

QUELQUES RECETTES QUI REGALENT VOS ENFANTS !!!

VELOUTE DE POMMES DE TERRE – POIREAUX.

4 poireaux, 5 pommes de terre.

Couper les poireaux et les pommes de terre en petits morceaux.
Faire fondre les poireaux avec un peu de beurre. Ajouter l'eau et laisser mijoter 10mn.
Rajouter les pommes de terre. Cuire 45mn à feu moyen. Mixer.

VELOUTE DE POTIRON.

Eplucher et couper en petits morceaux le potiron. Le faire revenir dans un peu d'huile avec une échalote. Rajouter un bouillon. Cuire à feu doux pendant 40mn puis mixer. Ajouter un peu de crème fraîche.

SALADE DE CHOU ROUGE AUX POMMES ET AUX NOIX.

Laver et mixer le chou rouge. Mixer les pommes.
Mélanger et ajouter la vinaigrette. Incorporer les noix écrasées.

GRATIN DE FENOUIL ET CAROTTES.

Pour 4 pers : 4 fenouils, 5 carottes. Sauce béchamel (30gr de beurre ou margarine, 30gr de farine, ½ litre de lait, sel, noix de muscade)

Couper les carottes en rondelles fines et le fenouil en morceaux.
Faire cuire dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 30 à 40 mn. Egoutter.
Préparer la sauce béchamel : Faire fondre 30gr de beurre sur feu doux. Ajouter la farine, délayez sur le feu quelques secondes jusqu'à ce que le mélange soit mousseux. Ajouter d'un coup le lait froid puis sel et muscade. Cuire jusqu'à épaississement.
Mettre les légumes dans un plat creux. Recouvrir de sauce béchamel.
Faire gratiner au four th 7 /8 pendant 30mn.

SALSIFIS A LA GRENOBLOISE.

1 kg de salsifis surgelé, 100gr de champignons, 50 gr de crème fraîche, 1/2càs d'huile, oignon, sel.

Faire dorer l'oignon émincé dans un peu d'huile. Rajouter les champignons. Laisser réduire puis mettre les salsifis. Laisser mijoter 40mn. Ajouter la crème fraîche en fin de cuisson.

GRATIN PECHEUR.

350gr de poisson blanc, 1kg de pommes de terre, 1 boîte de tomates pelées, 100gr de gruyère râpé, sel.

Cuire le poisson au court bouillon

Epluchez les pommes de terre, les couper en rondelles, les faire cuire.

Tapisser le fond d'un plat d'une couche de pommes de terre puis d'une couche de poisson émietté, de tomate et gruyère. Mettre une 2^{ème} couche de pommes de terre, poisson, tomates et gruyère. Faire gratiner au four 30mn.

POMMES AU FOUR.

Evider les pommes. Mettre dans un plat à four. Saupoudrer de sucre vanillé.

Mettre un peu de confiture dans la pomme.

Cuire 30mn au four th 6/7.