

Nos recettes « A la table des arts »
PS - 2024-2025



Velouté de carottes et potimarron

Proposée par LOUISE

Ingrédients :

500g de carottes, 500g de potimarron, 2 pommes de terre, 1 gousse d'ail, 1 oignon, 1 bouillon de légumes, 1 c. à s. d'huile d'olive, sel, poivre, eau, 2 carrés de fromage frais.

Ustensiles :

cocotte minute, couteau, économe, spatule, planche à découper

Étapes de la recette :

- 1- Éplucher et couper en dés le potimarron, les pommes de terre et les carottes
- 2- Couper l'ail et l'oignon et les mettre à suer dans la cocotte avec l'huile d'olive.
- 3- Ajouter les légumes coupés.
- 4- Ajouter le bouillon, saler, poivrer
- 5- Laisser cuire pendant 40 minutes
- 6- Ajouter 2 carrés de fromage frais et mixer.

Soupe de légumes

Proposée par LANA

Ingrédients :

3 carottes, 2 poireaux, 1 oignon, 3 pommes de terre, 2 courgettes, eau

Ustensiles :

casserole, couteau, économe, mixeur

Étapes de la recette :

- 1- Laver, éplucher les légumes.
- 2- Les couper en morceaux.
- 3- Mettre les légumes dans une casserole d'eau bouillante et cuire 30 minutes.
- 4- Mixer la soupe à l'aide d'un mixeur.

Soupe de légumes

Proposée par LORENA

Ingrédients :

1 oignon, 1 poireau, 1 carotte, 2 pommes de terre, 1 tomate, 1/4 de potimarron, 1 petite courgette, eau

Ustensiles :

1 économe, 1 couteau, 1 planche à découper, mixeur / cuiseur à soupe

Étapes de la recette :

1- Laver, éplucher les légumes.

2- Les couper en morceaux.

3- Mettre les légumes dans un mixeur / cuiseur à soupe et cuire 40 minutes.

Velouté de potimarron

Proposée par ALICE

Ingrédients :

1/2 potimarron, 2 pommes de terre, 1/2 cube de bouillon de volaille, de l'eau, 1 c. à c. de curry, muscade, 1 oignon, 1 gousse d'ail, du beurre, de la crème

Ustensiles :

1 couteau, 1 économe, 1 mixeur, 1 presse-ail, une cocotte minute

Étapes de la recette :

1- Couper le potimarron assez gros en laissant un peu de peau puis les pommes de terre.

2- Éplucher et couper l'oignon.

3- Éplucher l'ail et le presser.

4- Faire revenir dans la cocotte minute un peu de beurre puis l'oignon et ajouter l'ail.

5- Mettre les morceaux de potimarron dans la cocotte minute et faire revenir 5 minutes à feu moyen.

6- Ajouter les pommes de terre puis le 1/2 cube de bouillon émietté, le curry, la muscade.

7- Couvrir d'eau et faire cuire 20 minutes après le début de la pression.

8- Mixer et ajouter un cuillère de crème.

Soupe de Popeye

Proposée par NINO

Ingrédients :

1 poireau, 2 carottes, 1 pomme de terre, 1 oignon, 1 chou-fleur, 1 cube de bouillon de légumes, crème fraîche, citron

Ustensiles :

casserole, spatule, économe, mixeur

Étapes de la recette :

- 1- Éplucher les carottes, pomme de terre, poireau et oignon.
- 2- Couper l'oignon en cube et le faire revenir dans une casserole avec de l'huile d'olive.
- 3- Pendant ce temps, couper en rondelles le poireau, les carottes et la pomme de terre.
- 4- Ajouter les légumes une fois l'oignon doré.
- 5- Verser de l'eau jusqu'à recouvrir les légumes et ajouter le bouillon.
- 6- Laisser mijoter 30 minutes
- 7- Mixer le tout pour obtenir un velouté.
- 8- Terminer par une cuillère à soupe de crème fraîche.
- 9- Ajouter quelques croûtons et déguster.

