

## FONDANT AUX POMMES

### Ingrédients pour 4 personnes :

- 5 ou 6 pommes
- 140 g farine
- 200 g sucre
- 5 g levure
- 3 ou 4 œufs
- 125 g beurre

### Préparation :

Mélanger la farine, le sucre, la levure.

Ajouter les œufs 1 par 1, puis le beurre fondu et refroidi.

Mettre une pincée de sel.

Éplucher les pommes et les couper en tranches fines, les ajouter à la pâte.

Bien remuer et verser dans un moule préalablement beurré.

Faire préchauffer le four 10 minutes environ.

Cuire à four moyen 30 à 35 minutes environ.

Consommer tiède.

*(Recette de Françoise ARNALDO)*



ALI007C – 02 octobre 2020

## GRATIN DE POISSON

### Ingrédients pour 4 personnes :

- 8 portions de colin
- 1,5 litre d'eau
- 2 cubes de bouillon poisson
- 8 pommes de terre
- 2 pots de crème fraîche
- gruyère râpé

### Préparation :

Faire bouillir l'eau avec les 2 cubes.

Une fois que l'eau bout, y plonger le colin d'Alaska et laisser cuire 7 à 10 minutes.

Égoutter et émietter le colin.

Dans un plat à gratin, mettre 2 couches de pommes de terre coupées en tranches fines, saler, mettre le colin puis, de nouveau, 1 ou 2 couches de pomme de terre.

Saler, ajouter la crème fraîche et un peu de gruyère sur le dessus.

Mettre au four chaud 180°C pendant 40 minutes.

*(Recette du Marmiton.org)*



ALI007C – 02 octobre 2020

# ASSOCIATION DÉPARTEMENTALE DES FRANCAS DE TARN-ET-GARONNE

25 rue d'Albert  
82000 MONTAUBAN  
Téléphone : 05.63.66.49.06  
Courriel : [accueil.francas82@gmail.com](mailto:accueil.francas82@gmail.com)  
Internet : <https://francas82.fr>



# ASSOCIATION DÉPARTEMENTALE DES FRANCAS DE TARN-ET-GARONNE

25 rue d'Albert  
82000 MONTAUBAN  
Téléphone : 05.63.66.49.06  
Courriel : [accueil.francas82@gmail.com](mailto:accueil.francas82@gmail.com)  
Internet : <https://francas82.fr>



## CONCOMBRE À LA CRÈME

### Ingrédients pour 4 / 5 personnes :

- 1 concombre
- 4 cuillerées à soupe de crème fraîche
- 1 cuillerée à entremets de jus de citron
- poivre blanc
- cerfeuil
- noix de muscade

### Préparation :

Couper le concombre en tranches fines de 2 mm d'épaisseur.

Faire en un lit dans une passoire, saupoudrer de sel, déposer un second lit et saler de nouveau.

Laisser dégorger pendant 35 minutes environ.

Hacher le cerfeuil.

Dans la crème fraîche, ajouter le cerfeuil, le poivre moulu, le cerfeuil, 2 pincées de noix de muscade et 1 pincée de sel.

Rincer les tranches de concombre, les arroser du jus de citron.

Mettre les tranches de concombre dans un plat à hors-d'œuvre, verser la crème fraîche dessus, mélanger et attendre 1/4 d'heure avant de servir.

*(Recette de Virginie Totvianian « La bonne cuisine de tous les jours »)*



ALI007C – 02 octobre 2020



## COQUILLES SAINT-JACQUES MEUNIÈRE

### Ingrédients pour 5 / 6 personnes :

- 20 coquilles Saint-Jacques
- 150 g beurre
- 200 g crème fraîche
- 100 g farine
- 1 citron
- noix de muscade

### Préparation :

Saupoudrer les noix Saint-Jacques de farine.

Faire chauffer le beurre dans la poêle. Mettre les noix et les saupoudrer de sel et de noix de muscade râpée.

Laisser dorer à feu modéré la première face pendant 8 minutes environ.

Retourner chaque noix et les saupoudrer de sel et de noix de muscade râpée et laisser cuire encore 8 minutes.

Disposer les noix sur le plat de service préalablement chauffé.

Verser le jus du citron dans le beurre de cuisson chaud. Bien remuer. Ajouter la crème fraîche.

Faire bouillir en mélangeant pendant 4 à 6 minutes. Napper les Saint-Jacques avec la sauce.

