

- ▶ 100 g de spéculoos
- ▶ 35 g de beurre salé en pommade
  - ▶ 2 petits œufs
  - ▶ 1 pincée de sel
  - ▶ 50 g de sucre
- ▶ 150 g de fromage blanc entier

- ▶ 150 g de fromage frais

### **La compote**

- ▶ 2 pommes acidulées
  - ▶ 50 g de sucre
- ▶ 35 g de beurre salé

### **Et aussi**

- ▶ 4 grands verres allant au four

**1** Pour la compote, coupez les pommes en cubes sans les éplucher et laissez-les compoter, 10 mn, à couvert dans un petit poêlon avec le sucre et le beurre.

**2** Mixez les spéculoos pour obtenir une poudre grossière, ajoutez le beurre et mélangez bien. Répartissez le mélange dans le fond des verres. Ajoutez la compote de pommes au-dessus et réservez.

**3** Préchauffez le four à 160 °C. Séparez les blancs des jaunes et montez-les en neige avec la pincée de sel. Mélangez les jaunes d'œufs et le sucre au batteur, ajoutez le fromage blanc et le fromage frais et lissez la préparation.

**4** Incorporez délicatement les blancs en 2 fois à la main sans les casser.

**5** Répartissez le mélange dans les verres et enfournez-les pour 25 mn jusqu'à ce que le mélange soit ferme mais tremblotant et légèrement coloré. Laissez refroidir avant de servir.



**SUCRÉ**

## Tarte sans pâte aux pommes

**Pour 4 personnes**

**Préparation: 15 mn**

**Cuisson: 35 mn**

▶ 2 pommes acidulées

▶ sucre

▶ beurre

**La crème de noisettes**

▶ 2 œufs

▶ 200 g de sucre de canne

▶ 230 g de poudre de noisettes

▶ 170 g de beurre salé en pommade

**Et aussi**

▶ 1 plat ovale de 30 cm

**1** Préchauffez le four à 180 °C. Coupez les pommes avec leur peau en tranches de 1/2 cm. Confectionnez la crème de noisettes: mélangez les 2 œufs, le sucre, la poudre de noisettes et le beurre en pommade.

**2** Répartissez la crème de noisettes dans le fond du plat à four sur 3 ou 4 cm, garnissez-la des pommes, saupoudrez d'un peu de sucre et de quelques pétales de beurre, enfournez pour 35 mn, jusqu'à ce que la crème et les pommes soient bien dorées.

### **BONNE IDÉE**

Dégustez-la tiède ou froide, seule ou avec de la crème épaisse.





**SUCRÉ**

## Tarte fine amandine aux pommes

**Pour 4 personnes**

**Préparation: 15 mn**

**Cuisson: 30 mn**

- ▶ 2 pommes acidulées
- ▶ 1 pâte feuilletée pur beurre
  - ▶ sucre
  - ▶ beurre

**La crème d'amandes**

- ▶ 2 œufs
- ▶ 200 g de sucre de canne
- ▶ 230 g de poudre d'amandes
  - ▶ 170 g de beurre salé en pommade

**Et aussi**

- ▶ 1 moule rectangulaire

**1** Préchauffez le four à 180 °C. Coupez finement les pommes à la mandoline avec leur peau. Confectionnez la crème d'amandes: mélangez les 2 œufs, le sucre, la poudre d'amandes et le beurre en pommade.

**2** Chemisez le moule à tarte de papier de cuisson, garnissez-le de la pâte feuilletée, piquez le fond avec une fourchette et enfournez-la, 10 mn, pour une cuisson à blanc.

**3** Répartissez la crème d'amandes sur le fond de tarte précuit, garnissez-la des pommes, saupoudrez d'un peu de sucre et de quelques pétales de beurre, enfournez-la à nouveau pour 20 mn, jusqu'à ce que la pâte et les pommes soient bien dorées.

### **BONNE IDÉE**

Dégustez la tarte fine tiède ou froide, seule ou avec de la crème épaisse.