Soupe

Proposée par COLEEN

Ingrédients :

poireau, carotte, potimarron

Ustensiles :

casserole, couteau, économe, mixeur

Étapes de la recette :

- 1- Laver, éplucher les légumes.
- 2- Les couper en morceaux.
- 3- Dans une grande casserole d'eau, faire cuire les légumes 30 minutes et les carottes 15 minutes de plus.
- 4- Mixer la soupe à l'aide d'un mixeur.

Purée de potimarron et carottes

Proposée par OMBELINE

Ingrédients :

800g de potimarron, 300g de carottes, 2 cubes de bouillon de légumes, sel, poivre

Ustensiles :

économe, couteau, grande casserole, mixeur, égouttoir

Étapes de la recette :

- 1- Peler le potimarron, retirer les graines et couper la chair en morceaux.
- 2- Peler les carottes et les couper en rondelles.
- 3- Dans une grande casserole d'eau, mettre les légumes, couvrir d'eau puis ajouter les 2 cubes de bouillon de légumes.
- 4- Porter à ébullition et faire cuire 20 minutes.
- 5- Égoutter puis mixer.
- 6- Ajouter sel et poivre à votre convenance.

Soupe de légumes

Proposée par AUGUSTIN

Ingrédients :

3 carottes, 2 poireaux, 3 pommes de terre, 1 oignon, 1 bouillon de volaille, sel, poivre, 1 noisette de beurre

Ustensiles :

1 économe, 1 cocotte minute, 1 couteau, 1 mixeur

Étapes de la recette :

- 1- Eplucher les carottes, les pommes de terre, l'oignon et les couper en morceaux.
- 2- Laver les légumes.
- 3- Mettre à cuire sous pression avec un bouillon de volaille, une pincée de sel et poivre.
- 4- Mixer les légumes et ajouter du bouillon jusqu'à obtention de la consistance souhaitée.
- 5- Ajouter une noisette de beurre et déguster.

Purée de carottes / potimarron

Proposée par ROSE

Ingrédients :

400g de carottes, 1/2 potimarron, 100g de crème fraichee liquide, 50g de lait, 50g de beurre, 1 c. à c. de sel et de poivre, 1 c. à c. de curcuma

Ustensiles :

1 planche à découper, 1 économe, 1couteau, 1 casserole, 1 balance, 1 saladier, 1 presse-purée, 1 cuillère à café

Étapes de la recette :

- 1- Éplucher les carottes.
- 2- Éplucher le potimarron.
- 3- Couper les carottes et le potimarron en petits morceaux.
- 4- Mettre les petits morceaux dans la casserole avec de l'eau et cuire pendant 30 minutes.
- 5- Égoutter les petits morceaux et mettre dans un saladier.
- 6- Ajouter le beurre, le lait, la crème liquide, le sel, le poivre et le curcuma.
- 7- Écraser avec le presse-purée.
- 8- Servir avec une tranche de jambon.

Purée orange et délicieuse

Proposée par GARANCE

Ingrédients :

2 carottes, 1 potimarron, 1 pomme de terre, 2 cuillères à soupe de crème

Ustensiles :

1 économe, un couteau, un mixeur, une marmite

Étapes de la recette :

- 1- Garance épluche les légumes avec l'économe.
- 2- Maman coupe les légumes avec le gros couteau et enlève les graines du potimarron.
- 3- Garance met de l'eau dans la grande marmite et les légumes dedans après avoir fait bouillir l'eau salée.
- 4- Après la cuisson des légumes, papa mixe les légumes pour faire la purée.
- 5- Garance ajoute beaucoup, beaucoup de crème, elle adore ça ! Et une pincée de sel et de poivre.

Filet de cabillaud et julienne de légumes

Proposée par LOU

Ingrédients :

filet de cabillaud, carottes, poireaux, crème, curcuma, sel, poivre

Ustensiles :

casserole, couteau, économe, mandoline

Étapes de la recette :

- 1- Laver et éplucher les légumes.
- 2- Couper les légumes à la mandoline.
- 3- Cuire les légumes dans l'eau bouillante 20 minutes puis réserver.
- 4- Cuire le poisson 10 minutes à l'eau bouillante puis réserver.
- 5- Mettre la crème, sel, poivre et curcuma à chauffer dans une casserole.
- 6- Dresser le tout.

