

Hachis Parmentier (Hiver)

1 boîte de confit de canard, 1 oignon, 400 gr de pommes de terre et 400gr de courge et 400gr de chou, un peu de lait, 2 c.à.s d'huile d'olive, coriandre, muscade en poudre, chapelure.

Préparation : Hacher la viande ou émietter les cuisses de canard en enlevant le gras. Emincer finement l'oignon et le faire revenir dans l'huile sans colorer et ajouter les feuilles de chou émincées. Mélanger avec la viande. Eplucher les pommes de terre, les rincer, les détailler en morceaux, peler et couper en morceaux la courge. Faire cuire les légumes dans une casserole d'eau salée et parfumée avec 1 oignon environ 15 minutes. Egoutter les légumes en essayant de les séparer et les écraser en purée. Il est possible d'ajouter un peu de lait mais pas obligatoire (dans ce cas conserver un peu d'eau de cuisson) pour obtenir la consistance désirée. Ajouter une pincée de muscade et la coriandre. Mélanger. Déposer dans le fond une couche de purée, puis une couche de viande et terminer par une couche de purée. Mettre à four chaud 10 à 15 minutes. Servir avec une salade verte.

Chou farci (Hiver)

100g de lentilles, 3 oignons, 1 chou, 2 c.à.s d'huile d'olive, persil, ail, viande hachée

Préparation : préparer la farce : Emincer finement l'oignon et le faire revenir dans l'huile avec les lentilles trempées la veille et égouttées et la viande hachée et en fin de cuisson ajouter le persil et ail haché

Séparer les feuilles de chou et les pocher rapidement dans de l'eau salée et bouillante Egoutter les feuilles en essayant de les séparer et ne pas les déchirer..

Dans un tian rouler dans chaque feuille de chou un peu de farce et mettre à cuire à four chaud 10 à 15 minutes.

Tian de Morue aux Epinards et aux Poireaux (Hiver)

Ail, oignons sel, poivre, huile d'olive, 1kg d'épinards surgelés en branche ou 2 frais, 500gr de poireaux et 50gr de morue dessalée par personne

Préparation : laver et couper les poireaux en petits morceaux .Faire fondre oignons avec ail et poireaux sel, poivre dans une cocotte à fond épais avec de l'huile d'olive. Ajouter les épinards, et laisser 'suer' les légumes avant d'ajouter la morue émiettée, Bien mélanger et laisser cuire pour faire évaporer l'eau de constitution des légumes Disposer dans un 'tian' en terre. Parsemer de chapelure et faire cuire au four.

Mias (Automne/Hiver)

1 kg de courge muscade ou potimarron, 3 œufs, 300 g de semoule de maïs ou polenta, 3 c.à.s de miel, 4 c.à.s de confiture de gigerine ou d'orange, 250 cl de lait.

Préparation : Faire cuire la courge pelée ou le potimarron en morceaux à la vapeur, la laisser bien égoutter dans un torchon, puis l'écraser à la fourchette. Ajouter les œufs, le lait, la polenta, le miel, la confiture et bien mélanger. Mettre le tout dans un plat à gratin et faire cuire au four 30 min (200 à 250 °).

Fougasse ou Pompe à huile ou Gibassier (Toute l'Année)

250 g de farine, 1 œuf, 3 c.à.s d'huile d'olive, 1/2 sachet de levure de boulanger, 1 c.à.s de lait, 1 pincée de sel, 3 pincées de sucre, un zeste de citron râpé, éventuellement 100 g d'olives noires, 1 oignon.

Préparation : Laisser fondre 15 min la levure dans un bol avec le lait tiède et le sucre. Dans un saladier, pétrir pendant 10 min, comme une pâte à pain, la farine, le sel, la levure, l'huile d'olive et l'eau, tous les ingrédients étant à la même température. Laisser reposer 1 h 30 dans un endroit tiède à l'abri des courants d'air. Faire fondre l'oignon émincé. Abaisser la pâte, comme une tarte, sur une plaque allant au four, préalablement huilée. Étirer la pâte au rouleau en forme de rectangle d'un centimètre d'épaisseur, jusqu'à ce qu'elle ne se retourne plus. Disposer l'oignon, les olives dénoyautées et réduites en purée sur la moitié de la pâte, replier l'autre moitié dessus comme un chausson. Taillader le dessus du chausson avec un couteau jusqu'à apercevoir les ingrédients en écartant les ouvertures. Laisser reposer à nouveau. Dorer au jaune d'œuf à l'aide d'un pinceau et cuire au four 250 °C (thermostat 7) pendant 20 à 25 min. Cette fougasse peut être faite avec des noix et des olives, des olives ou des lardons, des oignons, ou nature