


Séminaire professionnel

de la Fédération des Producteurs Suisses de Lait PSL
pour les enseignants en économie familiale

Documentation de recettes

Yogourt, séré & Cie



Sommaire

Potages et amuse-bouches

- 1 Crème glacée au vieux sbrinz et lait aigre, compotée d'asperges
- 3 Flan aux légumes et aux herbes
- 5 Flûtes au jambon cru et au romarin, blanc battu au curry, au paprika et aux herbes
- 7 Pâté de carotte et de céleri au fromage triple crème
- 9 Potage de tomates crues aux quenelles de mascarpone
- 11 Séré aux herbes sauvages et légumes croquants

Entrées froides

- 13 Cottage cheese gratiné au vieux sbrinz
- 15 Marbré de yogourt au jus d'herbes et de légumes
- 17 Oignon nouveau farci à la ricotta, sot-l'y-laisse et asperges
- 19 Panna cotta aux pois verts
- 21 Yogourt au concombre et à la pomme, féra fumée et citron

Entrées chaudes

- 23 Champignons gratinés
- 25 Croustillant de ricotta aux bolets
- 27 Risotto de cottage cheese aux légumes et aux herbes
- 29 Timbale de courgettes à la coriandre, féra rôtie, sauce au lait acidulé, citron et curcuma

Plats

- 31 Carpaccio de veau au fromage triple crème, jus de roquette au poivron doux
- 33 Gâteau moelleux de séré au lard, sauce au fromage sec
- 35 Marbré de volaille au séré

- 37 Mozzarella au jambon séché, basilic,
fèves et tomates en compote
- 39 Soufflé de fromage blanc
à l'aubergine

Entremets et desserts

- 41 Cocktail de babeurre aux fraises,
miel et pollen
- 43 Crème fouettée à la vanille et
aux fraises, tuile de pois jaunes
aux fruits secs
- 45 Forêt blanche
- 47 Frites au lait vanillées et petits fruits
- 49 Lait de pêche à la vanille et
à la grenadine

Crème glacée au vieux sbrinz et lait aigre, compotée d'asperges

Préparation de la crème glacée au vieux sbrinz

Mélanger la crème et les jaunes d'œufs. Faire cuire le lait avec le sel et le poivre de Cayenne. Verser sur la mélange œuf-crème en fouettant. Remettre sur le feu vif jusqu'à obtenir une crème onctueuse. Passer, puis ajouter le vieux sbrinz en remuant bien. Glacer à la sorbetière.

Préparation de la compote d'asperges

Peler les asperges et prélever les pointes. Emincer les pieds en rondelles fines. Faire cuire 2 dl d'eau avec une pincée de sel, une prise de sucre et 20 g de beurre, y cuire les asperges. Retirer les pointes quand elles sont à point et les rafraîchir pour qu'elles conservent leur couleur. Egoutter. Réduire la préparation avec les pieds d'asperges jusqu'à obtention d'une compotée légèrement liée.

Préparation des tuiles au vieux sbrinz

Beurrer une plaque à pâtisserie et disposer 4 bandes de sbrinz râpé de 8 x 3 cm. Cuire au four à 200 °C jusqu'à obtenir la coloration blonde. Décoller les tuiles de la plaque et laisser refroidir sur une feuille de papier.

Dressage

Dans une coupelle dresser un peu de glace au vieux sbrinz sur un peu de compote d'asperges. Garnir avec une asperge coupée en quatre et une tuile au vieux sbrinz.

NOTE

Cette glace et les tuiles peuvent se préparer à l'avance. Les tuiles se conservent alors dans une boîte hermétique. Remplacer les asperges par de l'artichaut, du poireau, etc.

Recette pour 4 personnes

Ingrédients pour la crème glacée:

100 g de lait
50 g de vieux sbrinz râpé
2 jaune d'œuf
1 prise de sel
1 pointe de poivre de Cayenne

Ingrédients pour la compotée d'asperges:

4 asperges vertes
20 g de beurre
sel, sucre

Ingrédients pour les tuiles au vieux sbrinz:

80 g de vieux sbrinz râpé
beurre

Flan aux légumes et aux herbes

Préparation du flan

Fouetter tous les éléments et les assaisonner. Passer. Répartir le mélange dans 4 grands bols. Recouvrir de film alimentaire et cuire env. 30 min dans un four à vapeur chauffé à 80 °C.

Préparation des légumes

Déouper tous les légumes en paysanne. Dans une casserole, faire suer l'oignon avec le céleri et la carotte. Saler et poivrer, mouiller avec le babeurre et cuire 5 min à feu doux puis ajouter les pommes de terre. Cuire env. 15 min et ajouter l'épinard haché, le persil et l'estragon. Rectifier l'assaisonnement sans cuire.

Préparation de la garniture

Tartiner la baguette grillée avec le fromage triple crème et râper un peu de zeste de citron par-dessus.

Dressage

Disposer les légumes sur le flan, garnir avec un brin d'estragon et servir à côté le pain grillé au citron.

NOTE

Peut aussi se servir froid.

Recette pour 4 personnes

Ingrédients pour le flan:

1 dl de lait
0,5 dl de crème à café
4 blancs d'œufs
sel, poivre

Ingrédients pour les légumes aux herbes:

5 dl de babeurre
100 g de tiges de céleri, hachées, pelées et effilées
100 g de pommes de terre, pelées
100 g de carottes, pelées
1 petit oignon blanc
50 g de feuilles d'épinard, blanchies puis hachées
1 cs de persil, haché
1 cs d'estragon, haché
20 g de beurre
sel, poivre

Ingrédients pour la garniture:

4 tranches de baguette grillées
40 g de fromage triple crème
1 zeste de citron jaune

Flûtes au jambon cru et au romarin, blanc battu au curry, au paprika et aux herbes

Préparation des flûtes

Cuire le lait acidulé avec le beurre et le sel, verser en une fois la farine et travailler à la spatule pour obtenir une masse bien ferme. Ajouter le romarin haché et le jambon cru. Couvrir la pâte avec un film alimentaire et rafraîchir au réfrigérateur. Abaisser la pâte à 3 mm d'épaisseur sur le plan de travail saupoudré de farine. Détailler à la roulette des bandes de pâte de 20 cm de long et 1,5 cm de large. Les badigeonner à l'œuf puis à la chapelure puis disposer sur une plaque recouverte d'une feuille de papier.

