



ACCUEIL

CONSEILS

RECETTES

PARTENAIRES

CONTACT



Protéines



Recettes 3

OEUFS :

- [Brouillade à la tomate](#)
- [Brouillade aux poivrons et aubergines](#)
- [Brouillés aux brisures de truffes](#)
- [Omelette au crabe](#)
- [Omelette au fromage](#)
- [Omelette aux blettes](#)
- [Omelette aux épinards](#)
- [Omelette aux fines herbes](#)
- [Omelette aux oignons](#)

POISSONS :

- [Colin provençale](#)
- [Daube de lotte](#)
- [Flan de Saint-Jacques](#)
- [Gâteau aux fruits de mer](#)
- [Gâteau de poissons](#)

VIANDES :

- [Alouette sans tête](#)
- [Bœuf en daube](#)
- [Boulettes de bœuf sauce tomate](#)
- [Boulettes d'agneau à la menthe](#)
- [Cannellonis farce pâté](#)
- [Cannellonis farce viande](#)
- [Carry de poulet](#)
- [Cervelle d'agneau](#)
- [Hachis Parmentier](#)
- [Lasagnes](#)
- [Pain de cervelles](#)
- [Parmentier de canard](#)
- [Veau haché à la crème](#)

Brouillade à la Tomate

Ingrédients

- 4 œufs
- 4 tomates
- Huile d'olive
- Thym, sel, poivre, persil.
- 1 gousse d'ail

Préparation

- Cuire les tomates comme dans la préparation des tomates à la provençale (cf légumes), et les mixer.
- Battre les œufs en omelette.
- Ajouter les œufs sur la tomate chaude dans la poêle toujours à feu doux,
- Avec une spatule décoller les œufs du bord, à mesure qu'ils coagulent, et les ramener vers le centre, jusqu'à former un mélange mousseux.
- Servir chaud.

Brouillade aux poivrons et aubergines

Ingrédients

- 4 œufs
- 1 portion de riste d'aubergine (cf. légumes)
- Huile d'olive

Préparation

- Mettre la portion de riste à chauffer à feu très doux.
- Battre les œufs en omelette et procéder comme pour la [brouillade à la tomate](#).

Si vous êtes pressé un bocal de sauce poivron/aubergine fait très bien l'affaire. Il a aussi pour avantage d'être mixé très finement.

Brouillés aux brisures de Truffes

Ingrédients

- 4 œufs
- 1 boîte de brisure de truffe
- 20 g de beurre
- 1 c à s de crème
- Sel, poivre

Préparation

- Casser les œufs dans un saladier, saler, poivrer.
- Les battre en omelette.
- Ajouter les brisures de truffe avec le jus.
- Cuire au bain marie les 10 g de beurre, puis les œufs et les 10 g de beurre restants.
- Chauffer doucement sans cesser de tourner avec une spatule en bois en raclant les bords.
- Cuire 15mn.
- Ajouter la crème fraîche aux œufs pour les rendre plus onctueux.
- Mettre dans les ramequins.
- Servir chaud

Omelette au Crabe

Ingrédients

- 1 boîte de crabe décortiqué, bien essorée.
- 4 œufs
- ½ oignon mixé
- 5 cl de crème fraîche
- 20 g d'emmental
- Huile d'olive, sel, poivre

Préparation

- Séparer le blanc des jaunes.
- Mélanger les jaunes d'œufs avec le crabe, l'oignon, la crème fraîche et l'emmental. Poivrer.
- Monter les blancs en neige ferme avec une pincée de sel.
- Mélanger doucement l'appareil.
- Verser sur la poêle chaude et huilée.
- Cuire à la poêle à feu doux. Servir chaud.

Le crabe peut être remplacé par une boîte de crevette, ou des suprêmes d'oursin pour les fêtes.

