

Escalopes de poulet aux olives



Photos : DR

Pour 4 personnes

4 belles escalopes de poulet, 1 petit oignon émincé, 8 olives vertes dénoyautées et coupées en rondelles, 2 cuil. à soupe de crème fraîche, 2 cuil. à café d'huile d'olive, sel et poivre

Dans une poêle antiadhésive, faites dorer l'oignon préalablement pelé et émincé avec l'huile d'olive puis réservez. Séchez les escalopes à l'aide d'un papier absorbant puis passez-les à la poêle 5 minutes de chaque côté. Pendant que la viande dore, préparez la sauce : mélangez dans un bol la crème fraîche, le sel, le poivre, les rondelles d'olives. Dans la poêle, remettez les escalopes et la sauce, laissez cuire encore une minute et servez.

Croque-aubergines



Pour 4 personnes, préparation 15 min, attente 30 min, cuisson 20 min.

2 aubergines, 2 tranches de pâté, 175 g de fromage, 1 œuf, 100 g de chapelure, sel, poivre, un bain de friture.

Rincez et séchez les aubergines. Coupez-les en tranches épaisses dans le sens de la longueur. Placez-les dans une passoire sur pieds saupoudrez-les de sel et laissez-les dégorger 30 min. Epongez-les. Préchauffez le four sur thermostat 6 (180°C) et préchauffez le bain de friture à 115°C. Versez la chapelure dans une assiette creuse. Cassez l'œuf dans une seconde assiette creuse. Salez et poivrez. Ajoutez 2 cuil. à soupe d'eau, puis battez en omelette. Passez les tranches d'aubergines successivement dans l'œuf, puis dans la chapelure. En procédant en deux ou trois fois, plongez-les dans le bain de friture et laissez-les dorer pendant 5 min environ, en les retournant à mi-cuisson. Egouttez-les. Intercalez un morceau de fromage et une tranche de pâté entre deux tranches d'aubergines. Pressez le tout pour former un sandwich. Disposez les croque-aubergines dans un plat à gratin. Glissez-le au four et laissez cuire pendant 6 à 7 min, jusqu'à ce que le fromage ait fondu. Servez aussitôt et accompagnez les croque-aubergines d'une salade mélangée.

Conseil : décorez votre plat de brins de persil et de basilic plongés 1 min dans le bain de friture (c'est délicieux). Evitez de les rincer afin de prévenir les éventuelles projections d'huile.

Soufflé au bleu

Préparation 10 minutes, cuisson 45 minutes, pour 4 personnes

3 œufs, 2 cuillères à soupe de farine, 40 g de beurre, 1/4l de lait, 100 g de bleu, poivre, muscade.

Séparez les jaunes et les blancs des œufs. Préparez une béchamel : faites fondre le beurre dans un poêlon, ajoutez-y la farine en tournant. Laissez cuire quelques instants à feu doux et versez le lait. Faites épaissir sur feu moyen en remuant constamment. Incorporez le fromage émietté. Ajoutez le poivre et la muscade. Hors du feu, incorporez les jaunes et ensuite les blancs d'œufs battus en neige. Versez dans un plat beurré et faites cuire au four 35 minutes à 180°C.

Info : le bleu est un fromage fort, comme le roquefort



Salade d'oranges à la fleur d'oranger



Pour 4 personnes

10 oranges, 8 cuil. à sucre, 4 pincées de cannelle, 4 cuil. à c. d'eau de fleur d'oranger, 4 feuilles de menthe, 4 cuil. à c. de zeste d'orange séché.

Coupez les oranges épluchées en rondelles. Faites-les cuire dans un peu d'eau avec le sucre et la cannelle. Une fois le jus réduit, servez dans des assiettes, arrosez d'eau de fleur d'oranger parsemez de zeste d'orange et de feuilles de menthe. Conservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir. Pour réaliser vos zestes, prélevez-les 10 jours à l'avance, faites-les sécher puis passez-les à la moulinette.

Bon à savoir



L'œuf

Ou plus exactement le lycozome d'œuf, une protéine très allergisante, se cache dans les gâteaux secs, mais aussi dans certains fromages : gruyères, fromages à tartiner...



Le lait

se dissimule sous forme de protéines de lait, appelées lactosérum et caséine, qui sont extrêmement allergisantes.



Les noix

Les amandes ont une composition chimique proche de celle de l'arachide, qui peut les rendre allergisantes. Prudence...

Trucs et astuces

- Pour rattraper une mayonnaise tournée, mettez un nouveau jaune d'œuf dans un saladier différent avec une cuillerée de moutarde et une pointe de couteau de farine. Mélangez bien le tout et incorporez-le à la mayonnaise tournée.
- Les taches de sueur disparaissent sur les tissus fragiles avec de l'eau vinaigrée. On repassera humide pour éviter l'auréole.
- Vous ne raterez plus le caramel si vous appliquez cette règle : cinq morceaux de sucre pour une cuillerée à café d'eau.
- La prochaine fois que vous partirez en voyage, pensez à rouler vos pantalons avant de les mettre dans votre valise. Ainsi, ils ne porteront plus de marque de pliure et se froisseront beaucoup moins.
- Lorsque vous faites cuire une volaille, pensez à glisser à l'intérieur un peu de fromage blanc, cela la rendra bien plus moelleuse.
- Pour domestiquer une mèche de cheveux rebelle, il suffit de l'humecter d'un peu de jus de citron.
- Il n'est pas toujours facile d'écailler un gros poisson. Vous y parviendrez sans aucune difficulté si vous le plongez cinq secondes dans de l'eau bouillante. Grattez-le immédiatement, les écailles se retireront aisément.
- Le velours des meubles sera renouvelé si vous le frottez avec une serviette imprégnée de vinaigre bien essorée. Recommencez l'opération jusqu'à ce que la serviette reste propre.