Préparation du blanc battu

Mélanger 1 cc de poudre de curry à 100 g de blanc battu, assaisonner avec le sel et le jus de citron. Réserver au frais. Mélanger 100 g de blanc battu avec 1 cc de concentré de tomates et 1 cc de paprika, assaisonner avec sel et jus de citron. Mélanger 100 g de blanc battu avec les herbes hachées, 1 cc de moutarde et assaisonner avec sel, poivre et jus de citron.

Finition

Dresser les sauces en ravier. Frire les flûtes dans une friture bien chaude (180 °C), jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et croustillantes. Egoutter sur du papier absorbant et saler un peu au sel fin. Servir très chaud et tremper dans le blanc battu de votre choix.

NOTE

Les flûtes et les sauces peuvent se préparer la veille. Frire au moment du service.

Recette pour 4 personnes

Ingrédients pour les flûtes au jambon cru et au romarin:

250 g de lait acidulé
120 g de farine fleur
2 œufs
20 g de beurre
40 g de jambon cru,
très finement haché
1 cc de romarin, finement haché
5 g de sel
1 paquet de chapelure blonde,
farine
1 friture

Ingrédients pour le blanc battu:

3 x 100 g de blanc battu
poudre de curry
1 cc de concentré de tomates
1 cs d'herbes hachées (persil,
thym, romarin)
jus de citron, moutarde
sel, poivre

Pâté de carotte et de céleri au fromage triple crème

Préparation du pâté

Suer l'oignon blanc avec 10 g de beurre, ajouter l'orge concassé et mouiller avec 2,5 dl d'eau. Cuire 60 min à feu très doux. Râper les légumes avec la râpe à rösti, cuire avec le reste de beurre, le sel, une pincée de sucre et un tour de moulin de poivre. Ajouter quelques cuillères d'eau et cuire à couvert en arrosant peu. Faire fondre la gélatine et ajouter à l'orge. Mélanger avec les légumes, assaisonner avec le gingembre et le jus de citron et disposer dans une terrine chemisée de film alimentaire. Mettre 4 h au frais. Démouler.

Préparation de la sauce

Mixer tous les ingrédients, rectifier l'assaisonnement en sel et en poivre.

Préparation de la garniture

Badigeonner d'huile les feuilles de basilic et parsemer d'un peu de gros sel et de baies roses.

Dressage

Couper 2 petites tranches de terrine et les dresser harmonieusement sur une assiette. Verser une petite louche de sauce et garnir avec les feuilles de basilic.

NOTE

Peut également accompagner une viande ou un poisson grillé en été.
Peut se préparer un jour à l'avance.

Recette pour 4 personnes

Ingrédients de base:

200 g de carottes, pelées
200 g de céleri branche, pelé
60 g d'orge, concassé
1 oignon blanc, haché
30 g de beurre
100 g de fromage triple crème
sel, poivre, sucre, jus de citron
1 cc de gingembre, haché
2 feuilles de gélatine, trempée

Ingrédients pour la sauce:

100 g de crème aigre
100 g de lait acidulé
1 cc de gingembre, haché
1 zeste d'orange
1 jus d'orange

Ingrédients pour la garniture:

4 bouquets de feuilles de basilic
huile de colza
gros sel, baies roses,
concassées

Potage de tomates crues aux quenelles de mascarpone

Préparation du potage à la tomate

Mixer tous les ingrédients, passer puis rectifier l'assaisonnement.

Mixer encore une fois pour bien lier les éléments. Réserver au frais.

Préparation des quenelles de mascarpone

Tremper 2 cuillères à café dans de l'eau chaude et former 1 petite quenelle, la rouler dans le mélange aux herbes et aux baies roses. Saler légèrement. Refaire les mêmes opérations 15 fois.

Réserver au frais.

Préparation de la garniture

Retirer la croûte du pain de mie et le détailler en petits dés. Frire à la poêle, dans du beurre. Saler, égoutter sur du papier absorbant.

Finition et dressage

Verser le potage dans des assiettes à soupe, disposer 4 quenelles de mascarpone en étoile et garnir avec les croûtons frits au beurre.

Recette pour 4 personnes

Ingrédients pour le potage de tomates:

6 tomates bien mûres
0,5 dl d'huile de colza
sel, poivre, jus de citron
1 peu de poudre de piment

Ingrédients pour les quenelles de mascarpone:

150 g de mascarpone
1 cs de persil, finement haché
1 cs de marjolaine, hachée
1 cs de baies roses, concassées

Ingrédients pour la garniture:

1 tranche de pain de mie rassis
10 g de beurre
sel

Séré aux herbes sauvages et légumes croquants

Préparation du séré

Mélanger le séré avec la crème fouettée et les assaisonnements pour obtenir une préparation bien onctueuse.

Préparation des légumes

Tailler les carottes en lamelles de 1 mm, procéder de même avec les radis et le céleri. Assaisonner juste avant de servir avec la même vinaigrette que celle prévue pour les herbes.

Préparation de la vinaigrette

Mélanger tous les ingrédients au fouet pour obtenir une sauce légèrement liée et relevée.

Préparation des herbes de saison

Laver les herbes 3 fois dans de l'eau légèrement vinaigrée et bien sécher.

Préparation de la sauce

Cuire 5 min les flocons d'avoine dans le bouillon à petit feu. Laisser refroidir, ajouter le persil haché, les épines-vinettes, l'huile de noisette, le jus de citron et rectifier l'assaisonnement.

