

## Escalopes de veau et pommes sautées sauce béarnaise

Pour 4 personnes,  
préparation : 25 min,  
cuisson : 35 min  
Escalopes de veau :  
4, œuf : 1, chapelure  
: 4 c. à soupe, huile  
: 4 c. à soupe,  
beurre : 2 c. à  
soupe, pomme de  
terre : 1 kg



Pour la sauce béarnaise : oignon : 1,  
estragon : 2 feuilles, poivre concassé : 1/2 c. à café,  
vinaigre : 5 cl, œufs : 2, beurre : 180 g

Faites cuire les pommes de terre avec leur peau à l'eau. Salez les escalopes et passez-les dans 1 jaune d'œuf battu puis dans la chapelure. Faites chauffer 2 c. à soupe d'huile et 2 c. à soupe de beurre dans une grande poêle. Mettez-y à cuire les escalopes. Égouttez et épluchez les pommes de terre. Faites chauffer 2 c. à soupe d'huile dans une sauteuse et faites-y dorer les pommes de terre. Mettez à bouillir dans une casserole le vinaigre, l'estragon, l'oignon et le poivre.

Mettez hors du feu 1 c. d'eau froide dans la casserole et laissez refroidir. Ajoutez 2 jaunes d'œufs et fouettez vivement. Placez la casserole dans une autre de manière à faire cuire au bain-marie et à feu doux. Continuez de fouetter les jaunes jusqu'à ce qu'ils deviennent mousseux. Incorporez le beurre en morceaux et, dès que la sauce est onctueuse, passez-la au chinois. Servez les escalopes accompagnées de pommes sautées et de sauce béarnaise.

## Gâteau de courgettes aux herbes

Pour 4 personnes, préparation : 30 min,  
cuisson : 1h15, temps de repos : 1 h  
Courgettes : 700 g, tomates : 2, ail : 1 gousse,  
œufs : 3, crème fraîche : 20 cl, yaourts : 2,  
citron : 1/2, farine : 1 c. à soupe,  
huile d'olive : 2 c. à soupe, gros sel : 1 c. à soupe,  
menthe fraîche : 1 brin, herbes fraîches mélangées  
(persil, cerfeuil, estragon, basilic...) : 1 bouquet,  
sel, poivre

Lavez les courgettes, coupez les extrémités puis râpez-les. Saupoudrez-les de gros sel et faites-les dégorger 1 h. Egouttez-les et épongez-les soigneusement. Préchauffez le four th.6 (180°C). Pelez et épépinez les tomates puis coupez-les en rondelles. Huilez et farinez un moule à cake, rangez les rondelles de tomates sur le fond du moule.

Dans une casserole, faites chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive, ajoutez l'ail écrasé au presse-ail et les courgettes. Faites cuire à couvert pendant 10 min. Assaisonnez de sel et de poivre.

Lavez les herbes fraîches et la menthe, retirez-en les tiges et hachez les feuilles. Versez la moitié des herbes sur les courgettes. Battez les œufs et la moitié de la crème fraîche dans un bol, ajoutez aux courgettes, mélangez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

Versez dans le moule et faites cuire au four, au bain-marie, 1 h. Pour faire la sauce, pressez le citron dans un bol, fouettez les yaourts, le reste de crème fraîche, le hachis d'herbes du sel et du poivre et mettez au réfrigérateur. Démoulez lorsque le gâteau a refroidi. Coupez en tranches et servez avec la sauce.



## Trucs et astuces

### CUISINIÈRE

Pour redonner tout leur éclat aux brûleurs de votre cuisinière, trempez-les pendant plusieurs heures dans du vinaigre blanc.



### EAU DE CUISSON DES LÉGUMES



Lors de la cuisson, les légumes perdent leurs vitamines (notamment les vitamines B et C) qui passent à l'eau de cuisson. Conservez au frigo le liquide de cuisson de vos légumes : carottes, navets, choux, pois, etc. (à l'exception de celui des pommes de terre). Utilisez cette eau dans vos soupes, potages, sauces et ragoûts, car elle constitue un apport important en vitamines. Ainsi, vous récupérez une partie des éléments nutritifs perdus.

### ENTREPOSAGE

Certains aliments ne doivent pas être entreposés ensemble, car ils ne font pas bon ménage. Ainsi, les gaz dégagés par les oignons font pourrir les pommes de terre. Les carottes entreposées avec les pommes ou les poires développeront un goût amer.



