



# Je cuisine POUR VOUS



JEAN-LUC  
**PETITRENAUD**

*52 recettes et quelques histoires gourmandes*

## LAPIN SAUTÉ À LA MOUTARDE

Faites chauffer l'huile et 20 g de beurre dans une grande sauteuse et faites-y dorer les morceaux de lapin sur toutes leurs faces.

Faites chauffer une cocotte en fonte sur feu vif et transférez-y les morceaux de lapin bien dorés, ajoutez le beurre, laissez fondre en remuant et ajoutez la farine en pluie. Continuez de mélanger ; la farine doit blondir.

Ajoutez l'oignon piqué, des clous de girofle et le bouquet garni. Salez et poivrez. Couvrez bien la cocotte ; pour que la cuisson se conduise bien à l'étouffée, placez une feuille d'aluminium entre cocotte et couvercle, posez ce dernier et froissez l'aluminium contre les bords de la cocotte. Laissez cuire 45 minutes sur feu doux.

Au bout de ce temps, déposez les morceaux de lapin sur un plat de service et gardez au chaud. Dans un bol, mélangez la crème et la moutarde. Incorporez ce mélange au jus de cuisson en fouettant sur feu doux. Rectifiez l'assaisonnement, versez cette sauce sur le lapin et servez.

### POUR 4 PERSONNES

1 lapin coupé en morceaux

1 cuillerée à soupe d'huile d'arachide

50 g de beurre

1 cuillerée à soupe rase de farine

1 oignon piqué de 3 clous de girofle

1 bouquet garni (thym, laurier, queues de persil)

3 cuillerées à soupe de crème fraîche

1 cuillerée à soupe (ou plus) de moutarde

forte de Dijon

sel, poivre du moulin



## CAPOUNS

(PETITS CHOUX FARCIS PROVENÇAUX)

POUR 6 PERSONNES

2 ou 3 choux verts bien pommés  
30 g de riz  
200 g de petit salé (palette ou échine)  
100 g de parmesan râpé  
3 œufs  
2 cuillerées à soupe d'huile d'olive  
1 litre de bouillon de légumes  
gros sel, sel fin, poivre noir du moulin

Retirez les feuilles abîmées des choux. Prélevez les feuilles principales et aplatissez-les à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Gardez les cœurs entiers. Faites blanchir le tout à l'eau bouillante salée, 5 minutes pour les feuilles et 15 minutes pour les cœurs. Égouttez soigneusement les feuilles et étalez-les sur un linge : il vous faut entre 18 et 24 feuilles. Égouttez les cœurs et épongez-les dans du papier absorbant.

Faites cuire le riz dans de l'eau salée. Égouttez-le. Hachez finement le petit salé. Émincez finement les cœurs de chou en éliminant les côtes et le trognon. Mélangez dans un grand saladier le riz, le chou émincé, le petit salé haché, le parmesan, les œufs. Ajoutez l'huile d'olive et poivrez généreusement.

Déposez un peu de farce sur chaque feuille de chou, roulez celle-ci de façon à constituer un petit paquet bien hermétique. Ficelez-le. Rangez les feuilles de chou farcies dans une grande cocotte où ils tiennent bien serrés, mais en une seule couche si possible. Mouillez à hauteur avec le bouillon de légumes (il vous en restera, vous en aurez éventuellement besoin si la cuisson réduit trop), couvrez la cocotte et faites partir la cuisson sur feu vif. À ébullition, baissez le feu et faites cuire 1 h 30 à chaleur douce. Vérifiez de temps en temps la quantité de liquide.

20 minutes avant la fin de la cuisson, préchauffez le four à 220 °C (th. 7-8). Sortez les capouns du four, déficelez-les et rangez-les de nouveau dans la cocotte découverte. Faites colorer 10 minutes au four. Servez chaud.

## DAUBE BEUGCAIROISE

La veille, taillez le paleron en tranches de 2,5 cm d'épaisseur. Disposez-les dans un grand saladier ou dans une terrine ; ajoutez les câpres, les olives noires, les filets d'anchois, les carottes en rouelles, 2 oignons en tranches, le thym, le laurier, le poivre et les queues de persil. Râpez le zeste de l'orange et ajoutez-le aux autres ingrédients. Couvrez du vin rouge, ajoutez le vinaigre et le marc, puis la moitié de l'huile d'olive. Remuez pour bien enrober la viande et laissez mariner 24 heures en retournant les morceaux de viande de temps en temps.