Finition et dressage

Assaisonner les herbes et les légumes avec la vinaigrette. Sur une assiette longue, dresser une couche épaisse de séré, décorer avec les légumes et les herbes. Verser de la sauce autour et servir aussitôt.

Recette pour 4 personnes

Ingrédients de base:

200 g de séré
1 dl crème fouettée
1 cs de sarriette hachée
sel, poivre, jus de citron

Légumes:

1 carotte pelée
4 radis
50 g de céleri

Herbes sauvages selon la saison:

30 g de chaque:
Alchémille millefeuille
Oseille sauvage
Plantain lancéolé
Trèfle des forêts
Doucette
Dents de lion
Jeunes feuilles de tilleul

Ingrédients pour la vinaigrette:

2 cs huile de colza
1 cs de vinaigre de vin
1 cs de bouillon
sel, poivre

Ingrédients pour la sauce:

20 g de flocons d'avoine
1 dl de bouillon
1 cs de persil haché
1 cs d'épines-vinettes fraîches
(si vous employez de l'épine-vinette sèche, les mettre à tremper)
jus de citron
huile de noisette

Cottage cheese gratiné au vieux sbrinz

Préparation des ingrédients de base

Mélanger le cottage cheese avec le persil haché et assaisonner. Cuire les lamelles de carottes à l'eau salée. Rafraîchir. Egoutter. Blanchir rapidement les 4 brins de ciboulette. Egoutter. Disposer les 4 rondelles de tomates sur une plaque réfractaire, cercler avec les lamelles de carottes. Faire tenir avec un brin de ciboulette noué aux extrémités.

Remplir la cavité ainsi aménagée avec la masse au cottage cheese aux $\frac{3}{4}$ de la hauteur.

Préparation de la masse à gratiner

Mélanger tous les ingrédients et assaisonner avec le sel, le poivre et un peu de poivre de Cayenne.

Finition

Répartir la masse à gratiner sur le cottage cheese et gratiner sous la salamandre.

Dressage

Disposer chaque petite galette de cottage cheese dans une assiette et servir aussitôt.

NOTE

L'intérieur est simplement tiède, la masse à gratiner reste coulante et lie agréablement les ingrédients.

Entourer de quelques feuilles de salade de saison et servir avec des croûtons de pain grillé.

Recette pour 4 personnes

Ingrédients de base:

200 g de cottage cheese, égoutté
30 g de persil haché
sel, poivre

4 lamelles de carotte de 1,5 cm d'épaisseur de 15 cm de longueur

4 brins de ciboulette

4 rondelles de tomates de 6 cm de diamètre et 1 cm d'épaisseur

Ingrédients pour la masse à gratiner:

1 cc de moutarde

0,5 dl de crème fouettée

30 g de sbrinz, râpé

3 jaunes d'œufs

sel, poivre, poivre de Cayenne

Marbré de yogourt au jus d'herbes et de légumes

Préparation du yogourt

Mélanger les 3 yogourts à température ambiante avec le zeste de citron, le sel et la gélatine fondue. Réserver au tiède.

Préparation des ingrédients de la garniture

Retirer le pédoncule et les graines du poivron puis le mixer. Passer et réduire avec un peu de sel jusqu'à obtenir une consistance sirupeuse. Ajouter 1 feuille de gélatine trempée. Réserver.

Blanchir les herbes à l'eau salée. Rafraîchir et égoutter. Mixer finement, passer et ajouter également 1 feuille de gélatine fondue.

Finition

Dans les pots de yogourt lavés disposer 1 cm de yogourt au citron. Mettre au frais pour que le mélange prenne puis recouvrir avec un peu de jus de poivron. Remettre au frais pour faire saisir et répéter l'opération avec le yogourt et le jus d'herbes jusqu'à épuisement des éléments.

NOTE

Servir très frais.

Garnir le dessus du yogourt avec un bouquet de salade d'herbes très fine ou encore planter une belle asperge.

Accompagner avec une tranche de pain blanc grillée avec un peu de beurre.

Recette pour 4 personnes

Ingrédients de base:

3 yogourts nature
2 feuilles de gélatine trempées
1 zeste de citron
sel

Ingrédients pour la garniture:

1 poivron rouge
100 g d'herbes mélangées fraîches (basilic, persil, marjolaine)
2 feuilles de gélatine trempées

Oignon nouveau farci à la ricotta, sot-l'y-laisse et asperges

Préparation des ingrédients de base

Prélever 16 tiges sur les 8 oignons nouveaux, les affranchir sur une longueur de 12 cm et blanchir à l'eau bouillante salée. Rafraîchir. Egoutter. Eplucher les oignons et les cuire env. 10 min à l'eau bouillante salée. Rafraîchir. Egoutter. Couper les oignons en 4 dans la longueur. Réserver. Mélanger la ricotta avec l'œuf et assaisonner de sel, de poivre et du paprika. A l'aide d'une poche munie d'une douille de 3 mm, farcir les tiges d'oignon. Disposer sur un plat beurré et cuire env. 3 min au four à vapeur.

Préparation des asperges

Couper les pieds des asperges en lamelles de 3 mm et faire suer au beurre avec un peu de sel et une prise de sucre. Mouiller avec la crème et cuire à petit feu jusqu'à obtention d'une préparation bien onctueuse. Blanchir les pointes d'asperges à l'eau bouillante salée. Rafraîchir. Egoutter. Partager en deux.

Préparation des sots l'y laisse

Saler, poivrer et fariner légèrement les sot-l'y-laisse et les oignons et colorer doucement à la poêle. En fin de cuisson, ajouter les pointes d'asperges et le fond brun. Laisser étuver une minute et lier la sauce avec 20 g de beurre.