Omelette trop chouette !

Proposée par MARGAUX

Ingrédients :

4 œufs, 2 carottes, 50g d'emmental râpé, une gousse d'ail, une cuillère d'huile

Ustensiles :

1 saladier, 1 économe, une râpe, un presse-ail, une poêle, une fourchette

Étapes de la recette :

- 1- On épluche les carottes avec l'économe.
- 2- Dans un saladier, on râpe les carottes.
- 3- On ajoute l'emmental râpé.
- 4- On casse les œufs et on les ajoute à la préparation.
- 5- Avec le presse-ail, on ajoute l'ail dans le saladier.
- 6- Avec une fourchette, on mélange le tout.
- 7- On met une cuillère d'huile dans la poêle et on cuit l'omelette.

Tarte aux poireaux

Proposée par NINA

Ingrédients :

sel, poivre, 25 cl de crème fraîche, 100g de fromage râpé, 400g de lardons, 3 poireaux, 140g de beurre, 250g de farine, 2 c. à S. d'eau, 3 œufs

Ustensiles :

moule à tarte, couteau, saladier, fouet, balance de cuisine

Étapes de la recette :

- 1- Faire la pâte à tarte : malaxer le beurre, la farine et l'eau. Étaler pour mettre à plat.
- 2- Émincer les poireaux. Les faire dorer dans un peu de beurre. Faire dorer les lardons à part.
- 3- Égoutter les lardons avant de les ajouter aux poireaux.
- 4- Mélanger dans un saladier les œufs, la crème, le sel et le poivre.
- 5- Étaler les lardons et les poireaux sur la pâte.
- 6- Parsemer de gruyère râpé, couvrir avec la préparation.
- 7- Mettre au four 25 min à 210°C.

Tarte aux poireaux, lardons et oignons

Proposée par INDIA

Ingrédients :

1 pâte brisée, 2 poireaux, 200g d'allumettes de lardons (nature ou fumés), 1 oignon, 20 cl de crème de fraîche, 3 œufs, sel et poivre

Ustensiles :

1 couteau, 1 plat à tarte, 1 casserole, 1 poêle, 1 cuillère, 1 saladier, 1 fourchette

Étapes de la recette :

- 1- Éplucher les poireaux, les couper en morceaux et les chauffer dans l'eau durant 20 minutes.
- 2- Couper les oignons et les cuire dans une poêle avec les lardons.
- 3- Étaler la pâte dans le plat, la percer légèrement avec la fourchette puis ajouter les poireaux, oignons et lardons.
- 4- Dans un saladier, battre les 3 œufs et ajouter la crème, le sel et le poivre puis verser sur la pâte.
- 5- Cuire 30 minutes au four à 180°C.

Bouillon de tortellini, légumes et poulet

Proposée par YANAËL

Ingrédients :

2 escalopes de poulet, 200g de tortellini, 4 carottes, 2 poireaux, 1 oignon, 1 bouillon de volaille, filet d'huile d'olive, thym, sel, poivre

Ustensiles :

couteau, économe, casserole, verseur

Étapes de la recette :

- 1- Laver et éplucher les carottes. Les couper et les émincer.
- 2- Éplucher et couper l'oignon en fine lamelles.
- 3- Laver et couper les poireaux en deux puis en fines lamelles.
- 4- Dans une casserole, faites chauffer un filet d'huile d'olive. Ajouter l'oignon, les carottes et les poireaux. Ajouter les feuilles de thym, salez et poivrez.
- 5- Ajoutez le bouillon de volaille et l'escalope de poulet. Verser 25 cl d'eau par personne. Couvrez et laissez cuire 10 minutes sur feu moyen.
- 6- Au bout des 10 minutes, ajoutez les tortellini et faire cuire 5 minutes.
- 7- Servir dans un bol avec du gruyère râpé.