Le lendemain, prenez une grande cocotte en fonte ou une daubière, et tapissez-en le fond de bardes de lard. Lavez et émincez finement les poireaux, émincez l'ail et l'oignon restant. Égouttez les tranches de bœuf. Sur le lit de lard gras, déposez une couche de poireaux, d'ail et d'oignon émincés, puis des tranches de paleron. Couvrez d'une autre couche de poireaux, d'ail et d'oignon, puis du reste de paleron. Filtrez la marinade et couvrez-en le contenu de la cocotte. Ajoutez les anchois de la marinade et le reste d'huile d'olive, portez à ébullition, salez, couvrez et faites cuire 1 heure sur feu doux.

Au bout de ce temps, préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Rectifiez l'assaisonnement de la daube et terminez la cuisson 3 heures au four.

Vous pouvez servir cette daube avec des pommes de terre vapeur ou des gnocchi.

### POUR 6 PERSONNES

- 1,5 kg de paleron de bœuf
- 2 cuillerées à soupe de câpres
- 3 cuillerées à soupe d'olives noires
- 8 filets d'anchois
- 3 carottes
- 3 oignons
- 3 branches de thym
- 1 feuille de laurier
- 1 cuillerée à dessert de poivre noir en grains
- quelques queues de persil plat
- 1 orange non traitée
- 1 litre de vin rouge
- 1 verre de vinaigre de vin rouge
- 1 verre de marc de Provence
- 15 cl d'huile d'olive extra-vierge
- bardes de lard pour la cocotte
- 4 poireaux
- 6 gousses d'ail
- sel, poivre du moulin

## OMELETTE À LA CONFITURE

PAR PERSONNE

2 œufs

1 belle cuillerée à soupe de crème fraîche

sel fin

40 g de beurre

gelée de groseille (à volonté)

Cassez les œufs dans un grand saladier. Ajoutez la crème fraîche et 1 pincée de sel. Battez énergiquement le tout.

Faites chauffer le beurre dans une poêle antiadhésive ou une grande poêle à omelette bien patinée. Lorsqu'il est très chaud, versez les œufs battus et faites-les cuire en omelette. Glissez l'omelette sur un plat, couvrez-la d'une généreuse couche de gelée de groseille et refermez-la comme un livre.

Vous pouvez également étaler la gelée de groseille sur l'omelette sans la plier. Servez sans attendre que le dessert ne refroidisse.



# GRATIN ITALIEN DE LASAGNE AUX AUBERGINES

Lavez et séchez les aubergines. Retirez le pédoncule et taillez les aubergines dans le sens de la longueur en tranches de 1 cm d'épaisseur environ. Saupoudrez-les de sel fin sur les deux faces et laissez-les dégorger 1 heure dans une passoire.

Pendant ce temps, faites cuire les pâtes à lasagne à petit bouillon dans de l'eau salée additionnée d'une cuillerée à soupe d'huile. Lorsqu'elles sont cuites *al dente*, étalez-les bien à plat sur un linge propre et laissez-les égoutter. Épongez les tranches d'aubergine avec du papier absorbant.

Portez le coulis de tomate à petite ébullition. Ajoutez l'ail haché, poivrez, rectifiez l'assaisonnement en sel. Laissez cuire 5 minutes et ajoutez, hors du feu, un bon filet d'huile d'olive extra-vierge.

Battez légèrement, dans une assiette creuse, les blancs d'œufs avec 1/2 cuillerée à café de sel fin et le vinaigre blanc. Faites chauffer 6 cuillerées à soupe d'huile d'olive dans une poêle. Trempez brièvement les tranches d'aubergine dans le blanc d'œuf battu et poêlez-les jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées sur les deux faces. Ce procédé leur évite de boire trop d'huile. À mesure qu'elles dorent, égouttez-les sur du papier absorbant, puis taillez-les en longues lanières.

Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Taillez la mozzarella en dés.