SUCRÉ

## Flan aux poires et aux noisettes

Pour 6 personnes

Préparation: 20 mn

Cuisson: 45 mn

- ▶ 3 poires fermes
- ▶ 100 g de sucre
- ▶ 40 g de farine de sarrasin
- ▶ 5 œufs
- ▶ 25 cl de lait entier
- ▶ 25 cl de crème liquide
- ▶ 1 noix de beurre salé pour le moule
- ▶ 50 g de noisettes concassées

Et aussi

- ▶ 1 plat de 20/30 cm

**1** Coupez les poires en tranches sans les éplucher. Préchauffez le four à 160 °C. Mélangez au fouet le sucre, la farine et les œufs jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Mélangez le lait et la crème puis ajoutez-les, petit à petit, à la préparation.

**2** Répartissez le mélange dans le plat beurré ou tapissé de papier cuisson. Ajoutez harmonieusement les poires en les superposant légèrement, puis les noisettes par-dessus.

**3** Placez le plat sur une plaque de four profonde remplie d'eau pour une cuisson au bain-marie, enfournez pour 45 mn, jusqu'à ce que la préparation soit ferme et la surface bien dorée.





**SUCRÉ**

## Tartelettes crues aux prunes, fromage blanc et granola

**Pour 6 personnes**

**Préparation: 20 mn**

**Cuisson: 30 mn**

**Repos: 2 h**

- ▶ 150 g de dattes dénoyautées
    - ▶ 100 g de votre granola préféré
    - ▶ 10 cl de crème liquide
    - ▶ 1/2 sachet d'agar-agar
  - ▶ 600 g de fromage blanc
    - ▶ 70 g de sucre
  - La compote**
    - ▶ 150 g de prunes dénoyautées
    - ▶ 75 g de sucre
    - ▶ le jus de 1/2 citron
  - ▶ 1/4 de sachet d'agar-agar
- Et aussi**
- ▶ 6 emporte-pièces de 8 cm de Ø et de 10 cm de haut

**1** Mixez au robot les dattes et le granola jusqu'à obtenir une préparation grossière. Placez les emporte-pièces sur une assiette tapissée de papier cuisson et écrasez cette préparation dans les fonds sur 2 cm.

**2** Faites chauffer la crème à feu doux avec l'agar-agar, 3 mn pour le délayer. Mélangez rapidement la crème avec le fromage blanc et le sucre dans le poêlon. Faites couler cette préparation dans les cercles et placez au frais.

**3** Pendant ce temps, préparez la compote: dénoyotez les prunes, coupez-les en petits cubes, faites-les compoter à couvert avec le sucre et le jus de citron, 20 mn.

**4** Mixez la préparation, remettez-la sur le feu et délayez-y l'agar-agar en maintenant à frémissement, 3 mn.

**5** Coulez cette préparation sur le haut des cercles et réservez, 2 h, au frigo, jusqu'à ce que la préparation soit prise. Démoulez avant de servir.

SUCRÉ

## Tarte aux noix

**Pour 6 personnes**

**Préparation: 15 mn**

**Repos: 1 h**

**Cuisson: 40 mn**

### La pâte

- ▶ 200 g de farine + pour le moule
- ▶ 20 g de sucre de canne
- ▶ 100 g de beurre salé + pour le moule
- ▶ un peu d'eau

### La crème de noix

- ▶ 200 g de noix + 200 g pour la finition
- ▶ 2 œufs
- ▶ 150 g de sucre de canne
- ▶ 20 cl de crème

### Et aussi

- ▶ 1 moule carré

### BONNE IDÉE

Dégustez-la tiède ou froide, seule ou avec 1 boule de glace à la vanille.

**1** Préparez la pâte: mélangez la farine, le sucre et le beurre froid coupé en cubes du bout des doigts, pour obtenir une consistance sableuse. Ajoutez un peu d'eau progressivement et mélangez rapidement pour obtenir une boule de pâte. Ajoutez de la farine si c'est trop collant. Aplatissez légèrement la boule de pâte, emballez-la et réservez-la, 1 h, au frais.

**2** Préparez la crème de noix: mixez grossièrement 200 g de noix, mélangez-les avec les 2 œufs, le sucre et la crème.

**3** Préchauffez le four à 180 °C. Sur un plan de travail fariné, abaissez la pâte sur 1/2 cm d'épaisseur. Beurrez et farinez le moule et garnissez-le de la pâte, piquez le fond à la fourchette et enfournez la pâte, 10 mn, pour une cuisson à blanc. Répartissez la crème de noix dans le fond de tarte, garnissez-la des noix restantes.