Omelette au Fromage

Ingrédients

- 4 œufs
- 10 cl de crème fraîche
- 100 g d'emmental.
- Poivre
- Une pincée de muscade
- Huile d'olive

Préparation

- Casser les œufs, les battre en omelette.
- Ajouter les autres ingrédients, bien mélanger.
- Chauffer la poêle bien huilée.
- Verser l'appareil dans la poêle.
- Cuire à feu doux. A mi cuisson plier l'omelette en deux.
- Attendre 4 mn et la servir bien chaude.

Omelette aux Blettes

Ingrédients

- 3 blettes
- 1 petit oignon frais
- 4 œufs
- 5 cl de crème fraîche
- Sel, poivre
- Huile d'olive

Préparation

- Ôter le vert des blettes. Garder les cotes pour un gratin.
- Laver le vert, le blanchir à l'eau bouillante 3 mn, égoutter.
- Éplucher et mixer l'oignon.
- Dans la poêle faire revenir l'oignon et le vert des blettes, pendant 5mn.
- Battre les œufs, ajouter la crème, saler, poivrer.
- Selon vos possibilités mixer ou hacher grossièrement le vert.

- Verser les œufs dessus, cuire 3 mn de chaque côté.
- Servir chaud.

Omelette aux Epinards

Ingrédients

- 800 g d'épinards
- 4 œufs
- 20cl de crème
- 20 g d'emmental
- sel, poivre

Préparation

- Laver et équeuter les épinards.
- Les faire revenir dans l'huile d'olive, puis cuire à couvert 10mn.
- Saler, poivrer,
- Battre les œufs, ajouter le sel, le poivre, la crème, l'emmental.
- Mixer les épinards
- Ajouter aux œufs, mélanger.
- Mettre l'appareil dans la poêle chaude et cuire à feu doux quelques minutes.
- Servir chaud.

Omelette aux Fines Herbes

Ingrédients

- 4 œufs
- 1 bouquet de persil
- Ciboulette
- Coriandre
- Huile d'olive
- Sel, poivre.

Préparation

- Laver et ciseler les herbes.
- Battre les œufs, saler, poivrer, ajouter les herbes.
- Verser dans la poêle chaude.
- Cuire 3 mn sur chaque côté.
- Servir chaud.

Omelette aux Oignons

Ingrédients

- 4 gros oignons
- 4 œufs
- 10 cl de crème
- Sel, poivre
- Huile d'olive

Préparation

- Peler et émincer finement les oignons.
- Les faire revenir 10mn à feu doux.
- Battre les œufs avec la crème, le sel, le poivre.
- Verser sur les oignons, cuire 3mn, plier l'omelette.
- Attendre 3 mn.
- Servir chaud.

Colin à la Provençale

Ingrédients

- 400g de ratatouille (cf légumes)
- 200 g de colin
- 4 œufs
- 10 cl de crème fraîche.
- Sel poivre

Préparation

- Mixer tous les ingrédients ensemble.
- Verser dans un moule.
- Cuire au bain marie pendant 40 mn au four th 6.
- Servir chaud.

Daube de Lotte

Ingrédients

- 1 kg de lotte
- ½ l de vin rouge
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- 1 c à s de persil ciselé
- Flacon de purée de tomate.
- c à s d'huile d'olive
- 1 pincée de piment de Cayenne
- Sel, poivre

Préparation

- Détailler la lotte en cubes d'environ 4 cm.
- Peler et émincer l'ail et l'oignon.
- Faire revenir l'oignon, quand il est doré ajouter la lotte. Au bout de 3 mn ajouter l'ail et le persil.
- Saler, poivrer, ajouter le vin et le piment.
- Laisser réduire le vin aux deux tiers, ajouter le flacon de tomate, le morceau de sucre, un peu d'eau et le bouquet garni.
- Cuire à couvert 1 h à feu très doux.
- Servir chaud.

Fran de Saint Jacques

Ingrédients

- 4 noix de Saint-Jacques
- 200 g de filets de merlan
- 1 échalote hachée
- 2 c à s de vin blanc
- Huile d'olive
- 2 œufs
- 10 cl de crème liquide
- Sel poivre

Préparation

- Faire mariner les Saint-Jacques dans le vin blanc, l'échalote, l'huile d'olive, le sel et le poivre.
- Mixer les noix, la marinade, les œufs battus et les filets de merlan.
- Rectifier l'assaisonnement.
- Préchauffer le four th 6.
- Beurrer 4 ramequins.
- Verser l'appareil dans les moules.
- Enfourner 40 mn au bain marie.
- Servir chaud ou froid.