*(Recette de Virginie Totvianian « La bonne cuisine de tous les jours »)*



ALI007C – 02 octobre 2020



# ASSOCIATION DÉPARTEMENTALE DES FRANCAS DE TARN-ET-GARONNE

25 rue d'Albert  
82000 MONTAUBAN  
Téléphone : 05.63.66.49.06  
Courriel : [accueil.francas82@gmail.com](mailto:accueil.francas82@gmail.com)  
Internet : <https://francas82.fr>



# ASSOCIATION DÉPARTEMENTALE DES FRANCAS DE TARN-ET-GARONNE

25 rue d'Albert  
82000 MONTAUBAN  
Téléphone : 05.63.66.49.06  
Courriel : [accueil.francas82@gmail.com](mailto:accueil.francas82@gmail.com)  
Internet : <https://francas82.fr>



## BROCHETTES DE POULET AU CITRON

### Ingrédients pour 6 personnes :

- 4 escalope de poulet
- 3 cuillères à soupe de bouillon (cube)
- 4 cuillères à soupe de jus de citron
- thym frais
- romarin frais
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

### Préparation :

Répartir les escalopes de poulet dans un plat.

Dans un bol, mélanger le bouillon, le jus de citron, l'huile et les herbes.

Verser sur le poulet et faire mariner 1 heure au réfrigérateur.

Faire cuire au barbecue le poulet mariné au citron thym et romarin pendant 5 minutes sur chaque face.

(Recette du Marmiton.org)



ALI007C – 02 octobre 2020

## PETITS POIS À LA FRANÇAISE

### Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 kg de petits pois
- 6 à 8 oignons
- 50 g beurre
- 1 laitue
- 1 bouquet de persil
- 1 branche de cerfeuil

### Préparation :

Écosser les petits pois, éplucher les oignons, et la salade pour n'en conserver qu'un gros cœur.

Faire fondre le beurre dans la cocotte et y mettre les petits pois, la laitue, les oignons, le persil et le cerfeuil.

Couvrir la cocotte de son couvercle. Faire cuire à feu doux 45 à 60 minutes.

Retirer le bouquet de persil, ajouter le beurre et servir.

(Recette de Virginie Totvianian « La bonne cuisine de tous les jours »)



ALI007C – 02 octobre 2020

# ASSOCIATION DÉPARTEMENTALE DES FRANCAS DE TARN-ET-GARONNE

25 rue d'Albert  
82000 MONTAUBAN  
Téléphone : 05.63.66.49.06  
Courriel : [accueil.francas82@gmail.com](mailto:accueil.francas82@gmail.com)  
Internet : <https://francas82.fr>



# ASSOCIATION DÉPARTEMENTALE DES FRANCAS DE TARN-ET-GARONNE

25 rue d'Albert  
82000 MONTAUBAN  
Téléphone : 05.63.66.49.06  
Courriel : [accueil.francas82@gmail.com](mailto:accueil.francas82@gmail.com)  
Internet : <https://francas82.fr>





## STEAK HACHÉ AU FOUR

### Ingrédients pour 2 personnes :

- 2 steaks hachés
- 1/2 oignon
- 2 pointes de concentré de tomates
- 1 poignée d'emmental râpé
- 1 tomate
- 30 g de beurre

### Préparation :

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).

Poser dans un plat creux les 2 steaks hachés.

Mettre une pointe de concentré de tomate sur chaque steak et mettre l'emmental.

Autour des steaks, déposer une tomate coupée en deux ainsi que le demi-oignon émincé puis le beurre.

Mettre au four environ 15 min.

*(Recette du Marmiton.org)*



# ASSOCIATION DÉPARTEMENTALE DES FRANCAS DE TARN-ET-GARONNE

25 rue d'Albert  
82000 MONTAUBAN  
Téléphone : 05.63.66.49.06  
Courriel : [accueil.francas82@gmail.com](mailto:accueil.francas82@gmail.com)  
Internet : <https://francas82.fr>



# ASSOCIATION DÉPARTEMENTALE DES FRANCAS DE TARN-ET-GARONNE

25 rue d'Albert  
82000 MONTAUBAN  
Téléphone : 05.63.66.49.06  
Courriel : [accueil.francas82@gmail.com](mailto:accueil.francas82@gmail.com)  
Internet : <https://francas82.fr>