Frottez d'huile d'olive un grand plat à gratin. Étalez-y une fine couche de coulis de tomate, puis une couche de

**POUR 6 PERSONNES**

**4 belles aubergines**

**1 paquet de pâtes à lasagne (De Cecco si possible)**

**500 g de coulis de tomate**

**2 gousses d'ail hachées**

**huile d'olive extra-vierge**

**2 blancs d'œufs**

**1 cuillerée à soupe de vinaigre blanc**

**3 boules de mozzarella de bufflonne**

**25 cl de crème liquide (*panna di cucina*)**

**ou de crème fleurette**

**sel fin, poivre du moulin**

lanières d'aubergine. Recouvrez d'une couche de lasagne. Ajoutez une couche de coulis de tomate et répartissez-y le tiers des dés de mozzarella. Versez quelques traits de crème liquide directement du carton. Recommencez l'opération : une couche d'aubergines, une couche de lasagne, une couche de coulis, dés de mozzarella et crème. Terminez par une couche de coulis parsemé de mozzarella et arrosé du reste de crème. Recouvrez le plat d'une feuille d'aluminium et faites cuire 25 minutes au four. Retirez la feuille d'aluminium et faites gratiner 10 minutes. Servez bien chaud. Ce gratin est un excellent plat unique pour le soir ; vous pouvez l'accompagner de jambon de Parme.



## CLAFOUTIS AUX CERISES

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Beurrez un moule à tarté en porcelaine et saupoudrez-le de 20 g de sucre.

Lavez et équeutez les cerises. Séchez-les doucement avec du papier absorbant et répartissez-les dans le moule. Piquez chaque cerise avec la pointe d'un couteau.

Faites fondre le beurre jusqu'à ce qu'il prenne une couleur noisette ; réservez.

Battez les œufs avec la crème et le lait. Incorporez la farine, le sucre et enfin le beurre fondu. Versez ce mélange sur les cerises et faites cuire 45 minutes au four.

POUR 4 à 6 PERSONNES

1 kg de cerises burlat

150 g de sucre (dont 20 g pour le moule)

50 g de beurre + une noisette pour beurrer le plat

3 œufs

3 cuillerées à soupe de crème double

25 cl de lait

4 cuillerées à soupe de farine



## POMMES DE TERRE SOLOGNOTES

Dans une grande casserole, faites chauffer le lait avec le poivre et toutes les herbes sauf le thym. Portez à ébullition, baissez le feu et faites frémir 10 minutes. Passez au chinois en recueillant le lait dans un grand saladier.

Pelez et lavez les pommes de terre, taillez-les en rondelles de 3 mm d'épaisseur. Au fur et à mesure que vous les découpez, réservez-les dans le lait. Laissez mariner 30 minutes.

Préchauffez le four à 170 °C (th. 5-6).

Frottez d'ail les parois d'une cocotte ou d'un moule à soufflé, puis beurrez-les largement. Égouttez les pommes de terre, rangez-les en couches bien régulières dans la cocotte en salant et en poivrant chaque couche, et en ajoutant un peu de crème fraîche à chaque fois. Terminez par la crème fraîche et émiettez le thym sur la surface. Couvrez la cocotte en intercalant une feuille d'aluminium sous le couvercle ou couvrez le moule d'une feuille d'aluminium. Faites cuire 30 minutes au four, retirez l'aluminium et découvrez la cocotte ; parsemez de gruyère râpé et faites cuire encore 15 minutes au four sans couvrir.

Ces pommes de terre accompagneront délicieusement un carré d'agneau au four ou un gigot, mais elles peuvent également être servies en plat unique avec une salade.

### POUR 4 PERSONNES

- 1 litre de lait
- 6 grains de poivre noir
- 3 branches d'estragon frais
- 1/2 feuille de laurier
- 3 ciboules nettoyées
- 3 feuilles d'oseille
- 1 branche de thym
- 1 kg de pommes de terre
- 1 gousse d'ail pelée
- 50 g de beurre
- 25 cl de crème fraîche
- 75 g de gruyère râpé
- sel, poivre du moulin



## GRATIN DE CHOU-FLEUR AU SAINT-MARCELLIN

POUR 4 PERSONNES

- 1 chou-fleur
- 2 saint-marcellin tendres mais non coulants
- 150 g de lard de poitrine fumé
- 2 oignons
- 60 g de beurre
- 1 pincée de fleurs de thym
- 3 feuilles de laurier
- sel, poivre du moulin

Préchauffez le four à 210 °C (th. 7).

Taillez la poitrine fumée en lardons. Émincez les oignons en lamelles.

Poêlez les oignons et les lardons environ 10 minutes dans un peu de beurre. Salez, poivrez et réservez.

Détaillez le chou-fleur en bouquets et faites-le cuire environ 20 minutes à l'eau bouillante salée. Égouttez-le, couvrez-le de noisettes de beurre et réservez-le.

Taillez les saint-marcellin en lamelles. Réservez.