## Samoussas à la viande



Photos : DR

Pour 4 personnes, préparation : 30 min,  
cuisson : 10 min  
Pour la pâte : farine : 250 g, eau froide : 1 dl,  
sel : 1 pincée  
Pour la farce : bœuf haché : 150 g, oignon : 1, thym : 1  
branche, curry en poudre : 1 c. à café,  
huile d'olive : 1 c. à soupe, sel, poivre, huile de friture

Préparez la farce : émincez l'oignon et faites-le revenir doucement dans l'huile avec la viande émietée. Ajoutez le thym, le curry, salez, poivrez et laissez cuire 3 min. Préparez la pâte en mélangeant doucement la farine, l'eau et le sel. L'étalez et coupez en 16 carrés. Faites chauffer l'huile de friture. Disposez la farce sur chaque carré de pâte et refermez de façon à faire un chausson triangulaire en pinçant les bords avec les doigts mouillés. Mettez les samoussas dans l'huile bien chaude, égouttez-les lorsqu'ils sont bien dorés. Servez tiède ou froid.

## Poulet aux tomates et aux champignons

Pour 6 personnes, préparation : 20 min,  
cuisson : 1 h

Poulet : 1, beurre : 30 g, farine : 1 c. à soupe,  
tomates : 3, basilic : 1 bouquet, eau : 3 verres,  
champignons : 150 g, olives noires : 15, bouquet  
garni (persil, thym, laurier) : 1, sel, poivre, persil

Couper le poulet en morceaux, mettre ces morceaux dans une sauteuse et les faire dorer de toutes parts dans le beurre. Lorsque les morceaux sont bien dorés, les saupoudrer de farine, bien mélanger. Peler les tomates et épépinez les tomates puis les couper en dés. Les ajouter au poulet avec 3

feuilles de basilic frais, l'eau, le bouquet garni, saler et poivrer. Faire mijoter 30 mn. ajouter les champignons au poulet ainsi que les olives noires. Laisser mijoter encore 30 mn. Dresser le poulet dans un plat de service creux, avec la sauce, parsemer de persil ciselé. Servir avec des tagliatelles fraîches.



## Tarte aux épinards



Pour 6 personnes, préparation 30 min,  
cuisson 40 min,  
50 g de beurre, 1 petit oignon, 1 gousse d'ail,  
350 g d'épinards, 5 feuilles de brik, 75 g de  
roquefort (facultatif), 3 œufs, 75 g de crème  
fraîche, 1 prise de muscat, 25 g de cerneaux de  
noix (facultatif), poivre noir.

Préchauffez le four sur th. 6 (180°C). Beurrez un moule de 20 cm de diamètre. Faites fondre la moitié du beurre dans une poêle, puis laissez dorer l'ail et l'oignon hachés pendant 5 min à feu doux.

Lavez les épinards et mettez-les dans la poêle. Laissez cuire quelques minutes. Egouttez le tout en pressant fortement.

Faites fondre le beurre restant. Placez une feuille de brik dans le moule et badigeonnez-la de beurre fondu. Répétez l'opération jusqu'à la dernière feuille. Etalez les épinards sur la pâte et saupoudrez de roquefort émietté.

Dans une terrine, battez les œufs avec la crème, le muscat et le poivre. Versez ce mélange sur les épinards. Décorez et faites cuire 30 min au four.

Laissez tiédir et démoulez. Remettez au four pendant 5 min.

## Tapenade



Pour 4 personnes, préparation : 20 min Olives  
noires dénoyautées : 100 g, filets d'anchois : 100 g,  
câpres : 100 g, huile d'olive : 10 cl,  
moutarde : 1/2 c. à café

Débarrassez soigneusement les filets d'anchois de leurs arêtes. Dans un mortier, pilez les olives noires avec les filets d'anchois. Ajoutez-y la moutarde et les câpres. Travaillez le tout jusqu'à obtention d'une pâte lisse et homogène. Incorporez-y l'huile d'olive, en filet, en faisant monter la préparation comme dans le cas d'une sauce mayonnaise. Servez la tapenade dans une coupelle, en entrée, avec des toasts chauds ou des tranches de pain grillées en accompagnement.