

CARNET DE RECETTES

FOURCHETTE & CHAMPIGNONS

by Lou Légumes



www.lou-legumes.com

VELOUTÉ DE BELLA ROSÉS

CURCUMA & NOISETTES



INGRÉDIENTS

1 barquette de 250 g de Bella Rosés LOU • 40 g de beurre • 200 ml de crème entière • 400 ml de bouillon de légumes • 1 cuillère à café de curcuma en poudre • Quelques noisettes entières • Un peu d'huile de noisette (ou à défaut d'huile d'olive) • Sel • Poivre

PRÉPARATION :

1. Émincez les Bella Rosés LOU en lamelles.
2. Faites griller rapidement les noisettes dans une poêle chaude, en remuant de temps en temps. Écrasez-les ensuite grossièrement à l'aide d'un couteau. Réservez.
3. Dans une casserole, faites fondre le beurre et ajoutez-y les champignons. Couvrez et laissez cuire à feu moyen pendant environ 5 à 8 minutes en remuant à plusieurs reprises pendant la cuisson.
4. Faites bouillir 400 ml d'eau et y dissoudre un cube de bouillon de légumes déshydraté.
5. Versez le bouillon de légumes dans la casserole, avec les champignons. Portez à ébullition, puis à feu doux, laissez cuire les champignons dans le bouillon pendant 8 à 10 minutes. Hors du feu, mixez le tout à l'aide d'un mixeur plongeant.
6. Ajoutez ensuite la crème et le curcuma en poudre. Réchauffez à feu doux et rectifiez l'assaisonnement au besoin.
7. Servez le velouté dans des bols et ajoutez-y un filet d'huile de noisettes (ou d'olive) et des morceaux de noisettes concassées en décoration.



Pour un velouté encore plus gourmand, ajoutez une tranche de lard grillée par personne, à émietter au dessus de chaque bol : le lard sublime le goût des champignons.... un régal !



PARMENTIER DE CANARD

CHAMPIGNONS & PATATES DOUCES



INGRÉDIENTS

1 barquette de 250 g de Champignons de Paris LOU Les Indispensables • 4 cuisses de confit de canard • 2 patates douces moyennes • 1 grosse pomme de terre • 1 cuillère à soupe de crème fraîche • 1 gousse d'ail • 2 cuillères à soupe de persil ciselé • 3 noisettes de beurre • Huile d'olive • 1 gros oignon • 3 cuillères à soupe de chapelure • 1 pincée de gros sel • Fleur de sel • poivre

PRÉPARATION :

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Émincez grossièrement l'oignon et faites-le revenir à la poêle à feu doux avec 1 dizaine de champignons de Paris LOU préalablement émincés et la gousse d'ail pilée.
3. Pendant ce temps, rincez les cuisses de canard à l'eau chaude pour éliminer les résidus de graisse et prélevez-en la chair. Faites-la revenir avec les champignons et les oignons. Poivrez et ajoutez le persil ciselé.
4. Faites bouillir de l'eau dans une grande casserole, avec une pincée de gros sel. Faites-y cuire les patates douces et la pomme de terre environ 15 minutes, préalablement pelées et coupées en morceaux.
5. Égouttez-les, puis dans un saladier, écrasez-les à l'aide d'une fourchette. Ajoutez-y la crème fraîche, 3 noisettes de beurre et une pincée de fleur de sel. Mélangez pour obtenir une purée homogène.
6. Dans un plat, disposez le confit de canard et les champignons, puis recouvrez de purée de pommes de terre et patates douces. Parsemez de chapelure et d'un filet d'huile de noisette ou d'olive.
7. Enfourez pendant 15 minutes à 180°C pour faire dorer la chapelure, puis servez le parmentier accompagné d'un mesclun de salade verte.

Coût



Difficulté



SAMOUSSAS DE BOEUF

CHAMPIGNONS & CORIANDRE



INGRÉDIENTS (pour 8 samoussas par pers.)

1 barquette de 250 g de Champignons de Paris LOU Les Indispensables • 8 feuilles de brick • 250 g de bœuf haché • 2 cuillères à soupe d'huile d'olive • 2 cuillères à soupe de sauce Worcestershire • Quelques brins de coriandre fraîche • Sel, poivre • 4 cuillères à soupe de miel • 4 cuillères à soupe d'eau • 4 cuillères à soupe de sauce soja

PRÉPARATION :