Dressage

Sur une assiette aligner en dégradé 4 tiges d'oignon, ajouter par-dessus un peu de ragoût de pieds d'asperges, alterner les sot-l'y-laisse, les oignons et les asperges. Intercaler quelques fleurs d'aneth et verser un filet de sauce autour.

Recette pour 4 personnes

Ingrédients de base:

8 oignons nouveaux avec tige
150 g de ricotta
1 œuf
beurre
sel, poivre, paprika, sucre

Ingrédients pour la garniture de sot-l'y-laisse:

16 pièces de sot-l'y-laisse
1 dl de fond brun
40 g de beurre
farine
1 fleur d'aneth

Ingrédients pour la garniture d'asperges:

8 asperges blanches pelées
0,5 dl de crème
10 g de beurre

Panna cotta aux pois verts

Préparation des ingrédients de base

Cuire les pois verts à l'eau bouillante salée.

Rafraîchir. Egoutter.

Mélanger les pois verts et le blanc battu, saler et poivrer très légèrement avec le poivre de Cayenne.

Mixer le tout et passer à la passoire.

Répartir cette crème de pois verts dans 4 moules à crème brûlée. Réserver.

Préparation de la masse à gratiner

Fouetter les jaunes d'œufs avec le sel, le poivre et le poivre de Cayenne pour obtenir une masse bien crémeuse, mélanger avec le mascarpone et en coiffer les crèmes de pois verts. Réserver.

Préparation de la garniture

Mélanger les blancs d'œufs avec la farine, ajouter le beurre à rôtir, le sel et le poivre. Abaisser cette masse en une couche fine sur une feuille de papier beurré. Parsemer avec les germes de lentilles. Cuire au four à 180 °C jusqu'à coloration blonde.

Finition

Gratiner très rapidement au chalumeau les panna cotta. Piquer par-dessus des fragments de tuile aux germes de lentilles et servir aussitôt.

Recette pour 4 personnes

Ingrédients de base:

250 g de pois verts, écrasés

100 g de blanc battu

sel, poivre

Ingrédients pour la masse à gratiner:

120 g de mascarpone ramolli

3 jaunes d'œufs

sel, poivre, poivre de Cayenne

Ingrédients pour la garniture:

3 blancs d'œufs

30 g de beurre à rôtir

60 g de farine

1 prise de sel

30 g de germes de lentilles

beurre

Yogourt au concombre et à la pomme, féra fumée et citron

Préparation des ingrédients de base

Couper le concombre en brunoise fine.

Retirer les pépins de la pomme puis râper grossièrement avec la peau. Mélanger avec le yogourt et le séré. Assaisonner avec sel, poivre et poivre de Cayenne.

Ecraser à la fourchette le filet de féra, ajouter la moutarde puis la crème fouettée.

Rectifier l'assaisonnement.

Préparer une vinaigrette avec le zeste et le jus de citron, ajouter la ciboulette ciselée, l'huile de colza et l'échalote hachée. Saler et poivrer.

Finition

Répartir la masse à la pomme et au concombre dans des pots à yogourt, coiffer de féra fumée en lissant bien la surface.

Arroser d'un peu de vinaigrette au zeste de citron et mettre au frais jusqu'au moment de servir.

Accompagner d'une grosse tranche de pain de campagne grillé.

Recette pour 4 personnes

Ingrédients de base:

4 pots à yogourt en verre

1 yogourt nature

1 cs de séré

1 pomme Granny Smith bien verte

½ concombre pelé et épépiné
sel, poivre, poivre de Cayenne

Ingrédients pour la garniture:

1 zeste de citron

1 jus de citron

1 échalote hachée

1 filet de féra fumée, sans les arêtes ni la peau

0,5 dl de crème fouettée

1 cc de moutarde

1 botte de ciboulette ciselée

1 cs d'huile de colza

4 tranches de pain de campagne

NOTE

Idéal lors d'un pique-nique. On peut alors griller le pain au feu de bois.

Champignons gratinés

Préparation de la masse à gratiner

Battre le beurre avec les jaunes d'œufs et la moutarde en une mousse très légère, ajouter le séré à température ambiante et tous les autres ingrédients. Mélanger délicatement. Assaisonner abondamment.

Préparation des champignons

Couper les bolets en deux, saler et poivrer et colorer rapidement au beurre. Disposer sur une plaque et laisser refroidir.

Etuver tous les autres champignons avec le reste de beurre, un peu de sel et de poivre. Déglacer avec le vinaigre et mouiller avec le bouillon. Porter à ébullition puis égoutter. Laisser tiédir à côtés des bolets puis coiffer tous les champignons d'un peu de masse à gratiner. Réduire le bouillon jusqu'à obtenir une consistance légèrement sirupeuse. Ajouter le persil et rectifier l'assaisonnement.

Finition et dressage

Gratiner les champignons sous le gril du four puis les placer harmonieusement sur une assiette et verser un filet de sauce autour. Garnir avec le brin de persil et de thym.

NOTE

Idéal en entrée ou en accompagnement d'un plat de viande.

Recette pour 4 personnes

Ingrédients pour la masse à gratiner:

50 g de beurre ramolli
50 g de séré
4 jaunes d'œufs
1 cc de moutarde
1 cs de persil haché
1 cc de thym haché
1 trait de Tabasco
1 trait de sauce Worcester
sel, poivre, jus de citron

Ingrédients pour la préparation des champignons:

2 bolets bien fermes nettoyés
4 lactaires délicieux nettoyés
4 bleus d'automne nettoyés
1 dl de bouillon de volaille
40 g de beurre
1 cs de vinaigre
1 cs de persil haché
4 brins de persil et de thym

Croustillant de ricotta aux bolets

Préparation des croustillants

Découper 8 bandes de pâte philo de 25 x 8 cm. Les rassembler 2 par 2 en les badigeonnant de beurre à rôtir. Réserver au frais. Mélanger tous les ingrédients de base et réserver au frais.

