

Mercredi 24 avril : Brochettes de bœuf et petits légumes -

Aromates et miel d'acacia (champignons et asperges)

Purée de pommes de terre et patate douce

Tablette de chocolat maison



* Brochettes de bœuf et petits légumes de saison

Ingrédients pour 6 personnes

- 500g de bœuf dans l'onglet
- 1 botte d'asperges fraîches
- 1 barquette de champignons de Paris
- 1 cuillère à soupe de miel d'acacia
- 2 poivrons rouges
- 1 petite branche de thym frais
- Du basilic frais
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive à étaler au pinceau,
- poivron en grains (en moulin)
- 2 cuillères à soupe d'huile de noix (utilisée crue au moment de servir)
- 6 pics à brochettes
- 1 pomme de terre (PDT)



Déroulement de la recette

1. Taillez la viande en cubes, couvrez et réservez au frais.
2. Dans un saladier, mélangez 1 cuillère à soupe de miel + quelques feuilles de thym + du basilic ciselé + l'huile de noix. Couvrez et réservez au frais.
3. Lavez et épluchez les asperges délicatement sans les casser. Faites les cuire 15 min à la vapeur et les réservez ensuite. Coupez-les en 2 et réservez au frais les parties séparément. Les pieds seront utilisés pour faire un petit velouté avec la PDT.
4. **Préchauffez le four en mode grill à 200°C.** Pendant ce temps, lavez les poivrons et retirez les parties blanches + les graines. Coupez en carrés de 2cm de côté (astuce : 2 doigts l'un à côté de l'autre). Emincez les champignons en tranches épaisses.
5. Monter les brochettes : 1 tête asperge + 1 morceau de viande + 1 morceau de poivron + 1 tranche de champignon.
6. Déposez les brochettes sur une plaque de cuisson et étalez au pinceau l'huile d'olives et le poivre en grains. Laissez cuire jusqu'à l'apparition d'une coloration dorée.
7. Sortez vos brochettes du four et versez délicatement la sauce avec les aromates.

* Purée de pommes de terre et patate douce

Ingrédients pour 6 personnes

- 1kg de pommes de terre Bintje pour purée
- 1 grosse patate douce
- 3 carottes
- Sel de céleri, poivre, muscade
- Curry



Déroulement de la recette

1. Lavez et épluchez les légumes. Coupez en tronçons pas trop épais.
2. Faites cuire 10 à 20 minutes (selon votre outil) à la vapeur tous les légumes.
3. **Préparation de la purée** : 2 possibilités (à l'écrase pomme de terre ou le moulin à légumes soit dans un blender si vous manquez de temps)
4. Mettre tous les légumes ensemble + les aromates et écrasez ou mixez jusqu'à l'obtention d'une jolie purée homogène. Servez et dégustez immédiatement.

* Tablette de chocolat maison

Pour : 16 carrés épais

Ingrédients

170 à 200 g de chocolat noir pâtissier à 60-70-85 % de cacao (de préférence proche de 85%)

≈ **100g de fruits secs et oléagineux** mélangés (noix, noisettes, amandes, pistaches, abricots secs coupés en petits morceaux, cranberries, fraises, raisins...)

Préparation

1. Faites fondre le chocolat noir au bain-marie. Mélangez bien pour qu'il soit parfaitement lisse.
2. Broyez grossièrement les fruits secs.
3. Versez le chocolat noir dans le moule en silicone platinum type professionnel (pour éviter les particules toxiques) ou bien sur du papier sulfurisé placé sur une place de cuisson.
4. Ajoutez les fruits secs et séchés sur toute la tablette.
5. Enfoncez le tout dans le chocolat avec le dos d'une cuillère et laissez refroidir au réfrigérateur pendant au moins 30 minutes.
6. Démoulez froid et coupez votre tablette en petits morceaux.