1. Préchauffez le four à 200°C
2. Hachez grossièrement les Champignons LOU Les indispensables et ciselez la coriandre.
3. Mélangez les champignons, le boeuf haché, la coriandre, la sauce Worcestershire et l'huile d'olive dans un saladier. Salez et poivrez.
4. Coupez, à l'aide de ciseaux, les feuilles de brick en 4 bandelettes. Déposez une cuillère à soupe de farce sur le coin gauche inférieur de la bandelette de feuille de brick, puis repliez le coin sur la garniture afin d'obtenir un triangle. Pliez à nouveau autant de fois que nécessaire, jusqu'à ne plus pouvoir le faire. S'il vous reste un petit bout de bandelette en fin de pliage, découpez-le aux ciseaux. Renouvelez l'opération avec les autres bandelettes, jusqu'à épuisement des ingrédients. Humectez les samoussas avec un peu d'huile pour les maintenir fermés si nécessaire.
5. Déposez les samoussas sur une plaque recouverte de papier cuisson et enfournez pour 10 minutes à 200°C. Retournez-les à mi-cuisson.
6. Pendant ce temps, mélangez dans un bol, le miel, l'eau et la sauce soja.
7. Servez les samoussas chauds accompagnés de la sauce et d'une salade verte.



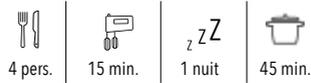
Pour une version plus originale, remplacez le bœuf haché par du confit de canard effiloché, et la coriandre par du persil et de l'ail haché.



Coût
↑ ↓ ↻
Difficulté
↑ ↓ ↻

POULET RÔTI EN MARINADE

SUR LIT DE NOUILLES & LÉGUMES SAUTÉS



INGRÉDIENTS :

1 barquette de 200 g de Champignons Emincés LOU • ½ brocoli • 2 carottes • 1 gros oignon • 1 sachet de nouilles chinoises • 4 cuisses de poulet • 1 gousse d'ail • Graines de sésame • 3 cuillères à soupe de sauce soja • 1 cuillère à soupe de miel • 1 cuillère à café de 4 épices • 1 cuillère à café de gingembre moulu • 1 cuillère à soupe d'huile de sésame • sel • poivre • 1 filet d'huile d'olive

PRÉPARATION :

La veille :

1. Salez, poivrez et saupoudrez de 4 épices les cuisses de poulet.
2. Mélangez dans un plat la sauce soja, l'ail écrasé, le gingembre et le miel et laissez-y mariner le poulet 1 nuit.

Le jour même,

1. Faites rôtir les cuisses de poulet dans un four chaud à 200°C, pendant 45 minutes, en les arrosant et en les retournant régulièrement.
2. Pendant ce temps, faites revenir dans l'huile d'olive l'oignon émincé dans un wok ou une poêle, ajoutez-y le ½ brocoli et les carottes, coupés très finement, puis les champignons émincés de LOU. Ajoutez un verre d'eau et laissez cuire à feu doux. Salez, poivrez.
3. Faites bouillir de l'eau et hors du feu, incorporez-y les nouilles chinoises. Laissez-les tremper environ 5 minutes, puis égouttez-les et ajoutez-les à la poêlée de légumes.
4. Au moment de servir, dressez une cuisse de poulet saupoudrée de graines de sésame, accompagnée de nouilles sautées aux légumes et terminez avec un filet d'huile de sésame.

Coût



Difficulté



BOUILLON DE CREVETTES & SHIITAKÉS



INGRÉDIENTS

1 barquette de 150 g de Shiitakés LOU • 12 crevettes roses décortiquées crues • 800 ml d'eau • 2 carottes moyennes • 1 cuillère à soupe de pâte de miso brun • 1 tige de citronnelle • 1 cuillère à café de curcuma • Des brins de coriandre

PRÉPARATION :

1. Tranchez les Shiitakés LOU en lamelles. Épluchez et coupez des rubans de carottes à l'aide d'un économe.
2. Dans une casserole, diluez la pâte miso et le curcuma dans 800 ml d'eau. Portez à ébullition, puis ajoutez la tige de citronnelle, les rubans de carottes, les champignons. Laissez cuire à feu moyen pendant 8 minutes.
3. Incorporez ensuite les crevettes au bouillon et continuez la cuisson pendant 3 à 5 minutes (en fonction de la taille des crevettes).
4. Après avoir retiré la tige de citronnelle infusée, versez le bouillon dans les bols, en veillant à répartir 3 crevettes par personne, puis déposez-y un brin de coriandre fraîche.