Gâteau aux Fruits de Mer

Ingrédients

- 1 gousse d'ail pelée et dégermée
- 40 cl de lait
- 3 œufs
- 100 g de crevettes décortiquées
- 100 g de crabe égoutté
- 100 g de moules cuites
- 100 g de farine
- 100 g de fromage blanc
- Sel, poivre, persil

Préparation

- Mixer tous les ingrédients en commençant par les fruits de mer et l'ail, ajouter le fromage blanc, les œufs, le lait, la farine. Assaisonner.
- Mettre dans un moule beurré.
- Cuire au bain marie th6 pendant 40 mn.
- Servir tiède ou froid.

Gâteau de Poisson

Ingrédients

- 400 g de filets de poisson
- 400 g de purée de pommes de terre
- 200 ml de crème fraîche
- 25 g de câpres hachés
- 2 jaunes d'œufs
- Sel, poivre

Préparation

- Mixer les filets de poisson.
- Ajouter la purée et la crème fraîche, les œufs et les câpres.
- Saler, poivrer.
- Préchauffer le four th 6.
- Mettre l'appareil dans un moule à cake beurré.
- Couvrir de papier alu, enfourner au bain marie 1h30.

- Servir froid.

Alouettes sans tête

Ingrédients

- 4 alouettes
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- 5 tomates
- ½ l de vin rouge
- Huile d'olive
- Thym, laurier, sel poivre

Préparation

- Peler l'oignon et l'ail.
- Laver, monder et épépiner les tomates.
- Faire revenir l'oignon et les alouettes, ajouter l'ail, le vin.
- Laisser réduire le volume d'un tiers.
- Ajouter la tomate, le thym, le laurier le sel et le poivre.
- Laisser mijoter 3h à feu doux.
- Servir chaud accompagné de polenta (cf légumes).

Daube de Joue de Bœuf

Ingrédients

- 400 g de joue de bœuf
- 100 g de poitrine de porc coupée en morceaux de 3 cm
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- 5 tomates
- 1 carotte
- ½ l de vin rouge
- Huile d'olive
- Thym, laurier, sel poivre

Préparation

- Peler l'oignon et l'ail.
- Laver, monder et épépiner les tomates.
- Faire revenir l'oignon, la poitrine et la viande, ajouter l'ail, le vin. Laisser réduire le volume d'un tiers.
- Ajouter la tomate, le thym, le laurier le sel et le poivre.
- Laisser mijoter 3h à feu doux.
- Servir chaud accompagné de polenta (cf. Légumes).

Boulettes de Bœuf

Ingrédients

- 400 g de bœuf haché
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 40 g de pain dur
- 1 bouquet de persil
- Pour la sauce
- 1 l de tomate
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- Thym
- Sel, poivre
- Huile d'olive

Préparation

- Réhydrater le pain
- Éplucher et mixer l'oignon, l'ail, le persil, le pain essoré, l'œuf et mélanger à la viande, saler, poivrer.
- Former des boulettes.
- Les frire sur chaque face.
- Égoutter sur du papier absorbant.
- Peler et émincer l'ail et l'oignon. Faire revenir dans une casserole d'abord l'oignon, puis l'ail.
- Ajouter la tomate le sel, le poivre et le thym.
- Laisser mijoter 10 mn à couvert.
- Disposer les boulettes dans la sauce cuire 15mn.
- Servir chaud.

Boulettes d'Agneau à la Menthe

Ingrédients

- 300 g d'agneau haché

Préparation

- Peler l'oignon et l'ail.

- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 30 g de pain dur
- 1 bouquet de menthe
- 1 œuf
- 500 ml de bouillon de volaille
- Sel, poivre
- Huile d'olive

- Les mixer avec la menthe.
- Réhydrater le pain, l'essorer, et le mixer avec l'oignon.
- Ajouter ce mélange à la viande, malaxer, ajouter l'œuf, le sel et le poivre.
- Former les boulettes, les faire frire dans l'huile d'olive sur toutes les faces.
- Ajouter le bouillon de volaille, laisser réduire à petit feu.
- Servir chaud.

Cannellonis farce au Pâté

Ingrédients

- 500 g de mousse de pâté de foie
- 100 g de pain dur
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- 100 g d'épinards hachés
- 1 botte de persil
- Cannellonis préformés
- 70 g d'emmental râpé
- Pour la sauce
- 1 l de tomate
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- Thym
- Sel, poivre
- Huile d'olive

Préparation

- Réhydrater le pain.
- Préchauffer le four th6.
- Éplucher et mixer l'oignon, l'ail, le persil, le pain essoré, les épinards, le pâté.
- Farcir les cannellonis.
- Peler et émincer l'ail et l'oignon.
- Faire revenir dans une casserole d'abord l'oignon, puis l'ail.
- Ajouter la tomate le sel, le poivre et le thym.
- Laisser mijoter 10 mn à couvert.
- Disposer les cannellonis dans un plat à four, couvrir de sauce, saupoudrer d'emmental râpé et passer au four 40mn.
- Servir chaud.

Cannellonis farce à la Viande

Ingrédients

- 1 oignon
 - 3 gousses d'ail
 - 500 g de viande hachée
 - 50 g de pain dur
 - 100 g d'épinards
 - 1 bouquet de persil
 - Thym, sel, poivre.
- Pour la sauce
- 1 l de tomate
 - 1 oignon
 - 3 gousses d'ail
 - Thym
 - Sel, poivre
 - Huile d'olive

Préparation

- Hydrater le pain dans de l'eau.
- Préchauffer le four th 7.
- Préparer la sauce tomate.
- Peler et émincer l'ail et l'oignon.
- Faire revenir dans une casserole d'abord l'oignon, puis l'ail.
- Ajouter la tomate le sel, le poivre et le thym.
- Laisser mijoter 10 mn à couvert.
- Éplucher l'ail et l'oignon, les mixer avec le persil, le pain essoré, le sel, le poivre, le thym.
- Ajouter la préparation à la viande.
- Mélanger.
- Farcir les cannellonis, les disposer dans un plat à four.
- Napper de sauce, couvrir d'emmental, enfourner 40mn.
- Servir chaud.

Carry de Poulet

Ingrédients

- 4 cuisses et contre-cuisses de poulet
- 1 gros oignon
- 500 g de chair de tomate
- Thym

Préparation

- Peler et émincer l'oignon.
- Séparer les cuisses des contre-cuisses.
- Dans une sauteuse faire revenir l'oignon et le poulet. Quand il se colore ajouter le curry.

- 2 c à s de curry
- Sel, poivre
- Huile d'olive

- Quand vous sentez que la pâte accroche ajouter un peu d'eau et la tomate. Saler, poivrer, ajouter le thym.
- Amener à ébullition, couvrir, réduire le feu, laisser mijoter pendant 2 h. le poulet doit se détacher de l'os sans problème.
- Servir chaud.

Cervelle d'Agneau

Ingrédients

- 2 cervelles fraîches ou surgelées
- 1 tablette de court bouillon
- 20 cl Crème fraîche
- 1 échalote
- 20 g de beurre

Préparation

- Mettre la tablette de court bouillon dans l'eau frémissante. Quand elle est à ébullition, plonger la cervelle 5 mn. Egoutter.
- Faire revenir l'échalote finement hachée dans le beurre, saler, poivrer,
- Dorer la cervelle 3 mn sur les deux lobes, ajouter la crème fraîche.
- Servir chaud.

Hachis Parmentier

Ingrédients

- 400 g de restes de viandes ou viande hachée
- 800 g de purée de pommes de terre (cf légumes)
- 1 oignon
- 2 belles tomates
- 2 gousses d'ail
- Sel, poivre, fleur de thym.

