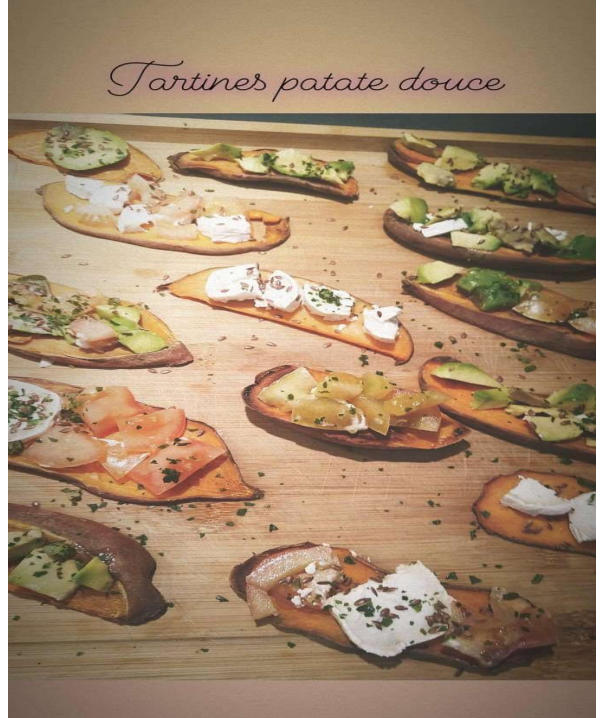


Tartines patate douce d'EVAN

2 grosses patates douces
1 avocat bien mûr
1 citron
sel, poivre
Graines de lin et courges
Sauce yaourt soja
Saumon
Tomates...



Faire porter à ébullition une grosse casserole d'eau salée, et préchauffer le four à 190°.

Pendant ce temps, découper la patates douces en tranches d'un bon centimètre d'épaisseur.

Lorsque l'eau bout, plonger les tranches de patates douces pendant 3 à 4 minutes, puis les égoutter.

Cela améliorera la cuisson au four .

Placer une feuille de papier cuisson sur la grille du four et déposer les tranches de patate douce. Enfournier pendant 30 minutes env .

Pendant ce temps, préparez vos accompagnements.

Lorsque les toasts de patate douce seront cuits, sortir du four, laisser refroidir quelques minutes puis ajouter du fromage frais, de l'avocat et pourquoi pas du saumon en tranches pour accompagner le tout ?! 😊

Gratin de chou-fleur et pommes de terre d' HUGO

1 chou-fleur
4 pommes de terre
50 g de beurre
50 g de farine
25 cl de lait
25 cl d'eau de cuisson des légumes
1 pincée de muscade
100 g de gruyère
20 g de beurre pour le plat
Poivre/Sel



*Laver le chou, le séparer en bouquets, puis peler les pommes de terre et les détailler en rondelles.

*Dans un grand faitout, porter de l'eau salée à ébullition et y faire cuire les pommes de terre au bout de 8 minutes. Mettre ensuite le chou.

*Laisser cuire les légumes en veillant à ce qu'ils ne ramollissent pas trop, puis les mettre à égoutter. Récupérer 25 cl du bouillon des légumes et le réserver.

*Préchauffer votre four à 240°C (thermostat 8).

*Préparer ensuite la sauce :

*Faire fondre le beurre dans une casserole avec la farine sans cesser de remuer. Mouiller avec le bouillon récupéré, le lait et assaisonner de sel, poivre et noix de muscade à votre convenance. Laisser mijoter 10 min, le temps que la sauce prenne, puis rectifier l'assaisonnement.

*Réserver 3 cuillères à soupe de gruyère râpé et incorporer le reste dans la casserole en remuant.

*Dans un plat à gratin beurré, dresser les pommes de terre et le chou. Les recouvrir de sauce et parsemer le dessus des 3 cuillères à soupe de gruyère râpé réservées.

*Enfourner à four chaud et laisser gratiner 10 à 15 min. Servir immédiatement.

GÂTEAU DE PÂQUES d' ANDREE

Recette traditionnelle d'Italie, de la région de Toscane pour Pâques

En accompagnement charcuterie, salade.....

350 g de farine

300g de parmesan rapé

100g de pécorino au poivre rapé

5 œufs

12,5 cl d'huile

1/2 cube de levure de bière dans un fond d'eau

poivre



Bien mélanger tous ces ingrédients jusqu'à ce qu'ils ne collent plus.

Laisser reposer 3h

Mettre à four chaud à 180 degrés environ pendant 40 à 45 mn

Simple, facile et délicieux.....Une gourmandise!!!