**Astuce
LOU**

*Vous n'aimez pas les crevettes ?
Remplacez-les par des émincés de boeuf ou de poulet !*



Coût
👤👤👤
Difficulté
👤👤👤

ROULÉS DE POULET

AUX SHIITAKÉS & AU PESTO ROSSO



INGRÉDIENTS :

1 barquette de 150 g de Shiitakés LOU • 4 fines escalopes de poulet • 4 tranches de lard • 4 cuillères à soupe de pesto rosso • 2 cuillères à soupe de fromage frais • 4 cuillères à café de parmesan râpé • Sel • poivre • huile d'olive • Quelques brins de ciboulette

PRÉPARATION :

1. Disposez chaque escalope de poulet sur un morceau de film alimentaire et aplatissez-les à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.
2. Salez, poivrez les escalopes et disposez sur chacune d'entre elles une tranche de lard.
3. Essuyez 8 Shiitakés LOU à l'aide d'un papier essuie-tout, puis coupez-les en petits morceaux.
4. Dans un bol, mélangez les champignons, le pesto rosso, le fromage frais et le parmesan.
5. Étalez la préparation au pesto sur les escalopes et roulez-les avec le film alimentaire, en veillant à bien les serrer.
6. Déposez les boudins de poulet dans un cuit vapeur et laissez-les cuire pendant 10 minutes environ.
7. Enfin, faites dorer les roulés de poulet quelques minutes dans de l'huile d'olive, après avoir préalablement retiré le film alimentaire.
8. Tranchez-les et servez-les accompagnés d'une purée de pommes de terre maison et parsemez de ciboulette fraîchement ciselée.

Coût



Difficulté



PORTOBELLOS FARCIS

AUX FRUITS SECS & BLEU D'AUVERGNE



INGRÉDIENTS :

1 barquettes de 180 g de Portobellos LOU • 30 gr d'abricots secs • 40 gr de raisins secs bruns et blonds mélangés • 30 gr de pruneaux secs • 80 gr de Bleu d'Auvergne • 2 biscottes • Sel • Poivre

PRÉPARATION :

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Ôtez les pieds des Portobellos LOU.
3. Mixez les pieds de champignons, les fruits secs (sauf les raisins) et les biscottes, jusqu'à obtenir une poudre grossière. Ajoutez-y le fromage et mixez à nouveau. Ajoutez ensuite les raisins, salez et poivrez la préparation.
4. Garnissez les champignons avec la farce.
5. Déposez-les dans un plat à gratin et enfournez-les pendant 20 minutes.
6. Cette recette se marie parfaitement avec une viande grillée, plus particulièrement avec du canard.

Astuce
LOU

Déclinez cette recette en bouchées apéritives, en remplaçant les champignons Portobello par les P'tits Apéros LOU !



CAKE AUX BELLAS ROSÉS

CHÈVRE & LARDONS



INGRÉDIENTS :

1 barquette de 250 g de Bella Rosés LOU • 100 g de lardons • 3 œufs • 1 oignon moyen • 100 g de comté râpé • 60 g de chèvre en bûche • 150 g de farine • 1 sachet de levure • 1 cuillère à soupe d'ail en poudre • 7 cl d'huile d'olive • 13 cl de lait écrémé • Sel • Poivre • Herbes de Provence

PRÉPARATION :

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Coupez les Bella Rosés en petits morceaux.
3. Dans une poêle, faites revenir les lardons jusqu'à ce qu'ils soient bien grillés et réservez-les sur du papier absorbant.
4. Émincez finement l'oignon et faites-le revenir à la poêle avec les champignons. Ajoutez-y les lardons et l'ail en poudre.
5. Dans un saladier, battre les œufs. Ajoutez la farine, la levure, l'huile, le lait et les herbes de Provence. Mélangez.
6. Coupez le chèvre en morceaux et ajoutez-le à la préparation, puis le comté râpé, les Bella Rosés, les lardons.
7. Salez, poivrez et mélangez.
8. Beurrez un moule à cake et versez-y la préparation.
9. Enfourez pendant 45 minutes à 180°C.

Astuce LOU

*Les lardons ne vous tentent pas ?
Remplacez-les par des dés de saumon fumé,
sans les faire cuire au préalable.*



TARTE FINE AUX CHAMPIGNONS & CHÈVRE



INGRÉDIENTS :

½ barquette de 240 g de Champignons Gourmands LOU • 1 pâte feuilletée • 1 grappe de tomates cerises • ½ buche de fromage de chèvre • Huile d'olive • Thym • Sel • Poivre

PRÉPARATION :

1. Préchauffez le four à 200°C
2. Tranchez finement les Champignons Gourmands LOU. Coupez le fromage en tranches de 3 à 4 mm d'épaisseur. Réservez.
3. Étalez la pâte feuilletée sur une plaque. Garnissez-la avec les tranches de fromage, les tomates cerises et les lamelles de champignons.
4. Parsemez de thym, arrosez d'un filet d'huile d'olive et enfournez la tarte pendant 20 minutes.
5. Accompagnez-la d'une salade de roquette.

Astuce
LOU

Vous pouvez servir cette tarte, avec quelques tranches de Speck, délicieux jambon italien.



