

PIERRE-LOUIS VIEL

VALÉRY DROUET



1 PRODUIT = 2 RECETTES

Belle assiette ou *Bonne franquette*



MANGO

Légumes d'été

DANS UNE GRANDE COCOTTE, SAISISSEZ
LES MORCEAUX DE VIANDE AVEC L'HUILE D'OLIVE 2 MINUTES DE
CHAQUE CÔTÉ SUR FEU VIF. SALEZ ET POIVREZ.
RÉSERVEZ-LES SUR UNE ASSIETTE.





RÔTI DE COURGETTE À LA VIANDE AU GRAINES DE FENOUIL

Préparation
30 MINUTES

Cuisson
45 MINUTES

Pour 6 personnes

3 grosses courgettes
700 g de chair à saucisse
24 fines tranches de lard
sel
100 g de parmesan râpé
1 gros oignon jaune
2 gousses d'ail
2 c. à soupe de graines
de fenouil
1 petite botte de co-
rindrie
1 tranche de pain de mie
sans croûte
5 cl de lait
8 cl d'huile d'olive
sel, poivre du moulin

- Enamellez et faites tremper la mie de pain avec le lait dans un bol.
- Epluchez et hachez finement l'oignon et les gousses d'ail. Lavez, effeuillez et hachez la corindrie.
- Mélangez la chair à saucisse avec vos mains dans un récipient avec l'oignon et l'ail haché, le parmesan râpé, la corindrie, la mie de pain imbibée, les graines de fenouil, du sel et du poivre.
- Lavez les courgettes. Coupez-les en deux dans la longueur, retirez les pépins à l'aide d'une cuillère à café. Salez et poivrez l'intérieur des courgettes.
- Préchauffez le four à 170°C, thermostat 5/6.
- Séparez la farce en trois, étalez-la sur trois demi courgette.
- Déposez les autres demi courgette dessus pour former un sandwich.
- Roulez 8 tranches de lard autour de chaque courgette reconstituée pour former un rôti.
- Fixez les courgettes sans trop serrer.
- Déposez les rôti de courgette dans un plat allant au four.
- Arrosez-les d'huile d'olive.
- placez le plat au four, laissez cuire pendant 45 min en les arrosant régulièrement avec le jus rendu pendant la cuisson.
- Sortez les courgettes et dégustez aussitôt.

VELOUTÉ DE COURGETTE GLACÉ AUX RAVIOLIS FRITES

Préparation
30 MINUTES

Cuisson
30 MINUTES

Refrigeration
3 HEURES

Pour 6 personnes

700 g de courgette jaune
1 gros oignon jaune
2 gousses d'ail
1,7 l de bouillon
de légumes
3 gousses c. à soupe
de crème fraîche épaisse
150 g de mini raviolis
de roman
5 cl d'huile d'olive
1 l'ail huile pour frire
2 pinces de curry
Sel, poivre du moulin

- Epluchez et émincez l'oignon. Epluchez et hachez les gousses d'ail.
- Lavez et taillez les courgettes en cubes sans aller jusqu'au cœur pour ne pas mettre les pépins.
- Faites fondre l'oignon et l'ail 5 min dans une casserole avec l'huile d'olive sur feu moyen.
- Ajoutez le curry, mélangez, laissez mousser 1 min sur feu moyen en mélangeant sans faire bruler l'ail et l'oignon.
- Ajoutez les cubes de courgettes, le bouillon, du sel et du poivre.
- Portez à ébullition, laissez cuire 25 à 30 min sur feu moyen.
- Mixez le tout pour obtenir un velouté onctueux. Ajoutez la crème fraîche, faites chauffer le velouté 5 min en mélangeant. Laissez refroidir le velouté, placez-le au frais au moins 3h.
- Au moment de servir, faites chauffer l'huile de friture dans une casserole ou chauffez une friteuse à 180°C.
- Détachez délicatement les raviolis de roman. Faites-les frire en petite quantité 1 min dans l'huile chaude.
- Égouttez-les sur une feuille de papier absorbant, salez.
- Servez le velouté très frais dans des bols ou des assiettes, accompagnez avec les raviolis frites, dégustez.

VOUS POUVEZ AJOUTER UN QUART DE CITRON
COMME AU SEL COUPÉ EN PETITS CUBES EN MÊME
TEMPS QUE LES ÉPICES.

VELOUTÉ DE COURGETTE GLACÉ AUX RAVIOLIS FRITES

Préparation
30 MINUTES

Cuisson
30 MINUTES

Réfrigération
3 HEURES

Pour 6 personnes

700 g de courgette jaune
1 gros oignon jaune
2 gousses d'ail
1,7 l de bouillon
de légumes
3 gousses c. à soupe
de crème fraîche épaisse
150 g de mini raviolis
de roman
5 cl d'huile d'olive
1 l d'huile pour frire
2 pinces de curry
Sel, poivre du moulin