Tagliatelles aux poireaux et aux carottes

Proposée par CLEA

Ingrédients :

250g de tagliatelles fraîches, 2 poireaux, 2 carottes, 20cl de crème liquide, sel, poivre, huile d'olive

Ustensiles :

casserole, cuillère en bois, grande poêle, égouttoir, économe, un couteau

Étapes de la recette :

- 1- Faire bouillir l'eau
- 2- Émincer les poireaux
- 2- Faire des tagliatelles à l'aide de l'économe avec les carottes
- 3- faire revenir le tout dans une poêle avec une cuillère à soupe d'huile d'olive.
- 4- Cuire les pâtes pendant 5 minutes
- 5- Ajouter la crème aux légumes, saler
- 6- Ajouter les pâtes, c'est prêt !

Cakes salés

Proposée par LIZEA

Ingrédients :

5 œufs, 200g de carottes, 100g de beurre, 180g de farine, 1 sachet de levure, 100g de jambon, 3 kiri, 50g de lait, 1 pincée de sel, 1 c. à S. d'huile

Ustensiles :

moule en silicone, cul de poule, fouet, râpe à légumes

Étapes de la recette :

- 1- Préchauffer le four à 180°C.
- 2- Commencer par râper les carottes, les faire saisir 1 min à feu vif avec une cuillère d'huile puis réserver.
- 3- Faire fondre le beurre et réserver.
- 4- Faire tiédir le lait et ajouter les kiri, puis réserver dans le cul de poule.
- 5- Battre les œufs à l'aide du fouet puis les ajouter au mélange lait/kiri.
- 6- Ajoutez ensuite la farine, la levure, et mélangez le tout au fouet. Incorporez ensuite le beurre fondu. Mélangez de nouveau.
- 7- Ajoutez les carottes râpées et le jambon grossièrement haché.
- 8- Verser la préparation dans le moule et enfournez pendant 25 minutes.

Pot au feu

Proposée par CÔME

Ingrédients :

1 oignon, 2 poireaux, 5 carottes, 4 navets, 1 gousse d'ail, 1kg de bœuf, 1 os à moelle, bouquet garni, sel, poivre, clous de girofle

Ustensiles :

1 grande casserole, 1 économe

Étapes de la recette :

- 1- Laver et éplucher tous les légumes et les couper en gros morceaux.
- 2- Piquer l'oignon de clous de girofle.
- 3- Faire bouillir 3L d'eau, ajouter tous les légumes, le bouquet garni, la viande, l'ail, le sel et le poivre.
- 4- Faire cuire 2h30 à 3h.
- 5- 1h avant la fin, ajouter l'os à moelle et mettre du gros sel aux extrémités.
- 6- Égoutter les légumes et la viande.
- 7- Servir bien chaud avec de la moutarde ou du ketchup.

Cocktail au citron

Proposée par PAUL

Ingrédients :

citron, eau, glaçons

Ustensiles :

presse-agrume, verre

Étapes de la recette :

- 1- Presser le citron avec le presse-agrume.
- 2- Verser le jus de citron dans un verre.
- 3- Ajouter de l'eau plate ou gazeuse et les glaçons.
- 4- Dégustez votre cocktail au citron.

Croquettes de poireaux

Proposée par LOUISE

Ingrédients :

pour 24 croquettes

600g de poireaux, 150g de farine, 2 œufs, 2g de thym, 1g de noix de muscade, 2 gousses d'ail, 1 grosse pincée de gruyère râpé, 2 c. à s. d'huile d'olive (+ pour les moules), sel, poivre

Ustensiles :

1 casserole, 1 passoire, 1 presse-ail, 1 robot mixeur, 1 couteau, 1 balance, 1 c. à soupe, 1 minuteur, moules à madeleines

Étapes de la recette :