BLANQUETTE DE VEAU

AUX PLEUROTÉS



INGRÉDIENTS :

• 1,8 kg de veau • 1 barquette de 250 g de Pleurotes LOU • 1 courgette moyenne • 1 oignon • 4 carottes • 40 g de beurre • 2 cuillères à soupe de fécule de maïs • 10 cl de crème entière • 1 bouquet garni • Sel • Poivre

PRÉPARATION :

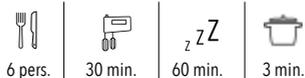
1. Épluchez les carottes. Taillez-les, ainsi que les courgettes, en bâtonnets. Coupez l'oignon en quartiers.
2. Mettez les morceaux de veau, les morceaux de carottes, les quartiers d'oignon et le bouquet garni dans une marmite, et couvrez d'eau à hauteur afin que tous les ingrédients soient immergés. Portez à ébullition, laissez cuire à petit feu pendant 2 heures en écumant de temps en temps. 15 minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez les bâtonnets de courgette et les Pleurotes LOU.
3. Pour la sauce, faites fondre le beurre dans une grande casserole. Lorsqu'il colore, ajoutez-y la fécule de maïs. Délayez peu à peu avec du bouillon prélevé dans la marmite de viande. Lorsque la sauce nappe la cuillère, stoppez la cuisson, assaisonnez et réservez au chaud.
4. Sortez la viande et les légumes à l'aide d'une écumoire. Mettez-les dans la sauce et ajoutez la crème entière. Remettez sur le feu et allongez avec du bouillon à nouveau si besoin. Rectifiez l'assaisonnement. Servez avec du riz.

Astuce LOU

Pour une blanquette encore plus gourmande, ajoutez de la moutarde à l'ancienne à la crème.



RAVIOLIS CHAMPIGNONS ET RICOTTA



INGRÉDIENTS :

1 barquette de 250 g de champignons de Paris LOU, les Indispensables • 400 g de farine • 5 oeufs • 2 cuillères à soupe d'huile d'olive • 350 g de ricotta • 2 cuillères à soupe de parmesan râpé • 4 cuillères à soupe de crème fraîche • sel • poivre • huile d'olive • 3 brins de persil frais

PRÉPARATION :

1. Sur un plan de travail, mélangez la farine avec 2 grosses pincées de sel. Creusez une fontaine au centre.
2. Cassez-y les oeufs entiers, ajoutez l'huile et pétrissez jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et homogène. Emballez la boule de pâte dans du film alimentaire et laissez reposer une heure.
3. Mixez la moitié des champignons LOU avec la ricotta et le parmesan, afin d'obtenir une farce. Salez, poivrez.
4. Étalez finement la pâte sur le plan de travail. Partagez-la en deux moitiés et déposez des petits tas de farce sur l'une des deux, en les espaçant d'1/2 cm. Posez la seconde moitié de pâte par dessus. Découpez les raviolis avec un petit emporte-pièce carré de 4 cm environ et soudez les bords en appuyant avec vos doigts.
5. Faites cuire les raviolis à l'aide d'un écumoire, petit à petit, dans de l'eau bouillante salée, environ 3 minutes. Égouttez-les et disposez-les dans les assiettes, versez un filet d'huile d'olive.
6. Faites revenir le reste des champignons finement émincés, ajoutez la crème fraîche, salez, poivrez et versez sur les raviolis.
7. Parsemez de persil ciselé et de parmesan.

Astuce
LOU

Déclinez cette recette avec différents champignons tels que les Shitakés, les Pleurotes ou les Bella rosés de LOU.



SALADE DE CHAMPIGNONS, LÉGUMES VERTS & FRAMBOISES



INGRÉDIENTS :