- Epluchez et émincez l'oignon. Epluchez et hachez les gousses d'ail.
- Lavez et taillez les courgettes en cubes sans aller jusqu'au cœur pour ne pas mettre les pépins.
- Faites fondre l'oignon et l'ail 5 mn dans une casserole avec l'huile d'olive sur feu moyen.
- Ajoutez le curry, mélangez, laissez mousser 1 mn sur feu moyen en mélangeant sans faire brûler l'ail et l'oignon.
- Ajoutez les cubes de courgettes, le bouillon, du sel et du poivre.
- Portez à ébullition, laissez cuire 25 à 30 mn sur feu moyen.
- Mélangez le tout pour obtenir un velouté onctueux. Ajoutez la crème fraîche, laissez chauffer le velouté 5 mn en mélangeant. Laissez refroidir le velouté, placez-le au frais au moins 3h.
- Au moment de servir, faites chauffer l'huile de friture dans une casserole ou chauffez une friteuse à 180°C.
- Détachez délicatement les raviolis de roman. Faites-les frire en petite quantité 1 mn dans l'huile chaude.
- Égouttez-les sur une feuille de papier absorbant, salez.
- Servez le velouté très frais dans des bols ou des assiettes, accompagnez avec les raviolis frites, dégustez.
- Vous pouvez ajouter un quart de citron confit au sel coupé en petits cubes en même temps que les épices.

La carotte



△ TAJINE DE CAROTTES À L'ORANGE △



🍲 TAJINE DE VEAU AUX CAROTTES FONDANTES 🍲

RÔTI DE COURGETTE À LA VIANDE AU GRAINES DE FENOUIL

Préparation
30 MINUTES

Cuisson
45 MINUTES

Pour 6 personnes

3 grosses courgettes
700 g de chair à saucisse
24 fines tranches de lard
sel
100 g de parmesan râpé
1 gros oignon jaune
2 gousses d'ail
2 c. à soupe de graines
de fenouil
1 petite botte de co-
riandre
1 tranche de pain de mie
sans croûte
5 cl de lait
8 cl d'huile d'olive
sel, poivre du moulin

- Enamellez et faites tremper la mie de pain avec le lait dans un bol.
- Epluchez et hachez finement l'oignon et les gousses d'ail. Lavez, effeuillez et hachez la coriandre.
- Mélangez la chair à saucisse avec vos mains dans un récipient avec l'oignon et l'ail haché, le parmesan râpé, la coriandre, la mie de pain imbibée, les graines de fenouil, du sel et du poivre.
- Lavez les courgettes. Coupez-les en deux dans la longueur, retirez les pépins à l'aide d'une cuillère à café. Salez et poivrez l'intérieur des courgettes.
- Préchauffez le four à 170°C, thermostat 5/6.
- Séparez la farce en trois, étalez-la sur trois demi courgette.
- Déposez les autres demi courgette dessus pour former un sandwich.
- Roulez 8 tranches de lard autour de chaque courgette reconstituée pour former un rôti.
- Fichez les courgettes sans trop serrer.
- Déposez les rôti de courgette dans un plat allant au four.
- Arrosez-les d'huile d'olive.
- placez le plat au four, laissez cuire pendant 45 min en les arrosant régulièrement avec le jus rendu pendant la cuisson.
- Sortez les courgettes et dégustez aussitôt.

VELOUTÉ DE COURGETTE GLACÉ AUX RAVIOLIS FRITES

Préparation
30 MINUTES

Cuisson
30 MINUTES

Réfrigération
3 HEURES

Pour 6 personnes

700 g de courgette jaune
1 gros oignon jaune
2 gousses d'ail
1,7 l de bouillon
de légumes
3 gousses c. à soupe
de crème fraîche épaisse
150 g de mini raviolis
de roman
5 cl d'huile d'olive
1 l d'huile pour frire
2 pinces de curry
Sel, poivre du moulin

- Epluchez et émincez l'oignon. Epluchez et hachez les gousses d'ail.
- Lavez et taillez les courgettes en cubes sans aller jusqu'au cœur pour ne pas mettre les pépins.
- Faites fondre l'oignon et l'ail 5 min dans une casserole avec l'huile d'olive sur feu moyen.
- Ajoutez le curry, mélangez, laissez mousser 1 min sur feu moyen en mélangeant sans faire brûler l'ail et l'oignon.
- Ajoutez les cubes de courgettes, le bouillon, du sel et du poivre.
- Portez à ébullition, laissez cuire 25 à 30 min sur feu moyen.
- Mixez le tout pour obtenir un velouté onctueux. Ajoutez la crème fraîche, laissez chauffer le velouté 5 min en mélangeant. Laissez refroidir le velouté, placez-le au frais au moins 3h.
- Au moment de servir, faites chauffer l'huile de friture dans une casserole ou chauffez une friteuse à 180°C.
- Détachez délicatement les raviolis de roman. Faites-les frire en petite quantité 1 min dans l'huile chaude.
- Égouttez-les sur une feuille de papier absorbant, salez.
- Servez le velouté très frais dans des bols ou des assiettes, accompagnez avec les raviolis frites, dégustez.

VOUS POUVEZ AJOUTER UN QUART DE CITRON
COMMÉ AU SEL COUPÉ EN PETITS CUBES EN MÊME
TEMPS QUE LES ÉPICES.