

Nos recettes gourmandes

Envoyez nous les photos de vos recettes, nous publierons les meilleures sur nos réseaux sociaux

Je vous propose ci-dessous une petite sélection de mes recettes préférées. Elles sont faciles à réaliser et se font avec des ingrédients communs. Bonne cuisine, bon appétit et n'hésitez pas à nous envoyer les photos de vos prouesses culinaires à info@francemadrid.com, on publiera les meilleures sur nos réseaux sociaux.

Portez vous bien et à bientôt,
Marine KP



Poulet à la moutarde

Recette tirée du « Journal des Femmes », Vous retrouverez la recette originale via ce lien.

Ingrédients

- 700 g de filets de poulet
- 1 oignon
- 2 bonnes cuillères à soupe de moutarde
- 30 cl de crème liquide
- 12 cl de vin blanc se
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de ciboulette ciselée
- sel, poivre

Préparation

- 1.** Emincer les filets de poulet. Peler et émincer l'oignon. Dans une sauteuse, faire chauffer l'huile d'olive, y faire dorer l'oignon. Ajouter l'émincé de poulet, faire dorer légèrement.
- 2.** Ajouter le vin blanc. Laisser réduire un peu, ajouter la crème liquide, la moutarde, saler et poivrer. Laisser mijoter de 15 à 20 minutes environ sur feu doux.
- 3.** Parsemer la ciboulette ciselée. Servir aussitôt accompagné de riz ou de pommes de terres sautés.



Gnocchis de patate douce

Recette adaptée du site « Cuisine moi un mouton ». Vous trouverez la recette complète sur ce lien. Pour deux assiettes de gnocchis de patate douce :

Préparation

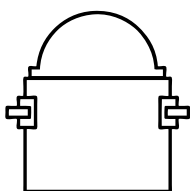
1. Epluchez et découpez les patates douces en morceaux pour que la cuisson se fasse plus vite
 2. Cuire dans l'eau bouillante (20/25 minutes), à la vapeur (20/25 minutes) ou à la cocotte (8 minutes)
 3. Une fois cuites, écrasez-les en purée
 4. Salez, poivrez, épicez si vous le désirez et laissez refroidir.
 5. Ajoutez les farines et mélangez jusqu'à obtenir une boule de pâte homogène
 6. Laissez reposer 30 petites minutes.
 7. Divisez la pâte en 4,5 ou 6 boules
 8. Roulez chaque boule de façon à obtenir un boudin (voir photo plus haut) puis coupez ces boudins en gnocchis (voir photos)
 9. Façonnez vos gnocchis avec vos mains (si vous souhaitez marquer les gnocchis avec des petits traits, roulez-les sur une fourchette en appuyant un peu et refaçonnez derrière si besoin)
- Astuce : Si la pâte colle un peu pendant le façonnage des gnocchis ajoutez un peu de farine !**
10. Faites cuire les gnocchis dans de l'eau bouillante salée. Lorsqu'ils remontent à la surface, ils sont cuits (compter 3-4 minutes).
 11. Dans une poêle, faire fondre un peu de beurre, y faire revenir l'ail découpé en petits morceaux et ajouter le romarin. Faire revenir les gnocchis dans la sauce quelques minutes puis servir immédiatement. Ajouter du parmesan ou du gran padano râpé et déguster.

Ingrédients

- Farine de Maïs (maïzena etc..) - 60g
- Farine de riz ou de blé - 60g
- Patate douce pelées - 325g
- Sel - 1/2 càc
- Poivre - Un tour de moulin
- Cumin, curcuma (ou autres épices de votre choix ou nature c'est très bien aussi) - 1 càc (FACULTATIF)

Pour la sauce au romarin :

- Du beurre
- Ail - 1 gousse
- Du romarin (séché)
- Sel, poivre - à votre convenance



Cake citron au pivot

Recette tirée du carnet de recette personnel de Marine



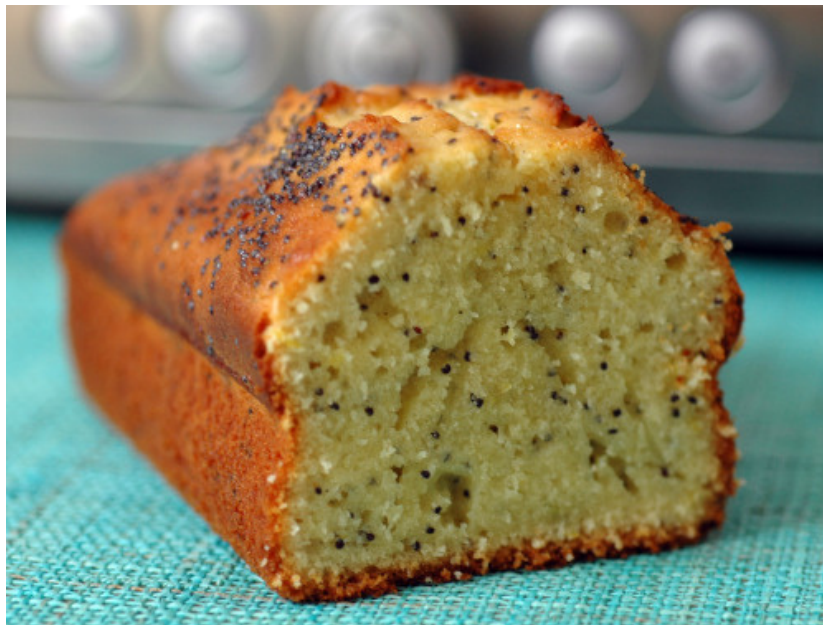
Ingrédients

Pour 4 personnes

- Ingrédients
- 120g de sucre
- 120 d'huile neutre (tournesol)
- 3 œufs
- 150g de farine
- 1 c. à c. de levure chimique
- Le jus d'un citron (et son zeste si le citron est bio)
- 2 c. à s. de graines de pavot (si vous n'en trouvez pas, ce n'est pas grave).

Préparation

1. Préchauffer le four à 160°C.
2. Blanchir les œufs et le sucre au mixer. Ajouter en alternance la farine et l'huile.
3. mélangée préalablement à la levure et les graines de pavot.
4. Incorporer le jus et le zeste de citron et les graines de pavot.
5. Verser la préparation dans un moule à cake beurré et fariné puis enfourner 50 min.



Crumble aux pommes

Recette tirée du « Blog de Châtaigne », Vous retrouverez la recette originale via ce lien.

Temps de préparation 10 min

Temps de cuisson 40 min

Temps total 50 min



Ingrédients

- 8/10 pommes type Royal Gala
- 150 g de farine de blé
- 150 g de beurre pommade
- 80 g de cassonade ou sucre roux
- 80 g de poudre d'amandes
- 2 c. à
- café de cannelle (facultatif)

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C (th.6).
2. Peler, épépiner et découper les pommes en morceaux. Les déposer dans un moule à tarte ou un moule à manqué (environ 25cm de diamètre).
3. Dans un saladier, mélanger aux doigts la farine, le beurre, le sucre, la poudre d'amandes et la cannelle jusqu'à obtention d'une pâte très sableuse.
4. Répartir la pâte sur les pommes et enfourner pour 40 minutes à four chaud.
5. Déguster tiède accompagné d'une tasse de thé !