Préparation des ingrédients de la garniture

Couper 16 beaux quartiers dans les chapeaux des bolets. Sauter à la poêle avec un peu de beurre, du sel et du poivre. Réserver.

Couper les pieds de bolets en petits dés et sauter également à la poêle avec le reste de beurre, l'échalote, le brin de thym et la pointe d'ail. Saler et poivrer.

Cuire à feu doux avec la crème dans une petite casserole jusqu'à obtenir une consistance de sauce.

Finition

Répartir la masse à la ricotta au centre de la pâte. Disposer dans la masse 4 tranches de bolets avec 4 lamelles de tomate séchée. Replier les bords et rouler en forme d'escargot. Placer sur une plaque et cuire env. 12 min dans un four à 180 °C.

Dressage

Dresser le croustillant sur une assiette, garnir d'une belle cuillère de bolets. Disposer par-dessus 1 brindille de thym et servir très chaud.

NOTE

Peut également être servi en garniture d'un plat de viande.

Recette pour 4 personnes

Ingrédients de base:

200 g de ricotta
2 jaunes d'œufs
1 cs de chapelure
0,3 dl de crème
1 cs de thym haché
1 cs de persil haché
sel, poivre
pâte philo (1 rouleau)
30 g de beurre à rôtir

Ingrédients pour la garniture:

200 g de bolets frais
4 tomates séchées coupées en 4 lamelles
1 échalote hachée
1 brin de thym
1 pointe d'ail haché
20 g de beurre
1 dl de crème
0,5 dl de bouillon de volaille
4 brins de thym pour la garniture

Risotto de cottage cheese aux légumes et aux herbes

Préparation du cottage cheese aux légumes

Faire suer les légumes avec 20 g de beurre et le brin de marjolaine (ils doivent cuire dans leur propre jus). Saler et poivrer. Laisser tiédir.

Préparation du jus d'herbes

Blanchir 2 min. les herbes à l'eau bouillante salée. Rafraîchir. Egoutter. Mixer avec un peu d'eau et de l'huile de colza pour obtenir un jus légèrement lié. Passer et assaisonner avec sel, poivre et jus de citron.

Préparation de la garniture

Chauffer la friture à 180 °C et y frire les herbes successivement pour les rendre bien croustillantes. Saler et égoutter sur du papier absorbant.

Finition et dressage

Incorporer la crème fouettée et le cottage cheese aux légumes tièdes et répartir $\frac{1}{4}$ de cette masse dans un cercle de 8 cm de diamètre posé dans une assiette à soupe. Entourer avec une belle cuillère de jus d'herbes et surmonter avec les herbes frites et de quelques copeaux de vieux simmental.

Recette pour 4 personnes

Ingrédients pour le cottage cheese aux légumes:

200 g de cottage cheese, lavé et égoutté

50 g de carottes, coupées en dés de 3 mm de côté

50 g de poireau, coupé en dés de 3 mm de côté

50 g de céleri boule, coupé en dés de 3 mm de côté

20 g de beurre

1 brin de marjolaine

0,2 dl de crème fouettée

sel, poivre

Ingrédients pour le jus d'herbes:

30 g d'estragon

30 g de ciboulette

0,5 dl d'huile de colza

sel, poivre, jus de citron

Ingrédients pour la garniture:

20 g d'estragon, effeuillé

20 g de persil simple, effeuillé

20 g de ciboulette

30 g de vieux simmental, râpé

1 friture

Timbale de courgette à la coriandre, féra rôtie, sauce au lait acidulé, citron et curcuma

Préparation des ingrédients de base

Peler les courgettes. Dans la peau, détailler à l'aide d'un emporte-pièce le plus de cercles possible des deux couleurs. Blanchir rapidement à l'eau salée. Rafraîchir et réserver au frais.

Couper les courgettes en dés de 1 cm de côté et cuire avec de l'eau bouillante salée à hauteur des légumes jusqu'à ce qu'elles soient fondantes. Egoutter 5 min à chaud. Dans une terrine, écraser finement une demi-gousse d'ail avec les graines de coriandre, le zeste et le jus de citron, le curcuma, un peu de sel, la poudre de piment et l'huile de colza. Bien intégrer tous les éléments et ajouter ensuite le lait acidulé et les courgettes avec la coriandre fraîche effeuillée. Laisser mariner et rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Prélever la chair des tomates mondées, la couper en dés et ajouter à la préparation. Egoutter le tout à la passoire et réduire le jus jusqu'à obtenir une légère liaison.

Finition et dressage

Remplir 4 cercles de 8 cm de diamètre placés sur une assiette, avec les courgettes marinées et recouvrir avec une rosace de courgettes jaunes et vertes alternées.

Saler et poivrer les filets de féra coupés en deux. Faire dorer vivement côté peau à la poêle et au beurre pendant env. 1 min 30. Ne surtout pas retourner pour éviter que le poisson ne dessèche.

Egoutter et disposer à côté des timbales de courgettes. Mixer la sauce pour la rendre bien mousseuse. Verser une cuillère autour des éléments. Garnir avec une branche de coriandre fraîche.

Recette pour 4 personnes

Ingrédients de base:

1 belle courgette jaune
1 belle courgette verte
2 tomates mondées
½ gousse d'ail
1 brin de coriandre fraîche
10 graines de coriandre fraîche
1 cc de curcuma
1 jus de citron
1 zeste de citron
2 cs d'huile de colza
100 g de lait acidulé
sel, poudre de piment

Ingrédients pour la féra:

2 filets de féra, sans arêtes, de 100 g chacun, achetés chez le poissonnier
sel, poivre
20 g de beurre
4 brins de coriandre fraîche

NOTE

Remplacer les courgettes par des aubergines ou de la courge.

Servir chaud ou froid.

Carpaccio de veau au fromage triple crème, jus de roquette au poivron doux

Préparation du carpaccio de veau

Couper de très minces tranches de veau et les répartir dans 4 cercles de 12 cm de diamètre, placés chacun sur une assiette. Réserver en couvrant de film alimentaire au frais.