Beurrez un plat à gratin. Répartissez-y les bouquets de chou-fleur. Ajoutez les lardons et les oignons, puis couvrez les bouquets de chou-fleur des lamelles de saint-marcellin. Parsemez de thym, insérez les feuilles de laurier entre les bouquets.

Faites gratiner environ 20 minutes au four, et servez bien chaud.



## BLANQUETTE DE VEAU À L'ANCIENNE

POUR 6 PERSONNES

- 1,5 kg de veau en morceaux (tendron ou flanchet, jarret avant et poitrine)
- 1 cube de bouillon de volaille
- 1 branche de céleri
- 2 carottes
- 1 blanc de poireau
- 2 oignons moyens
- 2 clous de girofle
- 1 bouquet garni (thym, laurier, queues de persil plat)
- 1/2 cuillerée à café de grains de poivre noir
- 250 g de champignons de Paris
- 20 g de beurre
- 1 1/2 citron
- 4 jaunes d'œufs
- 20 cl de crème fraîche
- sel, poivre du moulin

Portez à ébullition 1,5 litre d'eau dans un faitout. Ajoutez le cube de bouillon, laissez-lui le temps de se dissoudre puis ajoutez les morceaux de veau, le céleri, les carottes, le blanc de poireau, les oignons (dont un piqué des clous de girofle), le bouquet garni et le poivre. Au retour de l'ébullition, couvrez, baissez le feu et faites cuire doucement environ 1 heure, jusqu'à ce que le veau soit bien tendre à la pointe d'un couteau.

Pendant la cuisson du veau, parez, nettoyez et lavez les champignons. Épongez-les puis émincez-les en tranches ou en quartiers s'ils sont moyens, en deux s'ils sont petits. Faites-les revenir au beurre sur feu vif avec un peu de sel et 2 cuillerées à café de jus de citron. Quand toute l'eau de végétation s'est évaporée, faites dorer les champignons sur feu doux pendant quelques minutes. Réservez.

Quand le veau est cuit, passez le bouillon de cuisson au chinois et égouttez les morceaux. Réservez la viande et les champignons au chaud dans le plat creux de service. Rectifiez l'assaisonnement du bouillon.

Battez les jaunes d'œufs avec le jus de 1 citron. Ajoutez la crème fraîche et mélangez soigneusement. Ajoutez une louche de bouillon, mélangez ; détendez ce mélange dans une casserole avec suffisamment de bouillon pour obtenir la quantité de sauce que vous désirez. Faites chauffer sur feu doux en remuant jusqu'à épaississement, mais ne laissez pas bouillir.

Versez la sauce sur le veau et les champignons. Servez immédiatement avec un riz blanc.



## GARGOUILLEAU AUX POIRES

*POUR 6 PERSONNES*

---

12 poires mûres mais fermes

50 g de beurre

50 g de farine

2 œufs

20 cl de lait

20 cl de crème fleurette

100 g de sucre

Préchauffez le four à 220 °C (th. 7-8).

Pelez les poires. Épépinez-les à l'aide d'un vide-pomme et taillez-les en fines tranches rondes.

Beurrez une terrine.

Mélangez soigneusement la farine, les œufs, le lait, la crème et les deux tiers du sucre. Incorporez à cette crème les rondelles de poire.

Versez le tout dans la terrine, saupoudrez de sucre et du reste de beurre en parcelles. Faites cuire pendant 50 minutes au four et servez chaud ou tiède.



## GRATIN DE MACARONIS AUX ŒUFS

Portez à ébullition une grande casserole d'eau salée additionnée de l'huile d'arachide. Faites-y cuire les macaronis pendant 6 à 10 minutes, égouttez-les et réservez-les.

Préchauffez le four à 210 °C (th. 7).

Mondez les tomates après les avoir plongées quelques secondes dans l'eau bouillante. Concassez-les grossièrement. Dans une casserole, faites chauffer le beurre. Ajoutez l'oignon, les tomates, le sucre, sel et poivre. Laissez compoter sur feu moyen 15 minutes environ en remuant de temps en temps.

Faites cuire les œufs 5 minutes à l'eau bouillante. Écalez-les et réservez-les.

Beurrez un plat à gratin ovale. Versez-y les macaronis, couvrez de sauce tomate. Coupez les œufs en rondelles, répartissez-les sur toute la surface du gratin et couvrez de gruyère râpé. Faites gratiner de 15 à 20 minutes au four et servez bien chaud.