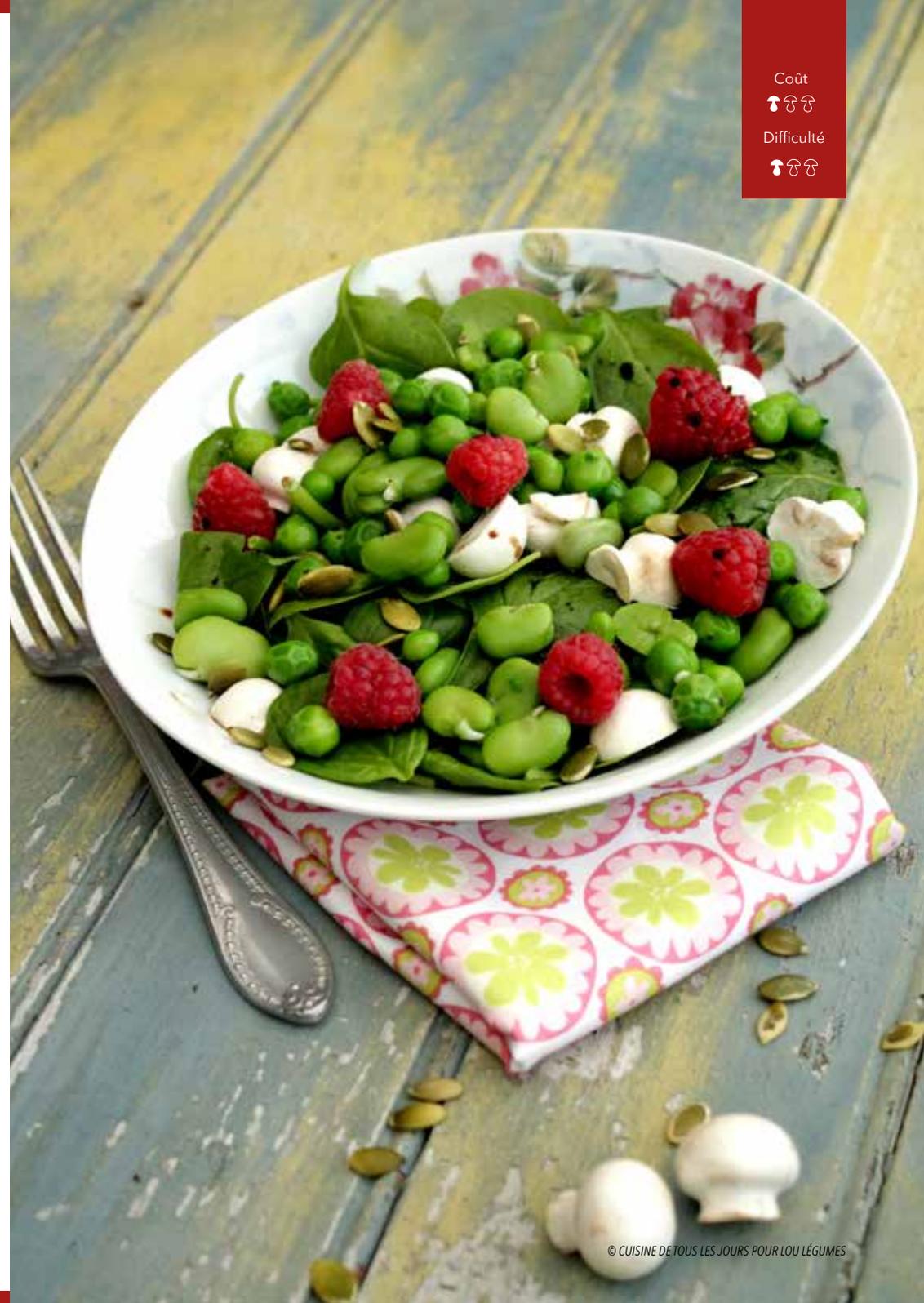
1 barquettes de 125 g de champignons P'tits Apéros LOU • 125 g de framboises fraîches • 100 g de pousses d'épinard • 100 g de fèves pelées • 100 g de petits pois écossés • Quelques graines de courge • Huile d'olive • Vinaigre de framboise • Sel • poivre

PRÉPARATION :

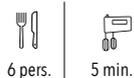
1. Portez à ébullition un demi-litre d'eau salée dans une casserole, et plongez-y les petits pois. Comptez 3 minutes de cuisson à partir de la reprise de l'ébullition. Égouttez et passez-les immédiatement sous l'eau froide. Procédez de la même manière avec les fèves, en comptant également 3 minutes de cuisson.
2. Dans un saladier, rassemblez les P'tits Apéros LOU, les pousses d'épinard, les fèves et les petits pois.
3. Réalisez une vinaigrette en mélangeant l'huile, le vinaigre de framboise, le sel et le poivre.
4. Assaisonnez la salade avec cette vinaigrette. Terminez en ajoutant les framboises et en saupoudrant de graines de courge.