Épépiner le poivron rouge et en tailler $\frac{1}{4}$ en brunoise après avoir retiré la peau à l'économe.

Réserver. Mixer le reste du poivron et faire réduire à petit feu jusqu'à obtention d'un liquide un peu sirupeux. Passer, saler et réserver.

Préparation pour le jus de roquette

Mixer tous les ingrédients jusqu'à obtention d'un jus légèrement lié où l'on ne sent plus aucune fibre.

Finition et dressage

Mettre le fromage triple crème en poche à dresser avec une douille de 3 mm.

A l'aide d'un pinceau badigeonner le veau dans les cercles avec la sauce salade. Avec le reste de sauce assaisonner les feuilles de roquette. Retirer les cercles des assiettes et quadriller la surface du veau avec le fromage triple crème. Parsemer de quelques graines de tournesol grillées. Entourer avec le jus de roquette et le jus de poivrons, placer sur les coulis quelques feuilles de roquette assaisonnée et parsemer avec les dés de poivron. Entourer avec un filet d'huile de tournesol et servir avec un moulin à poivre noir.

NOTE

Une tranche de pain grillé conviendrait bien pour accompagner cette préparation mais pour changer on pourrait également servir $\frac{1}{2}$ tranche de céleri bouilli cuite avec eau, sel, une pincée de sucre et une noix de beurre. On peut également faire de même avec une côte de bette.

Recette pour 4 personnes

Ingrédients de base:

350 g de noix de veau ou de carré de veau paré

150 g de fromage triple crème ramolli

16 feuilles d'épinard blanchies

1 poivron rouge

huile de tournesol crue

30 g de graines de tournesol grillées

40 g de roquette pour la garniture

2 cs de sauce salade: 1/3 huile, 1/3 jus de citron, 1/3 de bouillon de volaille aux légumes, sel, poivre

Ingrédients pour le jus de roquette:

100 g de feuilles de roquette lavée

40 g de graines de pignons pelés et blanchis à l'eau bouillante salée

0,5 dl d'huile de colza

20 g de vieux simmental râpé sel, poivre, jus de citron

Gâteau moelleux de séré au lard, sauce au fromage sec

Préparation de base

Fouetter le beurre avec le sel, le poivre et les jaunes d'œufs en une masse homogène bien mousseuse. Ajouter le serré, les noix et les amandes et les blancs fouettés en neige. Mouler cette préparation dans un plat à gratin sur une hauteur de 4 cm environ.

Préparation de la garniture

Rôtir à sec les 12 tranches de lard et les planter par le côté dans le gâteau de serré. Couper l'oignon en huit et défaire les feuilles que vous mettez à colorer dans le gras que le lard a rejeté dans la poêle. Saler et poivrer un peu. Répartir des oignons en alternance avec les tranches de lard sur le gâteau. Parsemer de quelques branches de thym et cuire environ 10 minutes dans un four à 150 °C.

Préparation de la sauce

Faire cuire la crème, retirer du feu et y mixer le gruyère râpé. Assaisonner avec sel, poivre et une pincée de Cayenne. Servir à part.

Finition

Recette pour 4 personnes

Ingrédients de base:

100 g de beurre
400 g de serré frais passé au tamis
60 g d'amandes râpées finement
60 g de noix râpées finement
6 jaunes d'œufs
6 blancs d'œufs
sel, poivre
beurre pour le moule

Ingrédients pour la garniture:

12 tranches de lard fumé
1 oignon blanc
quelques branches de thym

Ingrédients pour la sauce:

100 g de vieux gruyère râpé
1,2 dl de crème
sel, poivre, Cayenne

Marbré de volaille au séré

Préparation de la volaille

Dénervier les poitrines de volaille, retirer le filet, inciser le suprême en porte feuille et insérer au centre le filet de manière à répartir l'épaisseur de la chair d'une manière égale.

Refermer la poitrine, saler et poivrer légèrement, rouler 3 fois dans du film alimentaire et nouer les bouts.

Porter le bouillon de volaille à 60 °C et y mettre à pocher les poitrines pendant environ 15 minutes.

D'autre part suer doucement au beurre avec une pincée de sucre et de sel les carottes et le céleri. Après quelques minutes ajouter le poireau et plus tard le chou chinois. Ces légumes doivent suer dans leur propre jus mais sans outrepasser leur cuisson.

Rectifier l'assaisonnement et ajouter la ciboulette juste avant de servir.

Préparation de la garniture

Répartir le séré dans deux raviers, saler, poivrer et acidifier avec un peu de jus de citron. Dans un ravier mélanger le safran, dans l'autre le paprika puis remplir les 2 cornets en papier avec des deux masses.

Finition et dressage

Egoutter les poitrines de volaille, retirer le film alimentaire et sécher avec un linge. Dans une assiette à potage ou un grand bol placer une grosse cuillère de brunoise de légumes, placer par-dessus une poitrine de volaille. Entourer d'un peu de bouillon de cuisson passé. A l'aide des cornets obtenir les goûts et les couleurs en recouvrant la surface de la volaille avec des traits des deux masses. Garnir avec un brin de ciboulette et une fleur.

Recette pour 4 personnes

Ingrédients de base:

4 poitrines de volaille
0,5 lt de bouillon de volaille
100 g de carotte en brunoise
100 g de poireau en brunoise
100 g de céleri en brunoise
100 g de chou chinois en brunoise
20 g de beurre
sel, poivre, sucre
1 botte de ciboulette ciselée

Ingrédients pour la garniture:

160 g de séré
1 pointe de couteau de safran
1 cc de paprika
sel, poivre, jus de citron
2 cornets en papier de cuisine
4 brins de ciboulette avec 4 fleurs

Mozzarella au jambon séché, basilic, fèves et tomates en compote

Préparation des ingrédients de base

Inciser les 4 boules de mozzarella comme un pain-sandwich et réserver au frais. Blanchir les fèves à l'eau bouillante salée. Rafraîchir. Egoutter. Réserver au frais. Etendre les tranches de jambon sur une natte de cuisson, recouvrir avec une autre natte et faire sécher env. 20 min au four à 180 °C jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.

