



SALADE FRAICHE DE POIS-CHICHES



De Lindsey Tramuta
@lostincheeseland



SALADE FRAICHE DE POIS-CHICHES



INGREDIENTS

1 pot de pois chiches
(égouttés)
2 c. à s. de basilic frais
2 c. à s. de persil frais

2 c. à s. de jus de citron
4 c. à c. huile d'olive
1 petite gousse d'ail,
pressée
40 g parmesan frais râpé

PREPARATION

Mélanger les pois chiches rincés et égouttés, le basilic frais haché, le persil haché, le jus de citron frais, l'huile d'olive et la gousse d'ail pressée dans un saladier.

Ajouter le parmesan râpé et mélanger délicatement pour bien mixer tous les ingrédients.

Assaisonner la salade de pois chiches avec du gros sel et du poivre noir fraîchement moulu.

Couvrir et réfrigérer.

Servir la salade réfrigérée ou à température ambiante.

EN AVANCE: La salade peut être préparée 4 heures à l'avance.



MIAM!



PASSIONNÉMENT CUISINE DEPUIS 1877



Photographie : Reinhard HUNGER, stylisme : Christoph HIMMEL

TRANCHES DE BŒUF CUITES DANS LE SABLE



TRANCHES DE BŒUF CUITES DANS LE SABLE



Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

1 gousse d'ail
½ citron bio (jus et zeste)
5 câpres
Sel marin
150 g de crème aigre
1 botte d'herbes fraîches
(par ex. : thym, sauge,
coriandre)
100 à 150 g de steak
tendre (filet ou rumsteck)
Huile d'olive
Poivre du moulin
Piment cheveux d'ange
450 à 700 ml de sable fin
Papier sulfurisé



PRÉPARATION

Peler l'ail et le hacher finement. Laver le citron, le sécher doucement, le zester à l'aide d'une râpe, et le presser pour extraire le jus. Hacher les câpres. Mélanger l'ail, le zeste de citron et les câpres avec la crème aigre. Assaisonner avec le sel et le jus de citron (selon les goûts). Réserver.

Laver les herbes, les égoutter et les hacher grossièrement. Couper le bœuf en tranches d'environ 1 cm d'épaisseur. Découper 4 feuilles au format A4 dans du papier sulfurisé. Badigeonner le papier d'huile et placer 3 à 4 tranches au milieu de chaque feuille. Assaisonner avec les herbes, le poivre, le piment et le sel, puis replier le papier sulfurisé à plat sur la viande.

Remplir une grande casserole en fonte non émaillée avec le sable et faire chauffer à feu vif pendant 8 minutes. Mélanger régulièrement pour que l'humidité s'évapore. Répartir la moitié du sable sur 4 assiettes et y placer la viande. Recouvrir avec le sable restant. Après 6 minutes environ, retirer la viande, enlever le papier sulfurisé et servir sur des assiettes propres avec la crème aigre.

Astuce : vous pouvez également déguster les tranches de bœuf avec de la sauce barbecue, du chutney ou de la salade fraîche.

Astuce : vous pouvez également déguster les tranches de bœuf avec de la sauce barbecue, du chutney ou de la salade fraîche.





PASSIONNÉMENT CUISINE DEPUIS 1877



LE CHOCO DE VALOU



De Valhery Escande
@valhery

LE CHOCO DE VALOU



INGREDIENTS

2 tablettes de Chocolat
4 œufs
150 g de sucre
80 g de farine
200 g de beurre

PREPARATION

Préchauffer le four à 180°

Casser les 2 tablettes de Chocolat dans un saladier

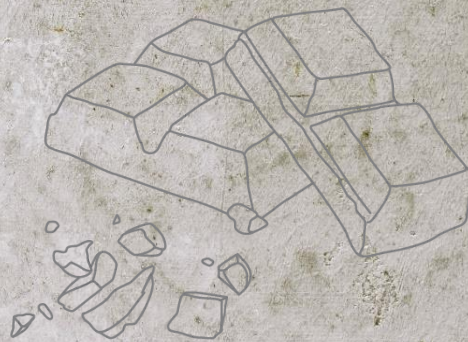
Faire fondre un morceau de beurre et le rajouter dans le saladier.

Mélanger.

Dans un grand saladier, mélanger les œufs et le sucre, puis la farine.

Verser le chocolat fondu dans le grand saladier et mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

Verser dans un moule beurré et fariné. Faire cuire 25 minutes environ (ajuster ce temps de cuisson pour obtenir un cœur plus ou moins fondant).



MIAM!