



LA RECETTE DU CHEF

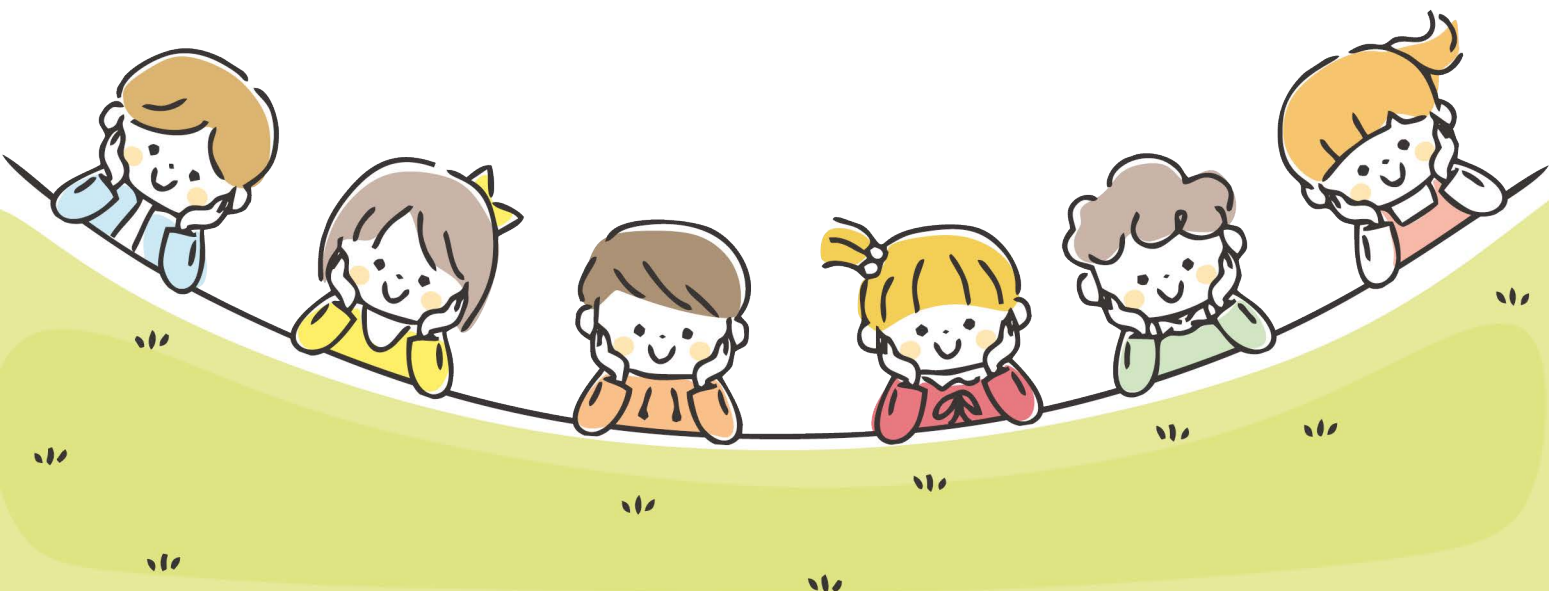
VELOUTÉ DE LEGUMES

Ingrédients

- 600 grammes de poireaux
- 500 grammes de pommes de terre
- 500 grammes de carottes
- 2 gros oignons
- 20 grammes de bouillon de légumes à diluer dans 2.4 litres d'eau
- Crème fraîche (facultatif)

Préparation

- Laver et éplucher les légumes
- Découper les carottes et les pommes de terre en gros cubes
- Emincer les poireaux et les oignons
- Dans une grande casserole ou faitout, mettre tous les légumes avec le bouillon dilué
- Porter à ébullition, baisser le feu, laisser cuire 30 minutes à couvert, à feu moyen
- Hors du feu, mixer le velouté au mixeur plongeur
- Avant de servir, on peut ajouter de la crème pour apporter de l'onctuosité.





LA RECETTE DU CHEF

SAUTÉ DE VEAU AU CURRY

Ingrédients

- 2,5 kilogrammes de sauté de veau
- 4 cuillères à café de farine
- 3 cuillères à soupe de curry
- 2 oignons
- 60 centilitres de bouillon de volaille
- 100 grammes de beurre
- Sel, poivre
- 40 centilitres de crème fraîche (facultatif)

Préparation

- Couper la viande en cubes si nécessaire
- Emincer les oignons, les faire revenir avec le beurre dans une sauteuse
- Ajouter les cuillères de curry et de farine, continuer de faire mijoter à feu doux tout en remuant constamment
- Verser ensuite le bouillon de volaille chaud et laisser le tout s'épaissir
- Incorporer les morceaux de veau puis assaisonner de sel et poivre à votre convenance (pas trop pour les enfants)
- Laisser cuire à feu doux jusqu'à ce que le veau soit tendre et se détache à la fourchette
- Incorporer les 40 centilitres de crème fraîche