**4** Enfournez pour 30 mn supplémentaires, jusqu'à ce que la crème soit prise et bien dorée.





**SUCRÉ**

## Far aux pommes

**Pour 6 personnes**

**Préparation: 15 mn**

**Cuisson: 1 h**

- ▶ 4 œufs
- ▶ 70 g de sucre de canne
  - ▶ 150 g de farine
- ▶ 25 cl de crème liquide
  - ▶ 25 cl de lait entier
- ▶ 4 pommes acidulées
  - ▶ 120 g de sucre
  - ▶ 70 g de beurre salé + 30 g
  - ▶ 1 pincée de sel

**Et aussi**

- ▶ 1 moule rond de 25 cm de Ø

**1** Mélangez au fouet ou au batteur les œufs, le sucre de canne et la farine. Ajoutez la crème et le lait, mélangez.

**2** Préchauffez le four à 180 °C. Coupez les pommes en quartiers avec leur peau, puis en lamelles. Poêlez-les dans le sucre et les 70 g de beurre, 15 mn, à feu doux.

**3** Répartissez la crème au fond du moule tapissé de papier cuisson, disposez les pommes par-dessus.

**4** Enfournez le far pour 45 mn, jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.

**5** Au sortir du four, lorsqu'il est encore bien chaud, répartissez les pétales du beurre restant sur le far.

SUCRÉ

## Tarte aux prunes et pistaches

Pour 4 personnes

Préparation: 15 mn

Cuisson: 40 mn

▶ 10 grosses prunes rouges

▶ 1 pâte feuilletée  
pur beurre

▶ sucre

▶ beurre

La crème de pistaches

▶ 2 œufs

▶ 200 g de sucre de canne

▶ 230 g de poudre  
de pistaches

▶ 170 g de beurre salé  
en pommade

Et aussi

▶ 1 moule rectangulaire  
de 20 x 30 cm

**1** Préchauffez le four à 180 °C. Coupez les prunes en 2 et dénoyautez-les. Préparez la crème de pistaches: mélangez les œufs, le sucre, la poudre de pistaches et le beurre en pommade.

**2** Garnissez le moule de papier cuisson et de la pâte, piquez-la à l'aide d'une fourchette et enfournez-la, 10 mn, pour une cuisson à blanc.

**3** Répartissez la crème de pistaches dans le fond de tarte précuit, garnissez-la des demi-prunes, saupoudrez d'un peu de sucre et de quelques pétales de beurre.

**4** Enfournez, 30 mn, jusqu'à ce que la crème et les prunes soient bien dorées.

### BONNE IDÉE

Dégustez-la tiède ou froide, seule ou avec 1 boule de glace au lait d'amande.





**SUCRÉ**

## Tartelettes poires, chocolat et safran

**Pour 4 personnes**

**Préparation: 15 mn**

**Cuisson: 35 mn**

**Repos: 1 h 30**

### **La pâte**

- ▶ 150 g de beurre salé en pommade + pour les moules
- ▶ 95 g de sucre
- ▶ 30 g de poudre d'amandes
- ▶ 1 œuf
- ▶ 250 g de farine d'épeautre 70 %
- ▶ riz pour la cuisson à blanc

### **Les poires pochées**

- ▶ 2 poires fermes
- ▶ 300 g de sucre
- ▶ 1 g de pistils de safran

### **La ganache**

- ▶ 400 g de chocolat noir
- ▶ 260 g de crème liquide
- ▶ 100 g de beurre salé

### **Et aussi**

- ▶ 4 moules à tartelettes de 12 cm de Ø

**1** Préparez la pâte: fouettez le beurre, le sucre, la poudre d'amandes et l'œuf, en mélange homogène. Ajoutez la farine et mélangez le moins possible jusqu'à ce que la farine soit incorporée.

