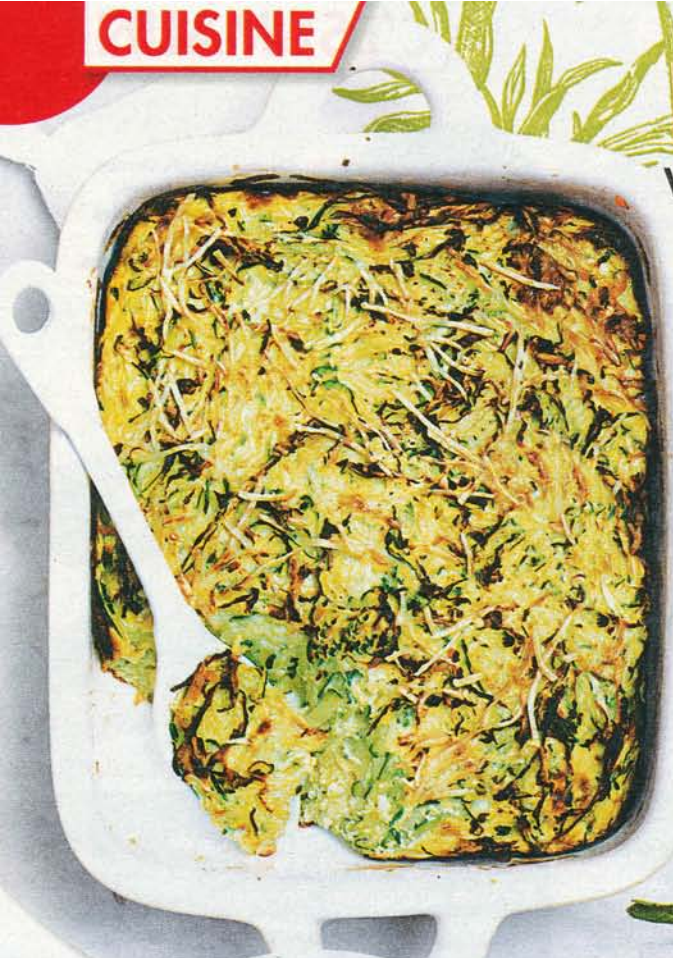


Petits plats au four

Vite préparés puis lentement mitonnés, ces mets sans chichis régaleront toute la famille.



↑ GRATIN DE COURGETTES RÂPÉES

TRÈS FACILE - POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION: 15 MIN - CUISSON: 40 MIN

- 600 g de courgettes • 150 g de gruyère râpé
- 1 œuf • 25 cl de crème liquide • 1 noix de beurre pour le plat • sel • poivre du moulin.

■ Préchauffez le four à 180°C (th. 6). ■ Beurrez un plat à gratin. ■ Lavez et séchez les courgettes puis râpez-les avec la peau. Transvasez-les dans le plat et mélangez-les au fromage râpé. ■ Dans un saladier, fouettez l'œuf entier avec la crème liquide. ■ Salez et poivrez, puis versez cette préparation sur les courgettes. ■ Enfourez alors pour 40 min de cuisson.

Bonus: vous pouvez ajouter de la menthe ou des lardons.



Pas de meilleures recettes que celles que l'on se transmet de mère en fille... La preuve avec *Carnet de cuisine pour ma fille*, de Caroline Wietzel et Laurence Du Tilly, éd. de La Martinière, 20 €.

LE SAVIEZ-VOUS ?

CHALEUR TOURNANTE SIGNIFIE ÉCONOMIES

Les fours à chaleur tournante sont dotés d'un ventilateur faisant circuler l'air chaud. Ce système garantit une cuisson homogène et permet de cuire deux plats ensemble sans mélange de goûts. Par ailleurs, le temps de préchauffage est plus court.



↑ CUISSSES DE POULET FARCIES À LA RICOTTA

ASSEZ FACILE - POUR 4 PERSONNES -

PRÉPARATION: 20 MIN - CUISSON: 40 MIN

- 4 cuisses de poulet • sel • poivre du moulin • 10 tomates séchées • 1 c. à soupe de pignons de pin • 100 g de ricotta
- 1 c. à soupe de persillade déshydratée • 20 fines tranches de poitrine fumée • 1 filet d'huile d'olive.

■ Préchauffez le four à 180°C (th. 6). ■ Posez les cuisses de poulet côté peau sur une planche et enlevez l'os du haut de la cuisse avec un couteau pointu et tranchant. Pour cela, tournez autour de l'os avec la pointe du couteau et coupez au niveau de la jointure. Salez et poivrez la chair. ■ Émincez finement les tomates séchées. Faites dorer les pignons de pin dans une poêle. Mélangez le tout avec la ricotta, salez, poivrez et ajoutez la persillade. Déposez une grosse cuillerée de cette farce sur la chair désossée et refermez en rabattant les chairs dessus. ■ Maintenez le tout en enveloppant chaque cuisse de 5 tranches de poitrine fumée. ■ Déposez les cuisses dans un plat à four. Arrosez d'un filet d'huile d'olive. ■ Mettez à cuire au four pour 40 min.

← CRÈME CARAMEL EXPRESS

FACILE - POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION: 10 MIN - CUISSON: 45 MIN

- 3 œufs • 1 boîte de lait concentré sucré (soit 397 g au format moyen) • 50 cl de lait
- 3 c. à soupe de caramel liquide.

■ Préchauffez votre four à 150°C (th. 5). ■ Cassez les œufs dans un saladier et fouettez-les. Ajoutez le lait concentré sucré et le lait, puis fouettez à nouveau. ■ Nappez le fond d'un moule haut de caramel puis versez tout doucement la préparation aux œufs. ■ Préparez un bain-marie. Pour cela, prenez un plat à four plus grand que le moule contenant la crème caramel, placez le moule dedans puis versez de l'eau bouillante dans le plat sur 2 ou 3 cm. ■ Mettez votre bain-marie au four en prenant soin de ne pas vous brûler avec l'eau bouillante et laissez cuire la crème caramel pendant 45 min.