**Astuce
LOU**

*Osez l'originalité en remplaçant les framboises par des fraises,
le vinaigre de framboise par du balsamique
et ajoutez un peu de pesto à votre vinaigrette...
aussi bon que surprenant !*



TARTINADE DE BELLA ROSÉS & PISTACHES



INGRÉDIENTS :

1 barquette de 200 g de Bella Rosés Bio LOU • 150 g de fromage frais • 2 cuillères à soupe de crème liquide • 40 g de pistaches émondées • Sel • Poivre

PRÉPARATION :

1. Hachez au mixeur les Bella Rosé Bio de LOU. Réservez.
2. Faites dorer les pistaches émondées à la poêle, en remuant souvent. Laissez refroidir, puis écrasez-les grossièrement au couteau.
3. Dans un bol, écrasez le fromage frais à la fourchette en y ajoutant la crème liquide.
4. Mélangez le fromage frais, les champignons hachés et les pistaches concassées, salez, poivrez.
5. Réservez au frais jusqu'au moment de servir

Astuce LOU

*Vous pouvez servir cette tartinaade à l'apéritif
sur des mini-craquelins
ou sur du pain aux céréales.*



MINI PIZZAS EXPRESS

AUX CHAMPIGNONS



INGRÉDIENTS :

1 barquette de 250 g de champignons de Paris LOU, les Indispensables • 2 pains muffin • 1 boule de Mozzarella di bufala • 1 oignon rouge • 4 cuillères à café de concentré de tomates • 60 g de lardons • 4 olives noires • 8 feuilles de basilic • Huile d'olive • Sel • Poivre

PRÉPARATION :

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Coupez les pains muffin en deux et toastez-les.
3. Coupez une douzaine de champignons en lamelles. Réservez.
4. Faites revenir à la poêle les lardons et réservez-les sur du papier absorbant.
5. Disposez les muffins sur une grille recouverte de papier sulfurisé et étalez un peu de concentré de tomates sur chacun.
6. Coupez la boule de Mozzarella en fines tranches et disposez-les sur les muffins.
7. Disposez les lamelles de champignons LOU et les lardons.
8. Coupez de fins segments d'oignon rouge et disposez-les sur les pizzas, ajoutez un filet d'huile d'olive, une olive noire sur chaque et enfournez environ 10 minutes.
9. Déposez quelques feuilles de basilic avant de servir.

Astuce LOU

Vous pouvez facilement décliner ces petites pizzas « minute » en remplaçant les lardons par des miettes de thon, la mozzarella par des rondelles de chèvre.



RISOTTO DE BELLA ROSÉS & PIMENTS DOUX



INGRÉDIENTS :

1 barquette de 250 g de Bella Rosés LOU • 300 g de riz arborio • 1 petite échalote • 1 gousse d'ail • verre de vin blanc sec • 100 g de piments doux rouges • 1 cube de bouillon de légumes déshydraté • 50 g de ricotta • 3 cuillères à soupe de parmesan râpé • Huile d'olive • 5 à 6 feuilles de basilic • Sel • poivre

PRÉPARATION :

1. Coupez le piment doux en petits dés. Émincez l'échalote finement, ciselez le basilic et coupez les Bella Rosés en lamelles.
2. Diluez le cube de bouillon de légumes déshydraté dans 1 litre d'eau bouillante. Réservez.
3. Dans une casserole, faites revenir l'échalote, la gousse d'ail pressée et le piment doux dans de l'huile d'olive.
4. Ajoutez le riz, mélangez et lorsque qu'il devient translucide, mouillez avec le verre de vin blanc. Ajoutez les champignons Bella rosés LOU. Continuez la cuisson en ajoutant une louche de bouillon de légumes, puis ajoutez une louche de bouillon après chaque absorption de liquide, en remuant régulièrement. Après 20 minutes de cuisson, le riz est prêt.
5. Hors du feu, ajoutez la ricotta, le basilic et le parmesan. Réchauffez si besoin à feu doux.

Astuce
LOU

Vous pouvez pour plus de gourmandise, accompagner ce plat avec des chips de parmesan.



DOS DE CABILLAUD

EN ÉCAILLES DE CHAMPIGNONS & CHORIZO



INGRÉDIENTS :

1 barquette de 200 g de Champignons de Paris Emincés LOU • 4 dos de cabillaud avec peau • 100 g de chorizo • 4 poivrons rouges moyens • Huile d'olive • Des feuilles d'origan frais • Fleur de sel • Poivre

PRÉPARATION :

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Tranchez finement le chorizo.
3. Déposez les dos de cabillaud dans un plat, côté chair face à vous.
4. Sur les pavés de poisson, alternez des lamelles de Champignons LOU avec des tranches de chorizo en écailles. Arrosez d'un filet d'huile d'olive, saupoudrez de fleur de sel et poivrez.
5. Enfourez à 200°C pendant 8 minutes.
6. Découpez les poivrons en deux et ôtez la queue, les membranes blanches et les graines.
7. Déposez-les demi-poivrons sur un plat, côté bombé vers le haut, et placez-les sous le grill du four pendant 10 minutes environ. Placez-les dans une boîte hermétique dès leur sortie du four, pendant quelques minutes, pour que la peau se décolle. Enlevez la peau des poivrons, puis mixez-les avec une cuillère à soupe d'huile d'olive et quelques feuilles d'origan. Assaisonnez la préparation.
8. Sortez les poissons du four et déposez-les dans des assiettes, sur le coulis de poivrons. Décorez de feuilles d'origan. Servez ce plat avec du riz.



