

Ingredients for the Socca

1. 125 gr de farine de pois chiche . Cette farine se trouve généralement dans les épiceries bio.
 2. 25 cl d'eau
 3. 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel, poivre
- 125 gr (4.4oz) of chickpea flour . You can usually find this flour in organic food shops.
 - 25 cl (1 cup) of water
 - 2 tablespoons olive oil
 - Salt and pepper

Preparing the Socca

1. Versez l'eau dans un saladier.
 2. Incorporez la farine en pluie fine en mélangeant avec un fouet.
 3. Ajoutez le sel et les 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Mélangez bien pour obtenir une pâte homogène.
 4. Laissez reposer la préparation une heure.
 5. Versez cette pâte sur une plaque à pizza huilée ou dans un plat allant au four.
 6. L'épaisseur de la pâte ne doit pas dépasser 3 millimètres.
1. Pour water into a bowl.
 2. Sprinkle the flour like a fine rain while mixing with a whisk.
 3. Add salt and 2 tablespoons of olive oil.
 4. Mix well to obtain a homogeneous paste.
 5. Let the preparation stand one hour
 6. Pour the dough onto an oiled pizza pan or a baking dish.
 7. The thickness of the dough should not exceed 3 mm.

Cooking The Socca

1) Préchauffez votre four à la température maximale pendant 10 minutes. Mettez le four sur la position grill et placez le plat dans le milieu du four. Comptez entre 5 et 7 minutes de cuisson et surveillez la coloration : la socca doit être bien grillée mais non brûlée.

Preheat your oven to its maximum temperature for 10 minutes. Turn the oven on the grill position and place the dish in the middle of the oven. Let it cook between 5 and 7 minutes and keep an eye on the color: the socca should be well toasted but not burned.

2) Sortez le plat du four et servez aussitôt en coupant des portions et en les saupoudrant de poivre.

Remove the dish from the oven and serve immediately by cutting portions and sprinkling fresh ground pepper.

Bon appétit !!

Recette caviar d'aubergine simple

Temps de Prep

10 mins

Temps de cuisson

35 mins

temps Total

45 mins

Auteur: Samar

Type de Recette: Caviar

Cuisine: Francaise

Servir: 2

Ingredients

- 1 grosse aubergine
- 2 gousses d'ail
- 1 citron
- persil pour la finition
- sel, poivre
- poivre de Cayenne
- 100 ml d'Huile d'olive

Instructions

1. Préchauffer le four à 350 F (180 C), tapisser une plaque allant au four de papier aluminium.
2. Rincer l'aubergine à l'eau courant, la sécher et la couper en deux dans la longueur.
3. La retourner face découpée contre la plaque.
4. Piquer la surface de l'aubergine à l'aide d'une fourchette.
5. Badigeonner l'aubergine d'huile d'olive.
6. Enfourner la plaque pour environ 45 minutes.
7. Sortir les aubergines du four et laisser refroidir quelques instants.
8. Prélever la chair des aubergines à la cuillère et écraser à l'aide d'une fourchette.
9. Arroser de la moitié du jus de citron.
10. Ajouter les gousses d'ail hachées finement. Saler et poivrer.
11. Mélanger tous les ingrédients. Parsemer de persil ciselé si désiré.
12. Rectifier assaisonnement en ajoutant du jus de citron.
13. Arroser d'huile d'olive et servir accompagnée de tranche de pain grillé ou comme nous du pain pita grillé.



Mes Inspirations Culinaires

Recipe by Le Blog cuisine de Samar at <https://www.mesinspirationsculinaires.com/article-recette-caviar-d-aubergine-simple.html>

Soupe à l'oignon (la meilleure)

Préparation 20 MIN

Cuisson 1 H

Portions 4

Se congèle

Lors des froides journées d'hiver, il n'ya rien de plus efficace qu'une soupe à l'oignon pour réchauffer les coeurs. Et ça tombe bien, puisqu'il n'y en a pas de meilleure que celle-ci. Voyez comment la préparer étape par étape.

Ingrédients

Soupe

- 6 oignons jaunes, pelés
- 55 g (1/4 tasse) de beurre
- 125 ml (1/2 tasse) de vin rouge
- 30 ml (2 c. à soupe) de cognac
- 1 litre (4 tasses) de bouillon de poulet
- 1 litre (4 tasses) de bouillon de boeuf
- 15 ml (1 c. à soupe) de farine grillée pâle
- 1 pincée de muscade moulue

Garniture

- 200 g (2 tasses) de fromage gruyère râpé
- 12 tranches de pain baguette d'environ 1 cm (1/2 po) d'épaisseur, grillées
- 1 petite gousse d'ail, coupée en 2

Préparation

1. Couper les oignons en quartiers, puis émincer chaque quartier pour obtenir de courtes lanières.
2. Dans une grande casserole à feu moyen, attendre les oignons dans le beurre 15 minutes en remuant à quelques reprises. Poursuivre la cuisson à feu élevé 15 minutes ou jusqu'à ce que les oignons soient caramélisés, en remuant constamment et en grattant le fond de la casserole. Déglacer avec le vin et le cognac. Laisser réduire presque à sec. Ajouter les bouillons de poulet et de boeuf, la farine grillée et la muscade. Bien mélanger.
3. Porter à ébullition et laisser mijoter à feu moyen-élevé 30 minutes ou jusqu'à ce que la soupe ait réduit de moitié. Vous obtiendrez environ 1,25 litre (5 tasses) de bouillon. Saler et poivrer.

