

FLORENCE PARTENIO

MES RECETTES PREFEREES

ENTREES ET PLATS

INTRODUCTION

Dans ce petit livre, j'ai rassemblé mes recettes préférées pour les retrouver facilement.

Elles sont modifiées à ma façon, j'ai réduit la quantité de sel et de matière grasse, pour les rendre plus diététiques sans que le gout en soit changé.

Les recettes sont simplifiées et raccourcies au maximum, elles ont l'air plus facile.

J'ai même supprimé certains ingrédients qui n'apportaient rien de plus à la recette car une grande liste d'ingrédients décourage.

Certaines recettes me viennent de ma grand-mère, je voudrais les transmettre aux générations futures.

A ma grand-mère Eugénie Cohard

RECETTES

ENTREES

CRUDITES APERITIF

BOUCHEES A LA REINE

PATE CROUTE AUX NOISETTES

BEIGNETS MOZZARELLA/PARMESAN

CROISSANTS JAMBON/FROMAGE

QUICHE LORAIN

TARTE SAUMON/EPINARD/CHEVRE

QUICHE EPINARD/JAMBON

TARTE MARGUERITE AUX POIVRONS

PISSALADIERE

TARTE A LA RATATOUILLE

PIZZA CHARCUTIERE

PIZZA AUBERGINES/MOZZARELLA

TARTE FLAMBEE

PIZZA 4 FROMAGES

QUICHE AUX POIREAUX

QUICHE FROMAGE BLEU/NOIX

QUICHE CHAMPIGNONS/POULET

QUICHE CHOUX-FLEUR/LARDONS

QUICHE BROCOLIS/FETA

SAUCISSON BRIOCHE

RISSOLES

CAKE JAMBON/ OLIVES

CAKE COURGETTES/CHEVRE

CAKE POULET/POIVRONS

CAKE BLEU D'Auvergne/NOIX

CAKE FIGUES FRAICHES/JAMBON CRU

TABOULE

SALADE COMPOSEE

SALADE ARDECHOISE

SALADE D'ENDIVES

SALADE FRISEE/LARDONS

SALADE CESAR

SOUPE A LA PUREE

SOUPE RIZ/POIREAUX

SOUPE DE LEGUMES

POTAGE POTIRON

SOUPE POTIRON/CHATAIGNES

VELOUTE DE COURGETTES

PLATS

DINDE FARCIE AUX MARRONS

POULE AU POT

POT AU FEU

POTEE

SAUCISSON SAUCE MOUTARDE

BOUDIN AUX POMMES

CHOU FARCI

PINTADE AUX CHAMPIGNONS

GIGOT D'AGNEAU

CORDONS BLEUS

CAILLETES

TARTIFLETTE

COUSCOUS AUX 3 VIANDES

SAUCISSES/LENTILLES

DIOTS/POLENTE

CASSOULET

LASAGNES

RAVIOLIS

RAVIOLES

GNOCCHIS DE POMMES DE TERRE

POMMES DAUPHINES

ROSTIS DE POMMES DE TERRE

CROQUETTES POMMES DE TERRE/POISSON

GRATIN DAUPHINOIS

GRATIN D'AUBERGINES/VIANDE HACHEE

GRATIN ENDIVES AU JAMBON

GRATIN DE COURGETTES AUX RAVIOLES

GRATIN DE CROZETS/LARDONS/REBLOCHON

TOMATES FARCIES/RIZ

BLANQUETTE DE VEAU

PAUPIETTES DE VEAU

ESCALOPEE A LA CREME

ESCALOPES PANEES

RISOTTO

HARICOTS VERTS GRATINES

PAVES DE SEMOULE

PATES CARBONARA

PATES SAUMON/CREVETTES

PATES FROMAGE BLEU/NOIX

PATES FRUITS DE MER

PATES AUX CHAMPIGNONS

POISSON AU FOUR

POISSON PANE

COQUILLES SAINT JEACQUES

FOIE GRAS

MOULES MARINIÈRE

MOULES A LA CREME

CRUDITES APERITIF

1 Carotte – 1 / 2 concombre – 1 / 4 chou-fleur – 1 endive
10 radis – tomates cerises

Sauce :

200 gr fromage blanc – 1 c à café jus de citron

1 c à café cerfeuil – 1 gousse d'ail - sel

Laver les légumes et éplucher la carotte, le concombre et l'ail – couper les feuilles des radis

Détailler le chou-fleur en petites fleurettes – séparer les feuilles de l'endive – mixer l'ail

Couper la carotte et le concombre en bâtonnets

Présentez les légumes sur un plateau en alternant les couleurs et les formes pour une jolie présentation

Préparer la sauce dans une jolie coupelle en mélanger le fromage blanc avec le jus de citron, le cerfeuil et l'ail saler légèrement

Déposer la coupelle au centre du plateau de crudités avec une cuillère à disposition