Préparation

- Peler et émincer finement l'ail et l'oignon. Laver, monder, épépiner, tailler en dés, les tomates.
- Hacher les viandes.
- Préchauffer le four th7.
- Faire revenir dans l'huile d'olive l'oignon, l'ail et la tomate, puis à feu doux ajouter la viande hachée, le sel le poivre, la fleur de thym.
- Cuire 10mn à couvert.
- Mettre au fond du plat à four une fine couche de purée de pommes de terre. Puis la viande et recouvrir de purée. Enfourner 20 mn.
- Servir chaud.

Lasagnes

Ingrédients

- 3 gousses d'ail
- 1 oignon
- 1 bouquet de persil
- 500 g de viande hachée
- Thym, laurier, sel poivre
- 1 l de tomate
- 1 brique de sauce béchamel de 500ml
- 100 g d'édam dur
- Plaques de lasagnes précuites.

Préparation

- Préchauffer le four th 6.
- Faire revenir dans une sauteuse, dans l'huile d'olive, l'oignon, la viande hachée puis l'ail et le thym.
- Cuire 5 mn.
- Ajouter la tomate, la feuille de laurier, le sel et le poivre.
- Laisser mijoter à couvert.
- Mettre au fond du plat un peu de sauce tomate, éviter de prendre la viande.
- Poser les plaques de lasagnes sur le fond du plat, napper de la moitié de la sauce à la viande, disposer les plaques de lasagnes dessus, napper de la moitié de la béchamel, un autre étage de plaques, napper du reste de bolognaise, un dernier étage avec la béchamel.
- Couvrir de d'édam dur râpé. Enfourner 40mn.
- Servir chaud.

Pain de Cervelles

Ingrédients

- 4 cervelles d'agneau
- 200 g de jambonneau
- 200 g de poitrine de porc fraîche
- 250 g de crème fraîche
- 1 œuf
- 2 pincées de curry
- 1 brin d'aneth
- Sel, poivre

Préparation

- Blanchir les cervelles 10 mn dans l'eau bouillante.
- Préchauffer le four th 7.
- Mixer le jambonneau, la poitrine, et la cervelle. Passer au chinois.
- Ajouter la crème, l'œuf, le curry, l'aneth ciselé, le sel et le poivre.
- Bien mélanger.
- Verser l'appareil dans un moule à cake.
- Enfourner au bain marie 40 mn.
- Laisser refroidir plusieurs heures avant de démouler.
- Servir bien froid.

Parmentier de Canard

Ingrédients

- 4 cuisses de confit de canard
- 1 belle carotte
- 1 oignon
- 2 tomates
- Sel poivre.
- 800 g de purée de pommes de terre.

Préparation

- Récupérer le gras de la boîte de confit. Sortir les cuisses, enlever la peau, les dépiauter, effiloche la chair à la fourchette.
- Laver et peler les légumes. Émincer l'oignon, monder et épépiner la tomate, tailler la carotte en brunoise.
- Faire revenir avec la graisse de canard l'oignon, la carotte et la tomate.
- Couvrir d'eau cuire 15mn à couvert.
- Sortir du feu quand toute l'eau est éliminée. Ajouter la préparation à la viande. Bien mélanger, assaisonner.
- Préchauffer le four. Dans un plat disposer au fond la viande, couvrir de purée de pommes de terre.
- Enfourner 20 mn.
- Servir chaud.

Veau haché à la Crème

Ingrédients

- 300 g de viande de veau hachée
- 1 oignon
- 30 cl de crème fraîche
- 200 g de champignons frais mixés
- 1 c à s de fond de veau.
- 20 g de beurre

Préparation

- Former des tournedos avec la viande.
- Peler et émincer l'oignon. Le faire revenir dans le beurre sans coloration 5 mn, ajouter la viande et les champignons.
- Quand la viande est colorée, ajouter le fond de veau et la crème fraîche.
- Laisser mijoter 5mn.
- Servir chaud.



