

# Entrées

- [Pâtés au poulet](#)
- [Tartine flambée](#)
- [Fondant aux courgettes](#)
- [Salade de lentilles au saumon et courgettes](#)
- [Œufs au thon](#)

# Pâtés au poulet

Recette personnelle dérivée de la [recette du pâté lorrain](#) ([page sur archive.org](#)).

La différence avec le pâté lorrain vient du fait :

- que je voulais faire au poulet
- que je n'avais pas de vin blanc
- que je n'avais pas d'échalotes
- que j'ai un peu improvisé

## Ingrédients (pour 6 pâtés)

[pâtés après cuisson](#)   [pâtés avant cuisson](#)

- 2 bonnes grosse escalopes de poulet ( $\pm 500$  grammes)
- 2 gros oignons
- persil
- cerfeuil
- sel
- poivre
- noix de muscade
- vin rouge
- pâte feuilletée (j'ai pris 2 rouleaux)
- 1 jaune d'œuf pour la dorure

## Avertissement

On va faire mariner la viande, c'est donc à préparer la veille (mais ce qu'il y a de bien, c'est que ça va vite à faire le jour même).

Le vin rouge a un goût assez fort. Les plus jeunes risquent de ne pas trop apprécier. La recette originale utilise un vin blanc sec.

## Préparation

La veille :

- coupez le poulet en petits cubes d'1/2 centimètre
- ciselez les oignons en petits morceaux
- mettez tout ça dans un saladier avec le persil, le cerfeuil, le sel, le poivre et la noix de muscade (pour cette dernière, j'aime bien en mettre une bonne grosse dose). Les doses ont été faites au //feeling//, désolé.
- recouvrez de vin rouge
- mettez un film plastique par dessus, et zou, au frigo

Le jour même :

- préchauffez le four à 200°
- faites les petits pâtés : j'ai fait dépasser la pâte de la hauteur de la farce que j'ai mis dedans et relevé les bords en les rabattant au niveau de la largeur. Puis j'ai pris un autre bout de pâte pour faire le « couvercle ».
- faites des trous dans le couvercle pour éviter que vos pâtés n'éclatent
- faites cuire 15 minutes à 200°
- laissez refroidir un peu avant de servir

# Tartine flambée

## Ingrédients

- pain de mie
- crème épaisse
- oignon
- fromage râpé

## Préparation

- préchauffer le four à 180°
- couper l'oignon en deux puis en rondelles que vous malaxerez un peu pour décoller les couches
- tartiner les tranches de pain de mie avec la crème épaisse
- parsemer les morceaux d'oignon sur les tartines
- parsemer de fromage râpé
- passer au four jusqu'à ce que le fromage soit bien fondu (5 à 10 minutes)

# Fondant aux courgettes

Recette tirée des recettes du [programme T12S](#)

## Ingrédients

- 650g de courgettes (une fois râpées et égouttées environ 570g)
- 3 œufs
- 80 grammes de farine
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 10 centilitres de crème de soja ou crème
- sel et poivre suivant votre goût
- 1 cuillère à café de paprika fumé
- 1 cuillère à soupe d'oignons déshydratés ou  $\frac{1}{4}$  d'oignon frais ciselé
- 1 cuillère à café rase d'ail semoule
- 1 cuillère à soupe bombée de levure maltée

## Préparation

- râper les courgettes
- les mettre dans une étamine et presser pour bien les égoutter
- préchauffer le four à 180°
- fouetter les oeufs dans un saladier
- ajouter la farine, la levure, la crème de soja et mélanger
- assaisonner avec le sel, le poivre, ajouter les épices et mélanger
- ajouter les courgettes et bien mélanger
- verser le tout dans un plat allant au four (un plat à brownie sera parfait)
- enfourner pour 30/35 minutes. Commencer à surveiller vers 20 minutes : la préparation ne doit pas trembloter quand on secoue un peu le plat.
- une fois cuit, laisser refroidir 10 minutes four ouvert et servir

## Bonus

Il est possible d'ajouter des tomates séchées à l'huile d'olive, des olives, etc à la préparation

# Salade de lentilles au saumon et courgettes

Adapté de <https://www.delscookingtwist.com/fr/salade-de-lentilles-courgettes-feta-et-menthe/>.

## Ingrédients (pour 4 personnes)

- 300 grammes de lentilles vertes
- 200 grammes d'émincé de saumon fumé (plus épais que des tranches de saumon)
- 2 ou 3 petites courgettes ou une courgette de taille normale

Sauce :

- 1 échalotte
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- 1 cuillère à soupe d'aneth
- ½ cuillère à café de moutarde
- ½ cuillère à café de cumin moulu
- quelques pincées de sel
- poivre

## Préparation

- préchauffer le four à 200°
- rincer les lentilles et les verser dans une casserole
- les recouvrir de 3 fois leur volume d'eau froides et faire cuire 20/25 minutes (goûter les lentilles pour qu'elles soient tendres mais pas réduites en purée)
- couper les courgettes en lamelles
- disposer les lamelles sur une plaque de four avec un papier sulfurisé, les badigeonner d'huile d'olive et saupoudrer de gros sel
- enfourner pour 10/15 minutes (les courgettes doivent être tendres mais pas dorées)
- égoutter les lentilles et laisser refroidir
- émincer l'échalotte
- mettre tous les ingrédients pour la sauce dans un bol et bien mélanger
- couper les lamelles de courgette en carrés
- couper le saumon en lardons
- tout mettre dans un saladier et mélanger



# Œufs au thon

## Ingrédients (pour 3 personnes)

- 9 œufs
- 2 boîtes de thon
- mayonnaise
- persil
- herbamare
- ail en poudre

## Préparation

- cuire les œufs 7 minutes dans de l'eau bouillante
- les écaler, les couper en deux et délicatement retirer les jaunes
- émietter le thon dans un saladier, ajouter les jaunes d'œufs, le persil haché finement, 4 ou 5 cuillères à soupe de mayonnaise, de l'herbamare et l'ail
- mélanger intimement
- remplir les blancs d'œufs avec la préparation
- servir le reste à part avec du pain et des crudités