### POUR 4 PERSONNES

250 g de macaronis

1 cuillerée à soupe d'huile d'arachide

50 g de beurre + 20 g pour le plat à gratin

4 grosses tomates

1 oignon haché

1 morceau de sucre

4 œufs

150 g de gruyère râpé

sel, poivre du moulin



## GRATIN DE FENOUIL AU BEAUFORT

POUR 4 PERSONNES

6 bulbes de fenouil  
le jus de 1 citron  
1 branche de thym  
1 feuille de laurier

3 cuillerées à soupe d'huile d'olive  
250 g de beaufort d'alpage  
sel, poivre du moulin  
fleur de sel

### La béchamel

50 g de beurre  
40 g de farine  
50 cl de lait  
1 jaune d'œuf

1 cuillerée à soupe de crème fraîche  
poivre du moulin, noix de muscade râpée

Retirez les côtes extérieures dures des bulbes de fenouil et raccourcissez les tiges. Couvrez-les tout juste d'eau froide dans une casserole, ajoutez le jus de citron, salez et poivrez. Ajoutez le thym et le laurier. Portez à ébullition et faites cuire 20 minutes sur feu doux.

Égouttez les fenouils en réservant le bouillon, rafraîchissez-les, coupez-les en tranches fines et faites-les revenir 10 minutes à l'huile d'olive dans une poêle. Filtrez le bouillon de cuisson.

Faites fondre le beurre sur feu doux dans une casserole, ajoutez la farine et faites cuire 2 à 3 minutes. Ajoutez le lait froid, battez bien pour éviter les grumeaux et faites cuire jusqu'à ce que la sauce soit bien épaisse. Détendez-la avec le bouillon réservé jusqu'à obtenir une consistance onctueuse. Retirez du feu, ajoutez le jaune d'œuf et la crème fraîche en battant bien. Poivrez, ajoutez un peu de muscade.

Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Retirez la croûte du beaufort, râpez-en 50 g et taillez le reste en fins copeaux avec un économiseur.

Étalez le tiers du fenouil dans un plat à gratin. Nappez-le d'un peu de béchamel et recouvrez de la moitié des lamelles de beaufort. Étalez une deuxième couche de fenouil, nappez-la de sauce et couvrez des lamelles de beaufort restantes. Étalez le reste du fenouil, nappez du reste de sauce et parsemez du beaufort râpé. Faites cuire 25 minutes au four.

Ce gratin sera servi en carrés pour accompagner un poisson.

## CHOU FARCI

Retirez les feuilles extérieures du chou. Prélevez les feuilles vert tendre, lavez-les et faites-les blanchir 2 minutes dans de l'eau bouillante salée. Rafraîchissez-les sous l'eau froide courante et égouttez-les. Émondez les noisettes en les faisant rôtir 10 minutes à four moyen. Frottez-les encore chaudes dans un torchon pour éliminer la peau brune. Les noisettes doivent être à peine colorées.

Découpez le lard et hachez-le finement ainsi que le veau et le jambon. Mélangez le tout avec la chair à saucisse. Salez et poivrez.

Taillez les champignons de Paris en petits morceaux et faites-les revenir dans le beurre jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement dorés.

Incorporez au hachis la crème fraîche, les champignons et les noisettes. Détendez légèrement avec 15 cl de vin blanc. Rectifiez l'assaisonnement.

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Étalez la crépine sur votre plan de travail. Disposez les feuilles de chou en corolle, ajoutez une couche de 2 cm de farce, recouvrez d'une autre corolle de feuilles de chou, puis d'une couche de farce, et procédez ainsi jusqu'à épuisement des ingrédients.

Reconstituez le chou en ramassant les feuilles vers le centre et en les enveloppant dans la crépine. Ficelez soigneusement le tout avec de la ficelle de cuisine et déposez le chou farci dans la cocotte. Mouillez d'un peu de vin blanc, couvrez et mettez au four. Faites cuire 2 heures en arrosant régulièrement avec le jus de cuisson. Si celui-ci réduit trop, ajoutez du vin blanc.

Quand le chou est cuit, retirez la ficelle et servez-le coupé en parts ou en tranches, avec un bon côtes-du-rhône.

