

# Cyril Lignac

Oui Chef - Chef la Recette - Son restaurant - Son livre de cuisine - Madame le chef

## Tarte fine aux poires et au roquefort

**Perdre 11 kilos en 4** [MyRejuvenation.net/Pertedepoids](http://MyRejuvenation.net/Pertedepoids)  
semaines? Découvrez la vérité sur ce nouveau  
diète régime de France!

**Recette Soupe Mange Graisse** [Hollywood-Diet.fr/Mange](http://Hollywood-Diet.fr/Mange)  
Détoxifiez, redynamisez & remodelez Votre  
corps sans effort !

**Chocolat Belge pour Noel** [www.interchocolat.com](http://www.interchocolat.com)  
CE et Entreprises jusqu'a - 50% . Prix , Devis et  
Catalogue en ligne

**Idée Recette De Gratin** [www.quiveutdufromage.com/gratins](http://www.quiveutdufromage.com/gratins)  
Laissez-vous tenter par toutes nos recettes de  
gratins au fromage!

Annonces Google

Tarte fine aux poires et au roquefort accompagnée d'une salade de brocolis

(temps de préparation : 15 minutes, cuisson : 20 minutes)

### Ingrédients pour la salade de brocolis :

(pour 2 personnes)

200 g de brocolis

15 cl d'huile d'arachide

5 cl de vinaigre de vin

Cerfeuil, estragon, ciboulette

4 tranches de bacon

Sel, poivre

### Préparation de la salade de brocolis :

Faites bouillir un grand volume d'eau additionnée de sel dans une casserole.

Détaillez le brocoli afin d'en faire de petits bouquets de brocoli réguliers.

Mettez le brocoli dans l'eau et laissez mijoter (l'eau ne doit pas bouillir).

Prévoyez un plat rempli d'eau glacée.

Une fois les brocolis cuits, plongez-les dans l'eau froide afin de stopper la cuisson et de conserver la couleur du légume.

Egouttez les brocolis et déposez-les dans un saladier. Réservez.

### Préparation de la vinaigrette :

Dans un bol, mélangez l'huile, le vinaigre, le sel, le poivre et fouettez le tout.

Coupez les herbes finement (ciboulette, estragon, cerfeuil) et ajoutez-les dans la vinaigrette. Remuez.

L'astuce du chef : ajoutez une cuillère à soupe d'eau chaude dans la vinaigrette pour fixer la saveur.

Arrosez les brocolis de la vinaigrette. Mélangez délicatement. Réservez.

### **Ingrédients pour la tarte fine poire-roquefort :**

(pour 2 personnes)

1 pâte brisée

1 œuf (pour dorer la pâte)

2 poires

100 g de roquefort

2 cuillères à soupe de cerneaux de noix

Poivre

Préchauffez le four à 180°C (th. 6).

Déroulez la pâte sur un plan de travail fariné.

Pour faire des portions rectangulaires, découpez 2 rectangles de pâte.

Déposez-les sur une feuille de papier sulfurisé.

Pliez les bords de la pâte sur 1 cm (côté long du rectangle). Puis à l'aide de la lame d'un couteau, faites de petites encoches dans la pâte.

Fouettez l'œuf dans un bol.

A l'aide d'un pinceau, déposez un peu d'œuf sur les bords de la pâte pour la faire dorer.

Dans une poêle à feu vif, faites revenir les cerneaux de noix.

Epluchez les poires.

Coupez chaque poire en 2, puis enlevez le cœur et la tige.

Coupez la poire en tranches.

Déposez les tranches sur la pâte.

Coupez de petits morceaux de roquefort et déposez-les sur les tranches de poire.

Déposez ensuite quelques cerneaux de noix sur le dessus.

Poivrez (attention, ne salez pas car le roquefort est déjà salé).

Enfournez pendant 15 à 20 minutes.

Dans une poêle à feu vif, déposez les tranches de bacon.

### **Dressage :**

Dans une assiette, déposez quelques cuillères de salade de brocolis, la tarte fine et les tranches de bacon.

Ajoutez un filet d'huile d'olive sur les brocolis.

Et maintenant, régalez-vous !

[Imprimer la recette](#)

[Retour recettes cyril lignac](#)

Reproduction à partir de l'émission "Chef la recette" M6 par [Toutannonces](#)