



flan aux trois légumes

Marché pour 8 personnes

500 g de carottes
1 chou chou
2 paquets de brèdes chou chou
2 oignons
5 gousses d'ail
3 cuil. à s. d'huile
3 cuil. à s. de lait
6 cuil. à s. de féculé
10 g de gingembre
30 cl de crème fraîche liquide
2 pincées de noix de muscade
3 œufs
sel, poivre

Préparation : 45 mn

Cuisson : 40 mn th. 7 ou 210°

Vin : gamay léger et frais (12°C)

Ustensiles

1 mixeur, 1 passoire, 1 marmite,
1 moule à cake, 1 bol

Nettoyez les brèdes chou chou en ne gardant que les cœurs et faites une fricassée comme indiqué p. 26. Epluchez le chou chou et coupez-le en morceaux. Mettez-les dans une marmite avec 1 oignon, 1 gousse d'ail, du sel, du poivre et 1 cuillère à soupe d'huile. Laissez cuire à feu doux pendant 15 mn. Pendant ce temps, pelez les carottes. Coupez-les en rondelles et faites-les cuire à la vapeur pendant 15 mn.

Les 3 préparations cuites, mixez-les séparément afin d'obtenir 3 purées de couleurs différentes. Ajoutez la noix de muscade râpée, du sel et du poivre à la purée de carottes. Laissez égoutter vos purées pendant 5 mn à travers une passoire car elles doivent être épaisses pour ne pas se mélanger dans le moule. Dans un bol, battez les œufs en omelette. Ajoutez la féculé préalablement mélangée avec le lait froid et la crème fraîche. Salez et poivrez.

Incorporez 1/3 de ce mélange à chaque purée de légumes. Rectifiez l'assaisonnement de chaque préparation et versez ces 3 purées en couche dans un moule à cake beurré. Faites cuire au bain-marie pendant 40 mn. Servez tiède ou froid en fonction de la température extérieure.

Vous pouvez remplacer les brèdes chou chou par 500 g d'épinards frais ou surgelés.

masalé porc

tarte à l'ananas Victoria

Marché pour 8 personnes

1 ananas Victoria
150 g de sucre de canne
100 g de farine
50 g de beurre

Pour la pâte Brisée

250 g de farine
125 g de beurre
1 pincée de sel
1 dl d'eau

Préparation : 15 mn

Cuisson : 35 mn th. 8 ou 240°

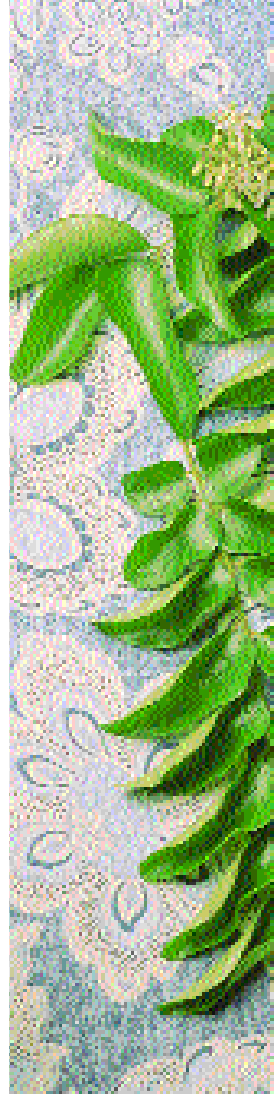
Ustensiles

1 moule à tarte de 28 cm
1 saladier, 1 bol

Préparez d'abord la pâte à tarte. Dans un saladier, mélangez la farine, le sel, le beurre coupé en petits morceaux et l'eau. Malaxe bien jusqu'à l'obtention d'une boule de pâte homogène. Si elle colle trop, saupoudrez-la de farine et mélangez à nouveau. Beurrez un moule à tarte. Etalez la pâte sur une épaisseur d'1/2 cm. Piquez le fond à l'aide d'une fourchette et roulez les bords.

Dans un bol, mélangez la farine et 100 g de sucre. Saupoudrez-en votre fond de tarte.

Pelez l'ananas et coupez-le en fines rondelles. Disposez-les harmonieusement sur votre fond de tarte. Saupoudrez de 50 g de sucre et parsemez de noix de beurre. Enfourez 35 mn.





massalé porc

Marché pour 8 personnes
 2 kg d'échine de porc
 4 tomates moyennes bien mûres
 5 oignons moyens
 10 gousses d'ail
 50 g de massalé avec piment
 4 ou 5 feuilles de caloupilé
 sel
 8 grains de poivre noir
 6 cuil. à s. d'huile
 1 cuil. à c. de safran
 3 clous de girofle
 20 g de gingembre
 2 ou 3 piments martin

Préparation : 20 mn
 Cuisson : 45 mn

Ustensiles : 1 marmite, 1 pilon

Coupez votre échine de porc en cubes réguliers de 2 cm de côté. Hachez les tomates et les oignons. Pilez l'ail, le piment, le sel, le poivre, le gingembre et le girofle.

Dans une marmite, faites revenir les cubes de porc dans un peu d'huile bien chaude. Au bout de 5 mn, ajoutez les oignons, puis les épices pilées et le safran. Quelques minutes après, ajoutez les tomates hachées, puis le massalé et les feuilles de caloupilé. Ajoutez un bon verre d'eau et laissez réduire, à feu moyen, une quarantaine de minutes jusqu'à l'obtention d'une sauce onctueuse. Servez avec du riz blanc, des gros pois massalé (p. 161) ou des pommes de terre coupées en cubes et incorporées à la cuisson.



Suggestion de **NICOLAS**

**CROZES HERMITAGE
ROUGE 2000** (servir à 16°)

*A repas simple, vin simple.
 Ce plat populaire mérite
 tout de même un Crozes
 Hermitage, souple et
 aromatique, aux notes
 boisées, d'épices et de réglisse.
 Un vrai bonheur...simple.
 De même, un cru du
 Beaujolais, tel le Morgon,
 tout simplement.*