Préparation de la compote de tomates

Retirer les pédoncules des tomates, inciser la peau en 4 et blanchir à l'eau bouillante salée. Rafraîchir. Egoutter. Peler et épépiner les tomates en réservant le jus et les peaux. Couper la chair de tomate en dés. Dans une casserole, faire suer au beurre l'ail et l'oignon hachés avec le thym et le laurier. Ajouter les tomates coupées en dés et mouiller avec le jus des peaux et des pépins passé. Saler, poivrer et réduire à feu doux presque entièrement. Réserver au frais.

Dressage

Disposer une boule de mozzarella entrecoupée au centre d'une assiette, farcir avec 1 belle cuillère de compote de tomate. Verser une petite cuillère de crème double bien ferme et parsemer de quelques fèves salées, ajouter des copeaux de jambon cru et garnir avec des feuilles de basilic et un tour de moulin à poivre noir. Servir aussitôt.

NOTE

Agrémenter la garniture avec d'autres légumes (pois verts, haricots, etc.). Ajouter quelques graines de tournesol grillées.

Recette pour 4 personnes

Ingrédients de base:

4 boules de mozzarella
100 g de crème double
100 g de fèves, écosées et pelées
4 tranches de jambon cru
1 bouquet de basilic frais

Ingrédients pour la compote de tomates:

6 tomates moyennes bien mûres
1 gousse d'ail, hachée
1 oignon, haché
1 brin de thym
1 feuille de laurier
20 g de beurre
sel, poivre

4 petites focaccia

Soufflé de fromage blanc à l'aubergine

Préparation des ingrédients de base

Mélanger tous les ingrédients sauf les blancs d'œufs en une crème bien onctueuse. Battre les blancs d'œufs en neige pas trop ferme et intégrer à la masse. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Répartir cette masse dans 4 petits plats à gratin individuels beurrés en lissant bien la surface.

Préparation de la garniture

Couper l'aubergine en deux dans le sens de la longueur. Emincer ensuite en lamelles de 1,5 mm d'épaisseur. Poêler au beurre avec un peu d'ail écrasé, sel et poivre jusqu'à coloration. Egoutter sur un papier absorbant.

Finition

Recouvrir la surface des gratins avec les lamelles de tomate, répartir en écaille les aubergines par-dessus, parsemer de sbrinz et gratiner 15 minutes au four à 180 °C.

NOTE

On peut varier cette préparation en utilisant des courgettes, de la courge, des champignons, etc.

Peut se servir également en accompagnant d'un plat de viande.

Recette pour 4 personnes

Ingrédients de base:

200 g de fromage blanc
0,5 dl de crème
1 zeste de citron
1 bouquet de basilic haché
4 jaunes d'œufs
2 blancs d'œufs,
battus en neige
beurre
sel, poivre

Ingrédients pour la garniture:

50 g de beurre
1 aubergine longue
1 gousse d'ail écrasée
50 g de sbrinz râpé
2 tomates mondées coupées en lamelles de 2 – 3 mm

Cocktail de babeurre aux fraises, miel et pollen

Préparation du cocktail

Mixer le babeurre avec les fraises, le sucre et le jus de citron. Passer et mettre au frais.

Préparation de la crème au miel

Dissoudre le miel dans le lait, mélanger avec la crème et l'extrait de vanille naturel et verser le tout dans un appareil Kisag et émulsionner avec 2 cartouches de gaz.

Tenir au frais.

Finition et dressage

Disposer les fraises coupées en dés au fond de grands verres à cocktail. Verser le cocktail de babeurre aux fraises par-dessus. Garnir la surface avec la crème au miel. Verser un filet de miel sur la crème et parsemer de pollen et de fleur de thym. Inciser la pointe des fraises et en planter une sur le bord de chaque verre. Servir aussitôt.

NOTE

Remplacer les fraises par d'autres fruits et à la crème au miel par d'autres crèmes (chocolat, citron, cannelle, etc.).

Recette pour 4 personnes

Ingrédients de base:

4 dl de babeurre
150 g de fraises lavées et équeutées
2 cs de sucre
jus de citron

Ingrédients pour la crème au miel:

2 dl de crème
40 g de miel
0,5 dl de lait
1 goutte d'extrait de vanille naturel
1 émulsionneur Kisag et
2 cartouches de gaz

Ingrédients pour la garniture:

150 g de fraises coupées en petits dés
4 fraises entières avec la queue
une peu de miel liquide
1 cc de fleur de thym
40 g de pollen

Crème fouettée à la vanille et aux fraises, tuile de pois jaunes aux fruits secs

Préparation des tuiles

Mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtenir une mousse homogène. Beurrer la natte de cuisson et abaisser du bout des doigts env. 20 tuiles de 8 x 3 cm. Parsemer de raisins de Corinthe, d'abricot, de thym et de chocolat. Cuire au four à 180 °C jusqu'à obtenir une belle coloration blonde. Laisser refroidir sur grille.

Préparation de la vanille

Gratter l'intérieur de la gousse de vanille et mélanger les graines au sucre glace pour faire un sucre vanillé. Couper la gousse sur la longueur puis sur la largeur de manière à obtenir 4 bâtonnets. Saupoudrer d'un peu de sucre et mettre à sécher 3 min au four à 100 °C.

Finition et dressage

Dresser en dôme une belle cuillère de crème fouettée au centre d'une assiette creuse. Piquer des quartiers de fraises et parsemer d'un peu de sucre glace vanillé. Verser du coulis de fraises autour et, au dernier moment, planter 4 tuiles et un bâtonnet de vanille. Garnir avec un brin de menthe.

