



Soupe-repas au poisson

Ingrédients

- 1 tasse de céleri coupé en dés
- 1 tasse de pommes de terre coupées en dés
- 1 tasse de poireaux en dés
- 1 tasse de champignons coupés en ½ tranche
- ½ tasse de beurre
- 1 tasse de bouillon de poulet (ou de légumes)
- 8 tasses de lait
- 2 tasses de cubes de poisson blanc (sole, turbot, etc.)
- Persil
- Sel & poivre
- 4 tasses de cubes de pain
- ½ tasse de beurre fondu
- 1 c. à thé de ciboulette séchée
- 1 c. à thé de graines de céleri

Préparation

- Mélanger ensemble le pain, le beurre fondu, la ciboulette et les graines de céleri
- Étendre sur une plaque couverte de papier parchemin et mettre au four à 325 f durant environ 25 -30 min ou jusqu'à ce que les soient cubes dorés et séchés
- Remuer le tout en cours de cuisson et réserver
- Dans une casserole, fondre le beurre, ajouter céleri, pommes de terre, poireaux et les champignons
- Cuire en ajoutant le bouillon
- Faire chauffer le lait au four micro-ondes
- Verser le lait sur la préparation de légumes, ajouter le poisson
- Laisser mijoter quelques minutes en brassant
- Fermer la chaleur
- Une fois le poisson cuit, ajouter le persil & saler et poivrer
- Servir avec les croûtons de pain séchés en garniture

Bon appétit !

Émission 4 – Les lunches-midi



Lentilles à l'espagnol

Ingrédients

2 (2 x 540 ml) boîtes de lentilles, rincées et égouttées
1 tasse de chorizos coupés en dés
1 piment coupé en dés
1 oignon moyen coupé en dés
¼ t d'huile
1 paquet de bacon cuit coupé en morceaux
1 (1 x 796 ml) de tomates en dés
3-4 feuilles de laurier
Sel & poivre

Préparation

- Sans une casserole, verser l'huile et chauffer
- Verser les légumes et remuer
- Ajouter le chorizo, laisser griller un peu
- Ajouter tout le reste des ingrédients
- Porter à ébullition tout en remuant légèrement
- Baisser à feu moyen bas
- Laisser cuire jusqu'à presque évaporation du liquide

Bon appétit !

Émission 4 – Les lunches-midi



Feuilleté de jambon du verger

Ingrédients

12 tranches de jambon
8 asperges coupées en 2 sur le travers
2 pommes coupées en juliennes (Jaune Délicieuse ou Cortland par exemple)
4 c. à soupe de gelée de pomme
4 tranches de fromage Suisse
1 feuille de pâte au beurre (pâte feuilletée dégelée au frigo)
1 œuf
Graines de pavot (ou graines de sésame)

Préparation

- Étendre en 4 piles de 3 tranches de jambon
- Déposer une tranche de fromage sur chaque
- Répartir les asperges et les juliennes de pomme
- Rouler le tout sur lui-même pour en faire 4 roulés de jambon farcis
- Couper la feuille de pâte au beurre en 4 carrés y déposer 1 c à soupe de gelée de pomme sur chaque carré
- Mettre un roulé de jambon sur chacun des carrés
- Refermer le tout en étirant la pâte si nécessaire
- Déposer chaque chausson sur une plaque de cuisson avec parchemin
- Dorer avec l'œuf, décorer de graine de pavot
- Cuire au four à 350 f durant environ 35 - 45 min ou jusqu'à ce que les chaussons soient bien dorés.

Bon appétit !