Garniture

4. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à grill (*broil*). Placer 4 bols sur une plaque de cuisson.
5. Entre-temps, frotter légèrement chaque croûton avec les demi-gousses d'ail.
6. Répartir la soupe dans les bols et ajouter 30 ml (2 c. à soupe) de fromage par bol. Répartir 3 croûtons sur chaque soupe et parsemer du reste du fromage.
7. Cuire au four 5 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu et doré.

Salade Niçoise : l'authentique Niçoise

Ingrédients

- sel
- poivre
- huile d'olive
- vinaigre de vin rouge
- **feuille** de basilic
- [400 g de thon au naturel](#)
- **8** tomates rondes assez fermes
- **8** oeufs
- **4** oignons cébettes (ou petits oignons)
- **16** fèves (petites fèves)
- **2** poivrons verts
- **8 filets** d'anchois au sel
- olives noires de Nice (si possible)
- **16** radis
- **8** artichauts violets à l'huile (facultatif)

Étape 1 / 8

Pour réaliser la salade niçoise, il suffit de rassembler tous les ingrédients, puis de procéder de la manière suivante...

Étape 1

Pour réaliser la salade niçoise, il suffit de rassembler tous les ingrédients, puis de procéder de la manière suivante...

Étape 2

Faire durcir les oeufs (6 à 8 minutes après ébullition de l'eau), puis les faire bien refroidir à l'eau froide.

Étape 3

Hacher les cébettes et les disposer au fond du plat.

Étape 4

Ajouter les fèves, le poivron vert finement coupé, les radis coupés en rondelles et le thon bien égouté et émietté. Mélanger grossièrement tous ces ingrédients avec du sel et du poivre.

Étape 5

Couper les tomates en fines rondelles et les ajouter ainsi que les artichauts Couper les oeufs durs en quartiers et les disposer sur le dessus et ajouter les filets d'anchois, les olives noires et le basilic finement ciselé.

Étape 6

Enfin, saupoudrer de sel et de poivre, puis arroser d'huile d'olive et de vinaigre de vin.

Étape 7

Mettre au frais 1 heure et bien mélanger la salade juste avant de la servir.



Iles flottantes faciles

Pour une recette express, l'île flottante est idéale. Vous avez tous dans vos placards, des oeufs, du sucre et du lait. Même pas besoin d'aller au supermarché, vous n'avez plus qu'à cuisiner cet entremet. Attention, faites place à la gourmandise !

PRÉPARATION :



Préparation

Cuisson

15 min

INGRÉDIENTS:

4 PERS.

Pour la crème anglaise :

4 jaunes d'œufs

125 g de sucre en poudre

½ l de lait

1 gousse de vanille

Pour les œufs en neige :

4 blancs d'œufs

2 c. à soupe de sucre en poudre

1.

Pour la crème anglaise, faites bouillir le lait dans une casserole. Coupez la gousse de vanille en 2, grattez les grains et ajoutez-les au lait avec les morceaux de gousse. Laissez infuser et tiédir.

2.

Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Conservez les blancs pour la suite de la recette. Dans un saladier, mélangez au batteur les jaunes avec le sucre en poudre. Versez peu à peu le lait tiédi (pour enlever les gousses de vanille ou les morceaux, passer le lait à la passoire) sur les jaunes d'œufs battus. Fouettez vigoureusement et reversez le tout dans la casserole.

GESTES TECHNIQUES

3.

Faites chauffer doucement pour épaissir pendant 10 min à petit feu. Le mélange ne doit pas bouillir. Veillez à bien remuer régulièrement la crème anglaise à l'aide d'une spatule en bois. Lorsqu'elle nappe bien la cuillère, ôtez du feu et laissez refroidir dans un saladier. Puis réservez au réfrigérateur.

4.

Battez les blancs en neige à l'aide d'un fouet électrique. Lorsqu'ils commencent à devenir fermes, incorporez les 2 c. à soupe de sucre en poudre et continuez de battre quelques minutes. Dans une grande casserole, faites bouillir de l'eau. À l'aide d'une écumoire, découpez des portions de blanc d'œufs que vous plongerez soigneusement dans l'eau frémissante pendant 30 sec de chaque côté. Lorsque les œufs en neige sont cuits, disposez-les dans le saladier de crème anglaise. Réservez les îles flottantes faciles au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

GESTES TECHNIQUES