**2** Formez une boule. Aplatissez-la à la main et réservez-la, 1 h, dans un film plastique au frigo.

**3** Etalez la pâte sur 1/2 cm d'épaisseur, sur un plan de travail fariné. Préchauffez le four à 170 °C.

**4** Beurrez les moules à tartelettes, garnissez-les de pâte, de papier de cuisson et de riz et enfournez-les, 20 mn, pour une cuisson à blanc. Laissez complètement refroidir.

**5** Epluchez les poires entières et faites-les pocher, 10 mn, dans un sirop frémissant composé du sucre, de 1 litre d'eau et du safran, en les retournant régulièrement. Faites-les refroidir dans le sirop, égouttez et coupez-les en lamelles.

**6** Pendant ce temps, préparez la ganache: hachez grossièrement le chocolat. Faites chauffer la crème. Hors feu, ajoutez-y le chocolat. Puis, au fouet, incorporez le beurre en cubes jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Garnissez-en le fond des tartelettes, ainsi que des lamelles des poires et réservez-les, 30 mn, au frigo.



SUCRÉ

## Tarte aux noisettes

Pour 4 personnes

Préparation: 15 mn

Repos: 1 h

Cuisson: 40 mn

### La pâte

- ▶ 200 g de farine + pour le moule
- ▶ 20 g de sucre de canne
- ▶ 100 g de beurre salé + pour le moule
- ▶ un peu d'eau

### La crème de noisettes

- ▶ 200 g de poudre de noisettes
- ▶ 2 œufs
- ▶ 150 g de sucre de canne
- ▶ 20 cl de crème

### Et aussi

- ▶ 1 moule rectangulaire

### BONNE IDÉE

Dégustez-la tiède ou froide, seule ou avec de la crème épaisse et des brisures de noisettes.

**1** Préparez la pâte: mélangez la farine, le sucre et le beurre froid coupé en cubes, du bout des doigts, pour obtenir une consistance sableuse. Ajoutez un peu d'eau progressivement et mélangez rapidement pour obtenir une boule de pâte. Ajoutez de la farine si c'est trop collant. Aplatissez légèrement la boule de pâte, emballez-la et réservez-la, 1 h, au frigo.

**2** Confectionnez la crème de noisettes: mélangez la poudre de noisettes avec les 2 œufs, le sucre et la crème.

**3** Préchauffez le four à 180 °C. Etalez la pâte sur 1/2 cm d'épaisseur, sur un plan de travail fariné. Beurrez et farinez le moule et garnissez-le de la pâte, piquez le fond à la fourchette et enfournez, 10 mn, pour une cuisson à blanc.

**4** Répartissez la crème de noisettes sur le fond de tarte. Enfournez-la pour 30 mn supplémentaires, jusqu'à ce que la crème soit prise et bien dorée.





**SUCRÉ**

## Tarte Tatin

**Pour 8 personnes**

**Préparation: 15 mn**

**Cuisson: 1 h 05**

- ▶ 150 g de beurre salé
  - ▶ 1,5 kg de pommes
  - ▶ 150 g de sucre
  - ▶ 1 pâte feuilletée pur beurre
- Et aussi**
- ▶ 1 moule rond

### **BONNE IDÉE**

Dégustez-la tiède ou chaude, seule ou avec une boule de glace à la vanille.

**1** Coupez le beurre en cubes. Epluchez les pommes et coupez-les en morceaux. Mélangez-les avec le beurre, le sucre et placez-les dans le moule tapissé de papier cuisson.

**2** Préchauffez le four à 180 °C. Enfourez les fruits pour 25 mn. Recouvrez ensuite les pommes de pâte feuilletée et remettez la tarte au four pour 40 mn.

**3** Laissez refroidir la tarte ou pas mais ne la retournez et ne la démoulez qu'au moment de servir.

# Femmes

D'AUJOURD'HUI

Supplément au magazine Femmes d'aujourd'hui n° 38 du 20 septembre 2018

---

Ce Minidélices est une publication de Roularta Media Group S.A.   
Siège social Melboomlaan 33 - 8800 Roulers

**Rédactrice en chef** Anne Daix • **Coordination** Nathalie Bruart pour Anne-Sophie Loïs  
• **Recettes et stylisme** Line Couvreur • **Photos** Frédéric Raevens •  
**Relecture** Laurence Dardenne • **Mise en pages** Chantal Everard, Ainsley Mandou