- 1- Dans une casserole, faites bouillir de l'eau avec une pincée de sel.
- 2- Lavez, épluchez et coupez les poireaux en fines rondelles.
- 3- Plongez-les dans l'eau bouillante pendant 5 à 6 minutes.
- 4- Egouttez-les dans une passoire et laissez-les refroidir quelques minutes.
- 5- Épluchez et écrasez l'ail au presse-ail et réserver.
- 6- A l'aide du robot, mélangez la farine, les œufs, le sel et le poivre, le thym, la muscade, l'huile d'olive et l'ail jusqu'à obtenir une boule homogène.
- 7- Ajouter les poireaux puis le gruyère et mélanger à la vitesse maximum.
- 8- Huilez les moules à madeleines puis farinez.
- 9- A l'aide d'une cuillère à soupe, y déposer la pâte.
- 10- Enfournez dans un four préalablement chauffé à 210°C pendant 25-30 minutes.

Poireaux au jambon

Proposée par AGATHE

Ingrédients :

3 poireaux, 3 tranches de jambon, 3 cuillères à soupe de crème fraîche, gruyère râpé, sel, poivre

Ustensiles :

cuisson vapeur, plat à four, cuillère, couteau

Étapes de la recette :

- 1- Laver les poireaux puis retirer le vert et les racines du poireau.
- 2- Les mettre dans le cuisson vapeur avec de l'eau et les faire cuire 20 minutes.
- 3- Les retirer, les laisser refroidir et enrouler une tranche de jambon autour de chaque poireau.
- 4- Les disposer dans un plat à four et les badigeonner avec de la crème.
- 5- Mettre une pincée de sel et de poivre avec un peu d'eau dans le fond du plat.
- 6- Saupoudrer de gruyère râpé pour gratiner.
- 7- Mettre 20 minutes au four à 180°C, chaleur tournante.

Fondue de poireaux et carottes

Proposée par JULIETTE

Ingrédients :

3 poireaux, 5 carottes, 4 échalotes, 2 c. à s. d'huile d'olive.

Ustensiles :

couteau, poêle, économe, cuillère à soupe

Étapes de la recette :

- 1- Éplucher et émincer les échalotes. Les faire fondre dans la poêle avec de l'huile d'olive.
- 2- Couper les poireaux en 4 dans leur longueur et passer sous l'eau pour enlever la terre et les ciseler finement.
- 3- Éplucher les carottes et les couper en petits cubes.
- 4- Faire suer les poireaux dans la poêle à feu doux et ajouter les carottes. Bien mélanger, couvrir et laisser étuver jusqu'à ce que les légumes soient cuits et fondants.

Crème de potimarron et chou-fleur

Proposée par DIANE

Ingrédients :

ail, échalotes, potimarron, chou-fleur, eau, fromage à tartiner, emmental, sel, poivre

Ustensiles :

thermomix

Étapes de la recette :

- 1- Mettre l'ail et mixer.
- 2- Mettre les échalotes et mixer.
- 3- Mettre l'huile d'olive et faire rissoler.
- 4- Ajouter le potimarron, le chou fleur et faire rissoler.
- 5- Ajouter l'eau, le sel, le poivre et cuire
- 6- Ajouter 50g de fromage à tartiner et de l'emmental râpé
- 7- Mélanger le tout.

Gratin de potimarron et carottes

Proposée par NAHIL

Ingrédients :

potimarron, carotte, ail, oignon, sel, poivre, huile d'olive, gruyère

Ustensiles :

poêle, moule, économe, cuillère en bois, saladier, couteau

Étapes de la recette :

- 1- Éplucher le potimarron, les carottes et l'ail et les rincer.
- 2- Découper les légumes et les mettre dans un saladier et les laisser de côté.
- 3- Dans une poêle, mettre un peu d'huile d'olive, puis faire revenir les oignons et l'ail.
- 4- Ajouter le potimarron, l'ail, le sel et le poivre et faire revenir le tout dans la poêle avec les oignons et l'ail pendant 1 minute.
- 5- Une fois que tout cela est précuit, récupérer le moule et avec l'aide de la cuillère en bois, verser toute la préparation dans le moule. Bien répartir.
- 6- Ajouter le gruyère par-dessus et enfourner à 180°C pendant 20 à 30 minutes.