Recette pour 4 personnes

Ingrédients de base:

2 dl de crème fouettée
2 dl de purée de fraises sucrée
1 gousse de vanille
40 g de sucre glace
200 g de fraises, lavées, équeutées et coupées en 4
4 brins de thym frais

Ingrédients pour les tuiles aux pois jaunes:

100 g de farine de pois jaunes
30 g de séré
50 g d'eau
30 g de sucre
20 g de beurre à rôtir
1 prise de sel
beurre fondu pour la natte de cuisson

Ingrédients pour la garniture:

30 g de raisins de Corinthe
30 g d'abricot sec, coupé en petits dés
1 brin de thym, effeuillé
20 g de chocolat noir haché fin
4 brins de menthe

Forêt blanche

Préparation des ingrédients de base

Mixer au cutter la ricotta, le yogourt nature, la moutarde, le raifort, le sel et le poivre jusqu'à obtenir une crème onctueuse.

Incorporer la feuille de gélatine fondue au mascarpone ramolli et mélanger aux autres ingrédients avec la crème fouettée. Rectifier l'assaisonnement.

Préparation de la génoise salée

Battre les jaunes en mousse. Battre les blancs en neige pas trop ferme et réunir les deux préparations en une masse homogène.

Ajouter la fécule en pluie et le beurre fondu. Etendre cette masse sur une feuille de papier légèrement huilée et farinée puis cuire env. 4 min au four à 160 °C pour maintenir cette génoise bien moelleuse.

Préparation des cerises

Faire réduire le vinaigre avec le laurier et le jus des cerises dénoyautées jusqu'à obtenir une consistance sirupeuse. Retirer la feuille de laurier, saler, poivrer et verser sur les cerises. Réserver.

Finition

Détailler 8 disques de 10 cm dans la génoise et en placer 4 au fond de cercles de mêmes dimensions. Recouvrir d'un peu de crème sur toute la surface, parsemer de quelques cerises coupées en fins quartiers et coiffer d'une autre couche de génoise. Napper avec de la crème. Lisser la surface. Couvrir avec un film alimentaire et mettre 4 h au frais.

Dressage

Sur une assiette creuse, saupoudrer un peu de noisettes râpées, disposer un gâteau démoulé au centre, garnir la surface avec de fins copeaux de tête de moine. Donner un tour de moulin de poivre noir et verser un peu de jus des cerises autour.

Recette pour 4 personnes

Ingrédients de base:

100 g de ricotta
50 g de yogourt nature
50 g de mascarpone ramolli
100 g de crème fouettée
1 cc de moutarde
1 cc de crème de raifort
sel, poivre
1 feuille de gélatine trempée

Ingrédients pour la génoise salée:

2 blancs d'œufs
2 jaunes d'œufs
20 g de fécule
20 g de beurre
un peu d'huile

Ingrédients pour les cerises au vinaigre:

150 g de cerises dénoyautées
0,5 dl de vinaigre balsamique
sel, poivre, 1 feuille de laurier

Ingrédients pour la garniture:

100 g de copeaux de tête de moine
50 g de poudre de noisettes grillées

Frites au lait vanillées et petits fruits

Préparation des «frites» au lait

Cuire le lait. Mélanger le sucre avec la maïzena, l'intérieur de la gousse de vanille grattée à l'aide d'un petit couteau et les blancs d'œufs.

Verser le lait chaud par-dessus, remettre dans la casserole et cuire 1 min. Abaisser régulièrement sur une épaisseur de 1 cm sur une plaque chemisée de film alimentaire pour éviter que les frites ne sèchent et mettre au frais au minimum 2 h. Découper le lait vanillé en grosses «frites» de 1 cm de large et 8 cm de long.

Préparation des petits fruits

Laver les petits fruits puis égrener les groseilles rouges.

Finition

Disposer env. 7 – 8 frites au centre d'une assiette creuse en les entremêlant, parsemer de petits fruits. Ajouter un peu de purée de fraises autour. Garnir avec les noisettes concassées et les feuilles de mélisse, saupoudrer d'un peu de sucre glace.

Recette pour 4 personnes

Ingrédients de base:

0,5 l de lait
1 bâton de vanille
4 blancs d'œufs
50 g de maïzena
100 g de sucre

Ingrédients pour la garniture:

100 g de fraises des bois
100 g de groseilles rouges
100 g de cassis
1 dl de purée de fraises
50 g de noisettes grillées
écrasées
feuilles de mélisse
sucre glace

Lait de pêche à la vanille et à la grenadine

Préparation de base

Retirer le noyau de la pêche blanche, la couper en 8 et cuire doucement avec l'eau et le sucre. Mixer le tout avec le lait et passer. Réserver au frais.

Préparation de la mousse de lait

Mélanger le lait avec la crème à café, l'intérieur gratté d'une gousse de vanille et le sucre glace. Mixer avec un mixeur plongeur pour obtenir une écume bien dense. Réduire le sirop de grenadine jusqu'à consistance de sirop épais (des bulles persistantes se forment à la surface du sirop). Verser dans un petit cornet en papier et réserver.

Finition et dressage

Verser la composition de lait de pêche dans 4 verres hauts. Coiffer d'un tiers de mousse de lait à la vanille et décorer d'une spirale de sirop de grenadine réduit à l'aide du cornet.

NOTE

Remplacer la pêche par d'autres fruits selon la saison.

Donner une couleur «jeune» et une note de fraîcheur à la préparation en ajoutant des glaçons à la menthe.

Recette pour 4 personnes

Ingrédients de base:

1 pêche blanche
2 dl d'eau
50 g de sucre
4 dl de lait

Ingrédients pour la garniture:

1 dl de lait
1 gousse de vanille
4 cl de crème à café
20 g de sucre glace
0,5 dl de sirop de grenadine