### POUR 6 PERSONNES

- 1 gros chou vert bien pommé
- 250 g de noisettes
- 200 g de lard de poitrine salé
- 200 g de veau maigre
- 100 g de jambon cuit
- 200 g de chair à saucisse
- 250 g de champignons de Paris nettoyés
- 30 g de beurre
- 3 cuillerées à soupe de crème fraîche
- 1 bouteille de vin blanc sec
- 1 grande crépine
- sel, poivre du moulin





## UNE BELLE COCOTTE DE CHOUCROUTE

*POUR 6 À 8 PERSONNES*

1,5 kg de viandes de porc assorties (palette et jambonneaux demi-sel, poitrine fumée, côtelettes...)  
3 saucisses de Montbéliard  
6 saucisses de Strasbourg  
1,5 kg de choucroute crue  
2 clous de girofle  
2 cuillerées à café de poivre noir en grains  
1 cuillerée à café de baies de genièvre  
1 bouquet garni (thym, laurier, queues de persil plat)  
2 oignons  
40 g de graisse d'oie (ou de saindoux)  
30 cl de vin blanc sec  
6 belles pommes de terre  
sel

### **Les quenelles de foie (*lewerknepfle*)**

100 g de mie de pain  
10 cl de lait  
1 oignon finement haché  
1 gousse d'ail écrasée  
1 cuillerée à soupe de graisse d'oie  
250 g de foie de porc  
125 g de lard de poitrine fumé, découenné  
2 œufs battus  
50 g de semoule de blé fine  
2 cuillerées à soupe de persil haché  
sel, poivre du moulin, noix de muscade râpée

Faites cuire les viandes dans une marmite d'eau à petit bouillon. Commencez par faire cuire la palette 40 minutes, puis ajoutez les autres viandes. Les saucisses de Montbéliard demandent de 20 à 30 minutes de cuisson, les saucisses de Strasbourg quelques minutes. Les quenelles de foie sont cuites à part.

Préchauffez le four à 180 °C (th.6).

Lavez la choucroute dans plusieurs eaux jusqu'à ce que l'eau soit claire. Égouttez-la, pressez-la entre vos mains et séchez-la dans un linge, puis démêlez-la avec les doigts.

Écrasez légèrement les épices. Couvrez-les de 20 cl d'eau dans une petite casserole, ajoutez le bouquet garni, portez à ébullition et faites infuser 10 minutes.

Hachez finement les oignons. Faites-les revenir dans la graisse d'oie jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Ajoutez alors la choucroute, l'infusion d'épices filtrée et le vin blanc. Portez à ébullition, couvrez et faites cuire 1 h 30 au four.

Pelez les pommes de terre et faites-les cuire à l'eau salée ou à la vapeur.

Préparez les quenelles de foie : faites tremper la mie de pain dans le lait et pressez-la. Faites revenir l'oignon et l'ail dans la graisse d'oie. Mixez le foie, le lard, la mie de pain, l'oignon et l'ail. Débarrassez cette farce dans une terrine, ajoutez les œufs, la semoule et le persil. Salez, poivrez, muscadez ; mélangez bien.

À l'aide de deux cuillères à soupe trempées dans de l'eau chaude, façonnez des quenelles et pochez-les directement 15 minutes dans une grande quantité d'eau frémissante salée.

Présentez la choucroute entourée des pommes de terre et accompagnée des viandes tranchées, des saucisses et des quenelles de foie.

## ORANGES SANGUINES AU FOUR

*POUR 4 PERSONNES*

- 4 oranges sanguines
- 60 g de beurre
- 4 cuillerées à soupe de sucre
- 2 œufs
- 2 cuillerées à soupe de crème fraîche
- 12 cl de lait
- 1 verre à liqueur de Grand Marnier

Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7).

Pelez les oranges à vif, prélevez les segments à l'aide d'un couteau. Pressez les membranes restantes dans votre main pour en extraire le jus et réservez celui-ci dans un bol.

Faites fondre 30 g de beurre dans une poêle, faites-y revenir les segments d'orange quelques minutes. Ajoutez 2 cuillerées à soupe de sucre en fin de cuisson et laissez caraméliser quelques instants. Déglacez ce caramel avec le jus réservé et laissez réduire à consistance sirupeuse.

Rangez le contenu de la poêle dans un plat à gratin. Ajoutez le reste du beurre en noisettes et saupoudrez du reste de sucre.

Battez les œufs avec la crème fraîche, le lait et le Grand Marnier. Versez ce mélange sur les oranges et faites cuire 15 minutes au four.

Vous pouvez également préparer ce dessert avec des pommes. Dans ce cas, remplacez le Grand Marnier par du calvados et prolongez le temps de cuisson si nécessaire, jusqu'à ce que les pommes soient bien tendres.





<http://houdelier.com>