Poireaux au jambon

Proposée par HENRY et LORIS

Ingrédients :

fromage râpé, 60g de farine, 50g de beurre, 3 poireaux moyens, 6 tranches de jambon, 1/2L de lait, sel, poivre, muscade

Ustensiles :

casserole, fouet, couteau, plat à four

Étapes de la recette :

- 1- Faites cuire les blancs de poireaux à l'eau.
- 2- Préparez la béchamel : faire fondre le beurre puis ajouter la farine. Mélanger vigoureusement avec un fouet. Laisser cuire 2 min puis verser le lait en fouettant. Ajouter du sel, du poivre et de la muscade et laisser cuire jusqu'à ce que le mélange épaississe.
- 3- Couper les poireaux en 2 cylindres égaux et les enrouler dans une tranche de jambon.
- 4- Disposez dans un plat à four, étalez la béchamel sur les roulés et parsemez de fromage râpé.
- 5- Cuire au four à 180°C jusqu'à ce que le fromage soit bien gratiné.

La tarte d'Adaline

Proposée par ADALINE

Ingrédients :

1 pâte feuilletée, 1 boîte de fromage frais, 1 boîte de thon, jus de citron, tomate, sel, oignon, mozzarella, poivre

Ustensiles :

un plat à tarte, 1 fourchette, 1 couteau, 1 saladier, 1 cuillère

Étapes de la recette :

- 1- Dans le plat à tarte, mettre la pâte feuilletée puis faire des traits avec la fourchette.
- 2- Mélanger dans un saladier le thon et le fromage frais avec un peu de jus de citron puis étaler sur la pâte.
- 3- Couper les oignons, les tomates, la mozzarella et les ajouter sur le dessus de la tarte.
- 4- Ajouter un peu de gruyère, poivre et sel.
- 5- Mettre au four 15 minutes à 180°C.

Potée

Proposée par LYLA

Ingrédients :

Choux frisé, carottes, poireaux, oignons, pommes de terre, jarret, palette, saucisse

Ustensiles :

une grande casserole

Étapes de la recette :

- 1- Faire revenir les oignons et la viande.
- 2- Ajouter un bouillon de légumes dilué dans de l'eau.
- 3- Ajouter les légumes sauf le chou et les patates.
- 4- Laisser cuire pendant 1h30 à 2h.
- 5- A la fin de la cuisson, ajouter le chou et les patates et laisser mijoter à nouveau.
- 6- Servez et dégustez..

Gratin de potimarron

Proposée par AIMY

Ingrédients :

1 potimarron, 100g de comté râpé, 1 œuf, 3 c.à s. de crème fraîche, 1 cube de bouillon de volaille, sel, poivre, noix de muscade

Ustensiles :

1 couteau, 1 casserole, 1 fourchette, 1 plat à gratin

Étapes de la recette :

- 1- Couper le potimarron en petits cubes. Garder cru 1/4, couper-le en lamelles fines. Cuire les petits cubes 20min dans une casserole avec un fond d'eau et le bouillon de légumes.
- 2- Écraser à la fourchette le potimarron cuit. Mélanger avec les œufs battus, la crème fraîche et la moitié du fromage râpé. Assaisonner avec le sel, poivre et muscade. Déposer dans un plat à gratin.
- 3- Déposer verticalement et régulièrement les tranches fines de potimarron. Parsemer du reste de comté. Enfourner 30 min à 180°C.

Feuilleté saumon / poireaux

Proposée par JADE

Ingrédients :

300g de poireaux, saumon, pâte feuilletée, 1 œuf, 2 cuillères d'huile d'olive, sel, poivre, 1 cuillère de moutarde, 2 cuillères de crème fraîche

Ustensiles :

poêle, couteau

Étapes de la recette :

- 1- Faire revenir les poireaux coupés en rondelles avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.
- 2- Ajouter une pincée de sel et de poivre, 1 cuillère à café de moutarde et 2 cuillères à soupe de crème fraîche.
- 3- Mettre une pâte feuilletée sur la table et l'étaler.
- 4- Mettre le pavé de saumon coupé en morceaux au centre de la pâte et déposer le poireau dessus.
- 5- Couper la pâte feuilletée en bandes de pâtes sur la garniture et former une tresse.
- 6- Étaler l'œuf sur le feuilleté.
- 7- Cuire 30 min à 180°C.

