

# Nos recettes gourmandes

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

Vous commencez à tourner en rond dans votre cuisine? À ouvrir 50 fois par jour votre frigidaire sans savoir quoi cuisiner? Laetitia et Marine vous ont concocté une nouvelle sélection de recettes pour cette semaine. N'hésitez pas à nous envoyer les photos de vos prouesses culinaires à **info@francemadrid.com**, on publiera les meilleures sur nos réseaux sociaux.

À vos fourneaux!

## Tarte à la tomate

Recette de Laetitia

### Ingrédients

- 4 tomates (grosses)
- 1 pâte feuilletée
- 1 échalote
- 1 filet d'huile d'olive
- 0,5 bouquet de persil plat
- 150 g d'emmental rapé
- 2 c. à s. de moutarde
- Sel et poivre

### Préparation

1. Dérouler la pâte feuilletée et la placer dans le moule à tarte.
2. Laver les tomates, les couper en rondelles. Ciseler l'échalote et réserver.
3. Etaler la moutarde sur le fond de pâte, ajouter le fromage râpé sur tout le fond et les rondelles de tomates.
4. Saler et poivrer. Verser un filet d'huile d'olive et enfourner 40 à 45 minutes au four à 180°C.
5. A la sortie du four, ajouter l'échalote ciselée et les herbes fraîches.

Servir avec la salade et la vinaigrette.

Note de Laetitia : "Petite astuce perso, je rajoute du thon dans le fond de la tarte !"



# Gratin de fond de frigo

Recette antigaspillage de Marine

## Préparation

1. Préparer la béchamel en faisant fondre le beurre dans une casserole et en rajoutant la farine tout en mélangeant avec un fouet. Ajouter petit à petit le lait sans arrêter de mélanger. Ajouter la muscade, le sel et le poivre et cuire à feu doux jusqu'à épaississement de la préparation. Retirer du feu et ajouter le fromage râpé.
2. Découper les légumes en petits morceaux et les déposer dans un plat en pyrex ou céramique huilé avec les autres ingrédients.
3. Recouvrir avec la béchamel et ajouter du fromage râpé sur le dessus.
4. Enfourner pendant 30 à 40 min. Piquer dans le plat avec une fourchette pour contrôler la cuisson des légumes. Terminer par faire dorer le dessus du gratin avec l'option grill de votre four si besoin.

## Ingrédients

### Pour la béchamel :

- 1/2 litre de lait
- 40g de beurre
- 40g de farine
- 1 pincée de muscade
- de l'emmental rapé
- Sel et poivre

### Pour le reste du gratin, ajouter des ingrédients que vous trouverez dans votre frigo ou votre bac à légumes :

- 1 pomme de terre pelée et en lamelles
- reste de légumes cuits type carottes ou aubergines
- 1/2 courgette crue
- Des morceaux de fromage
- Sel et Poivre
- et n'importe quel ingrédient salé qui traîne de type légumes, fromage, pâtes cuites de la veille et autre ...



# Gâteau au yaourt

Recette classique à réaliser avec les enfants. Cette recette se mesure en "pot de yaourt", une fois que vous avez versé le yaourt dans le saladier, utiliser le pot vide pour mesurer les autres ingrédients.

## Ingrédients

- 1 yaourt de 125g
- 3/4 pot de sucre
- 1/2 pot d'huile de tournesol
- 3 pots de farine
- 3 oeufs
- 1 sachet de levure chimique (11g)
- une pincée de sel

Autres ingrédients au choix:

- une ou deux pommes coupées en dés
- de la vanille
- des pépites de chocolat
- le jus d'un citron (et son zeste seulement si le citron est biologique)

## Préparation

1. Mélanger dans un saladier le sucre, l'huile et les œufs.
2. Ajouter le mélange farine / sel / levure et mélanger. Veillez à ne pas mélanger trop longtemps, sinon le gâteau deviendra trop compact.
3. Vous pouvez rajouter l'ingrédient de votre choix ou laisser le gâteau nature.
4. Verser votre préparation dans un moule à cake beurré et fariné. Cuire 30 minutes à 200°C.



# Flan patissier

Recette tirée du site « [Marmiton.org](http://Marmiton.org) ».

## Ingrédients

- 1 pâte brisée
- 4 œufs
- 1 L de lait
- 120g de sucre en poudre
- 90g de maïzena
- 1 gousse de vanille ou 1 c. à c. d'extrait de vanille

## Préparation

1. Faire bouillir le lait avec la gousse de vanille fendue (dans le sens de la longueur).
2. Pendant ce temps, mélanger la Maïzena (tamisée, c'est mieux) avec le sucre et ajouter les œufs préalablement battus. Mélanger le tout jusqu'à ce que ce soit bien homogène.
3. Ajouter le lait bouillant au mélange (sans la gousse).
4. Cuire la préparation à feu doux sans cesser de remuer jusqu'à épaississement de la préparation. Cela peut prendre quelques minutes.
5. Placer la pâte brisée dans un moule rond assez profond, piquer le fond avec une fourchette et faire cuire au four à blanc pendant 5 minutes à 200°C.
6. Verser la préparation sur le fond de pâte, lisser la surface et faire cuire pendant 30 à 40 min jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.