En panne d'origan ? LOU vous sauve la mise : remplacez-le tout simplement par du thym frais ou du basilic.



SALADE DE LENTILLES, CHAMPIGNONS LOU, JAMBON & PIGNONS GRILLÉS



INGRÉDIENTS :

1 barquette de 250 g de Champignons LOU, Les Indispensables • 400 g de lentilles cuites • 1 gros oignon rouge • 120 g de comté coupé en petits dés • 4 tranches de jambon de Parme • 1 poignée de pignons de pin • 2 carottes • 4 cs de maïs cuit • 2 cs à d'huile d'olive • 2 cs de vinaigre balsamique • 4 brins de ciboulette • Sel • Poivre

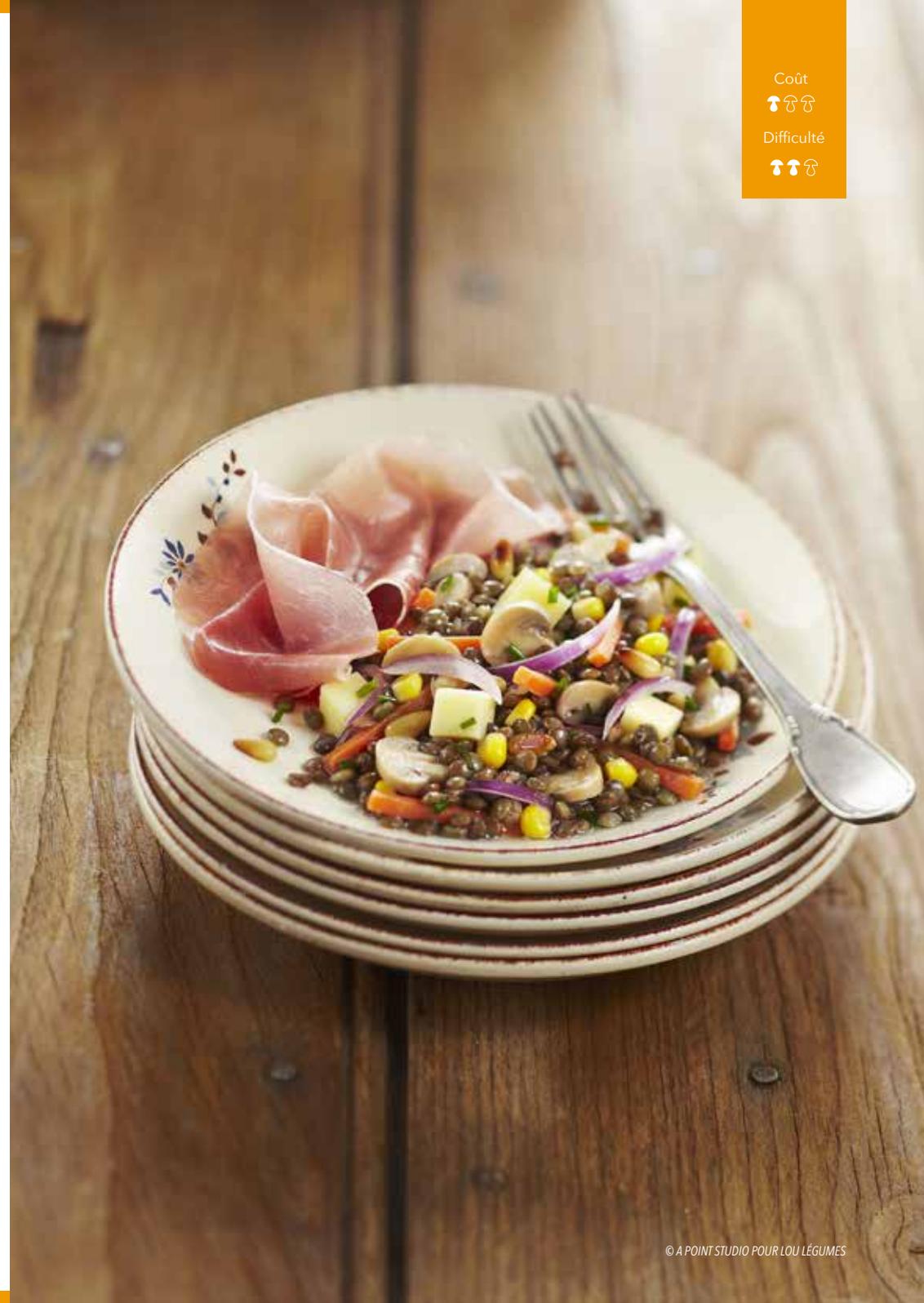
PRÉPARATION :