LA RECETTE DU CHEF

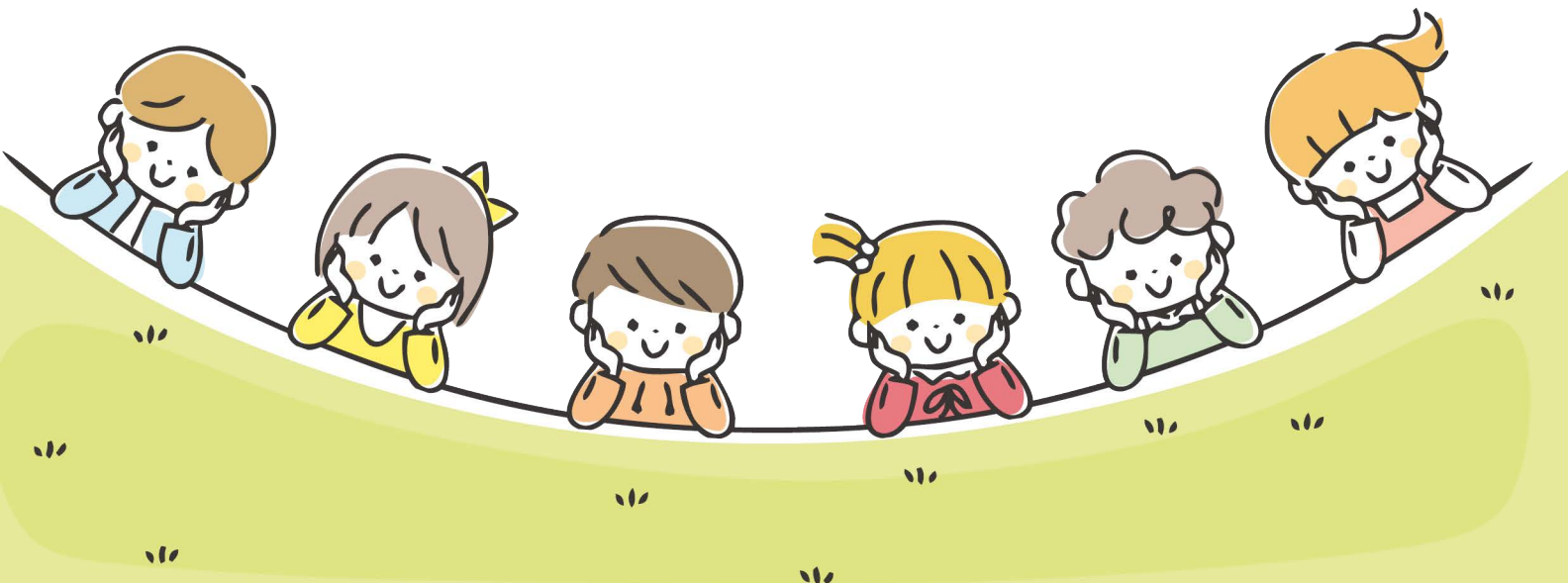
DOS DE COLIN AU COULIS DE TOMATE

Ingrédients

- 2.5 kilogrammes de dos de colin
- 400 grammes de coulis de tomates
- 3 gousses d'ail
- 2 oignons
- 6 feuilles de basilic frais ou séché
- 6 cuillères à soupes d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation

- Passer au grill le poisson et finir de Faire cuire le dos de colin à la vapeur
- Prendre une casserole, y faire saisir l'ail dans l'huile d'olive
- Ajouter le coulis de tomates, accompagné des feuilles de basilic mixées ou coupées finement
- Saler, poivrer et laisser mijoter quelques instants
- Une fois que le colin est cuit, mettre sur un plat de service, accompagné du coulis de tomates basilic, puis servir





LA RECETTE DU CHEF

PURÉE DE POMMES DE TERRE ET CAROTTES

Ingrédients

- 2 kilogrammes de pommes de terre
- 2 kilogrammes de carottes
- Eau

Préparation

- Laver et éplucher les légumes
- Couper les légumes en cubes et les mettre dans un faitout
- Recouvrir les légumes d'eau
- Laisser cuire 25mn
- Après cuisson, mettre les légumes dans un robot mixeur pour que la purée soit lisse ou bien au presse purée texture moins lisse,
- Garder l'eau de cuisson pour diluer la purée si elle est trop épaisse ou du lait chaud.
- Eviter de saler si la purée est pour un bébé





LA RECETTE DU CHEF

COMPOTE DE POMMES

Ingrédients

- 4 kilogrammes de pommes tendres BIO
- 500 centilitres d'eau

Préparation

- Laver les pommes bio, les couper en 8 sans les éplucher, si non bio, les éplucher
- Faire cuire dans un faitout avec les 500 centilitres d'eau environ 25mn
- Quand elles sont tendres, les mixer avec le mixeur plongeur
- Passer la compote au tamis au besoin pour avoir seulement la pulpe de la pomme, elle sera lisse et onctueuse
- La laisser refroidir avant de servir





LA RECETTE DU CHEF

GATEAU AU YAOURT

Ingrédients pour 3 gâteaux

- 500 grammes de sucre
- 9 œufs
- 3 yaourts nature
- 600 grammes de farine
- 33 grammes de levure
- 30 centilitres d'huile
- 3 sachets de sucre vanillé

Préparation

- Préchauffer le four à 180 °C
- Mélanger le sucre et les œufs dans un bol de mixeur
- Quand le mélange est blanc, incorporer les yaourts, la farine avec la levure
- Ajouter le sucre vanillé et l'huile
- Beurrer et fariner un moule à cake, le remplir au $\frac{3}{4}$ avec la préparation
- Enfourner et laisser cuire pendant 25 minutes
- Vérifier si le cake est cuit en prenant un couteau pointu, piquer le cake, si la lame ressort propre, le cake est cuit
- Laisser refroidir avant de consommer