Fondue de poireaux et carottes

Proposée par ETHANN

Ingrédients :

ail, oignon, carotte, poireau, lardons, crème fraîche

Ustensiles :

casserole, économe, cuillère, couteau, 1 sauteuse

Étapes de la recette :

- 1- Faire revenir l'oignon et l'ail dans une sauteuse.
- 2- Éplucher les carottes et les râper en petites lanières.
- 3- Éplucher le poireau et l'ajouter dans la sauteuse.
- 4- Cuire 15 minutes les carottes dans de l'eau avec 1 cube de bouillon de poule.
- 5- Égoutter et ajouter dans la sauteuse avec les lardons et une bonne cuillère de crème fraîche.

Nuggets de poulet aux oignons

Proposée par HUGO

Ingrédients :

2 petits oignons, 2 filets de poulet, 2 œufs, huile d'olive, sel, poivre, chapelure

Ustensiles :

1 mixeur, 1 planche à découper, 1 poêle, 1 couteau, 1 spatule

Étapes de la recette :

- 1- Découpe les 2 petits oignons en petits morceaux.
- 2- Découpe le poulet en petits morceaux.
- 3- Mettre la poêle à chauffer avec de l'huile.
- 4- Dans le mixeur, mettre le poulet, les oignons, 1 œuf, un peu de sel et de poivre et mixer le tout.
- 5- Mettre de la chapelure dans un bol et un jaune d'œuf dans un autre bol.
- 6- Former de petites boules avec le mélange poulet/oignon, les aplatir pour donner la forme de nuggets et les mettre dans le bol du jaune d'œuf puis dans celui de la chapelure.
- 7- Cuire les nuggets à la poêle

Le cake au citron

Proposée par CLEA

Ingrédients :

3 pots de farine, 1 pot de sucre, 3 œufs, 1 yaourt nature, 1/2 pot d'huile, 1/2 sachet de levure chimique, 1 bonne cuillère à café de vanille, le jus d'1 ou 2 citrons

Ustensiles :

saladier, moule à cake, cuillère, fouet, presse-agrumes, petite passoire

Étapes de la recette :

- 1- Préchauffer le four à 180°C.
- 2- Dans un saladier, verser le yaourt et le sucre. Mélanger.
- 3- Ajouter les œufs. Mélanger.
- 4- Ajouter la farine et la levure. Mélanger.
- 5- Ajouter l'huile. Mélanger.
- 6- Presser 1 ou 2 citrons. Passer le jus à la passoire avant de l'ajouter dans le saladier.
- 7- Ajouter la vanille et bien mélanger.
- 8- Beurre un moule à cake et mettre la préparation dans le moule.
- 9- Faire cuire 30 minutes.
- 10- Laisser refroidir, démouler et déguster.

Moelleux au citron

Proposée par PAUL

Ingrédients :

125g de beurre, 125g de sucre, 125g de farine, 2 œufs, 2 citrons, 1 sachet de levure, 1 pincée de sel

Ustensiles :

2 saladiers, un fouet, une râpe, un presse-agrume, un moule

Étapes de la recette :

- 1- Dans un saladier, fouettez le beurre mou avec le sucre pour obtenir un mélange crémeux. Ajoutez les œufs un par un puis mélanger.
- 2- Râpez le zeste et pressez les 2 citrons, ajoutez à la préparation.
- 3- Mélanger la farine, la levure, le sel puis ajoutez à la préparation en mélangeant.
- 4- Beurrez le moule et répartir la préparation.
- 5- Enfournez à 180°C pendant 20 à 25 minutes. Laisser refroidir 10 minutes.