1. Faites bouillir de l'eau et plongez-y les lentilles. Laissez-les cuire à couvert environ 25 minutes, juste ce qu'il faut pour qu'elles restent croquantes.
2. Émincez finement l'oignon rouge et les champignons LOU. Découpez de fins bâtonnets de carottes. Réservez.
3. Dans une poêle bien chaude, faites griller les pignons de pins. Réservez.
4. Dans un saladier, mélangez les lentilles, préalablement égouttées et rincées à l'eau froide, l'oignon émincé, les bâtonnets de carottes, le maïs, les dés de comté et les champignons émincés.
5. Dans un bol, préparez la vinaigrette en mélangeant le vinaigre balsamique, l'huile d'olive, le sel et le poivre. Versez-la sur la salade au dernier moment, puis mélangez.
6. Servez cette salade de lentilles accompagnée d'une tranche de jambon de Parme. Parsemez de ciboulette ciselée et de pignons de pin grillés.

Coût



Difficulté



FOIE GRAS POËLÉ & FRICASSÉE DE CHAMPIGNONS FLAMBÉS



INGRÉDIENTS :

1 barquette de 250 g de Fricassée émincée LOU • 4 escalopes de foie gras • 1 petite échalote • 1 gousse d'ail • 2 cl de cognac • 5 cuillères à soupe d'huile d'olive • Brins de persil plat • Baies roses • Fleur de sel

PRÉPARATION :

1. Émincez l'échalote et ciselez le persil.
2. Dans une poêle, faites revenir la gousse d'ail pressée dans de l'huile d'olive, ajoutez l'échalote émincée, puis La Fricassée émincée LOU.
3. Laissez cuire pendant 15 minutes, jusqu'à ce que les champignons soient bien tendres.
4. Ajoutez le cognac, faites chauffer, puis flambez. Terminez en ajoutant le persil ciselé. Réservez au chaud.
5. Dans une poêle bien chaude, saisissez les escalopes de foie gras et laissez cuire 3 minutes sur chaque face. Déposez, dans les assiettes, le foie gras poêlé sur la fricassée de champignons flambés.
6. Saupoudrez de fleur de sel et de baies roses. Dégustez sans plus attendre !



Osez flamber vos champignons avec du chouchen, alcool breton à base de miel et de jus de pomme... un goût aussi bon que surprenant qui se mariera parfaitement avec le foie gras, pour une recette aux accents bretons !



LASAGNES

AUX CHAMPIGNONS DE PARIS & AUX LÉGUMES



INGRÉDIENTS :

1 barquette de 200 g de Champignons de Paris Émincés LOU • 8 plaques de lasagne • 8 asperges vertes • 2 courgettes moyennes • 2 carottes moyennes • 1 petite grappe de tomates cerises • 1 poignée de pousses d'épinard • 40 g de beurre • 2 cuillères à soupe de farine • 400 ml de lait • Sel • Poivre • Parmesan râpé

PRÉPARATION :

1. Faites rôtir les grappes de tomates cerises sous le grill pendant 3 minutes.
2. Pelez les carottes et les courgettes. Faites-en des rubans à l'aide d'un économètre.
3. Portez à ébullition une casserole d'eau salée. Placez-y les rubans de carottes et les asperges. Laissez cuire pendant 15 minutes puis égouttez. Faites à nouveau bouillir une casserole d'eau salée, et plongez-y cette fois la courgette ainsi que les feuilles d'épinard pendant 5 minutes. Égouttez et conservez l'ensemble des légumes cuits au chaud, jusqu'au dressage.
4. Préparez les plaques de lasagnes en les cuisant pendant 8 minutes dans une marmite remplie d'eau salée en ébullition.
5. Pendant ce temps, réalisez la sauce : dans une casserole, faites fondre le beurre. Dès qu'il colore, ajoutez-y la farine, puis le lait, petit à petit. Salez et poivrez.
6. Dressez les assiettes en déposant tout d'abord la sauce dans le fond. A l'aide d'une pince, réalisez des boucles en alternant des rubans de légumes cuits et des lanières de pâte, coupées dans les plaques de lasagne. Intercalez des feuilles d'épinard, des asperges et les champignons émincés. Ajoutez une ou deux tomates cerises rôties en décoration d'assiette.
7. Passez rapidement les assiettes au four déjà chaud, pour réchauffer le tout.
8. Saupoudrez de paprika, de parmesan et servez.

Astuce
LOU

*LOU n'oublie pas les amateurs de viande...
Pour les contenter, servez ces lasagnes avec un délicieux jambon italien !*

