

# Salade de crudités

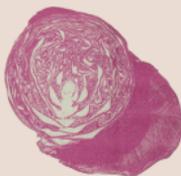
Pour 6 personnes



*La cuisine en amateur*

1. Prenez des légumes de saison, laver les.
2. Emincez les légumes.
3. Mettez y dans un saladier, remuer le tout.
4. Vous pouvez y ajouter la sauce de votre choix.
5. Servir froid. Bonne dégustation.

## Ingrédients



Légumes de saison

# Pâtes à la bolognaise

Pour 4 personnes



## Ingrédients



400 g de pâtes



Huile d'olive



400g bœuf haché



1 verre de lait



shutterstock.com - 517011340



450g de coulis  
de tomate

Sel et Poivre



2 oignons



1 gousse d'ail



Lard



1 carotte



1 branche de céleri

1. Ciseler les oignons et l'ail.
2. Couper la carotte en petits dès, faire de même avec le céleri.
3. Couper la pancetta en lardons.
4. Dans une cocotte, faire revenir tous les légumes dans un filet d'huile d'olive pendant 10 minutes.
5. Dans la même cocotte, saisir les viandes pendant environ 10 minutes.
6. Saler, poivrer. Ajouter le coulis, le concentré de tomates, le lait, le laurier et l'origan.
7. Y ajouter tous les légumes (carotte, céleri, oignon, ail)
8. Couvrir la cocotte et laisser mijoter deux heures à feu très très doux. Surveiller bien la cuisson et remuer la sauce régulièrement.
9. Faire cuire les pâtes en fonction du temps indiqué sur l'emballage, égoutter et assaisonner à votre convenance avec la sauce

# île flottante

Pour 8 personnes

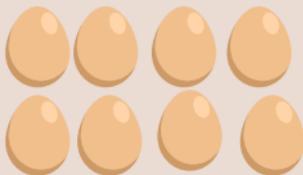


1. Séparer les jaunes des blancs d'œuf
2. Faire bouillir le lait avec le sucre vanillé
3. Mélanger les jaunes et 100 g de sucre
4. Verser le lait bouillant sur les jaunes et le sucre en mélangeant vivement
5. Mélanger le tout sur le feu pour faire la crème anglaise
6. Arrêter, à la toute lère ébullition et vider la crème, dans un récipient rapidement
7. Monter les blancs en neige, bien ferme, avec 30 g de sucre
8. Faire des boules de 7/8 cm de diamètre sur un papier cuisson et cuire 180°C pendant 3 à 4 minutes
9. Placer dans un plat, les blancs cuits, côte à côte, sur la crème anglaise

Pour le caramel :

- 1) Faire chauffer l'eau avec le sucre dans une casserole, jusqu'à la coloration souhaitée
- 2) Verser le caramel sur les blancs

## Ingrédients



8 oeuf



1 L de lait



30 g de sucre / 7g de  
sucre vanillé

Pour le caramel



100 g de sucre



40 g d'eau