



Poulet mariné et courgettes gratinées au chèvre JOUR 1

INGRÉDIENTS

poitrines de poulet	900 g (2 lb)
huile d'olive	30 ml (2 c. à table)
zeste de citron	10 ml (2 c. à thé)
courgettes	4 grosses
fromage de chèvre crémeux et émietté	150 ml (1/2 tasse)
basilic frais	75 ml (1/4 tasse)
miel liquide	30 ml (2 c. à table)
fleur de sel et poivre	au goût

PRÉPARATION

Placer la grille au centre du four et préchauffer à 180°C / 350°F.

Dans une poêle, cuire les poitrines de poulet à feu moyen, 8 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 74°C / 165°F.

Dans un petit bol, mélanger l'huile et le zeste de citron. Couper les courgettes en tranches et badigeonner d'huile de chaque côté. Poivrer. Déposer les courgettes sur une plaque et cuire 6 à 8 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient croquantes (les retourner à mi-cuisson).

Sortir les courgettes du four et recouvrir avec le fromage de chèvre, le basilic et la fleur de sel. Arroser d'un mince filet de miel. Remettre au four sur la grille du haut à «broil» pendant 2 minutes.

Pogos maison

JOUR 2

INGRÉDIENTS

saucisses	10
pâte feuilletée	2 paquets
jaune d'œuf	1
lait	30 ml (2 c. à table)

PRÉPARATION

Placer la grille au centre du four et préchauffer à 200°C / 400°F.

Poêler les saucisses quelques minutes et laisser refroidir complètement.

Battre le jaune d'œuf et le lait et réserver dans un petit bol.

Dérouler la pâte feuilletée sur une surface plate. Découper des bandes de pâte de la même largeur que les saucisses. Enrouler une bande de pâte autour de chaque saucisse et badigeonner avec le mélange de jaune d'œuf et de lait pour sceller.

Déposer sur une plaque de cuisson et badigeonner chaque pogo du mélange de jaune d'œuf et de lait. Cuire pendant 12 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 74°C / 165°F.

Servir aussitôt avec du ketchup maison et des marinades.



Bifteck du roi et légumes racines d'automne

JOUR 3

INGRÉDIENTS

bifteck du roi	800 g (1.75 lbs)
carottes	8
panais	6
betteraves	6
patates grelots	675 g (1 1/2 lb)
tiges de romarin frais	3
huile d'olive	30 ml (2 c. à table)
sel et poivre	au goût

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 190°C /375°F.

Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin. Sans les peler, couper les carottes et les panais en deux, sur la longueur. Peler les betteraves et couper en deux ou en quatre, selon leur grosseur. Au besoin, couper les patates grelots en deux.

Répartir les légumes et les tiges de romarin sur la plaque. Arroser d'huile d'olive et mélanger avec vos mains pour bien enrober les légumes. Saler et poivrer. Cuire au centre du four pendant 35-40 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et de couleur dorée. les tourner 2 fois pendant la cuisson.

Environ 20 minutes avant la fin de la cuisson, faire revenir les biftecks dans une poêle huilée, à feu moyen/élevé pendant 3 minutes de chaque côté. Déposer ensuite les biftecks au centre des légumes et terminer la cuisson pendant environ 15 minutes.

Porc mariné et purée patates et pommes

JOUR 4

INGRÉDIENTS

côtelettes de porc	1,2 kg (2.6 lbs)
huile d'olive	15 ml (1 c. à table)
pommes McIntosh	2
patates jaunes	4-5
crème 15%	60 ml (1/4 tasses)
beurre	45 ml (3 c. à table)
sel et poivre	au goût

PRÉPARATION

Couper les pommes de terre en dés et mettre dans un chaudron d'eau froide salée. Porter à ébullition, couvrir, puis cuire à feu moyen pendant environ 15 minutes. Bien égoutter et réserver dans un bol.

Couper les pommes en dés. Dans le même chaudron, faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif et y cuire les pommes pendant 3 à 4 minutes. Ajouter les pommes de terre cuites et poursuivre la cuisson 2 minutes en brassant.

À l'aide d'un pilon à patates, écraser grossièrement puis incorporer la crème et le beurre. Brasser jusqu'à l'obtention d'une purée lisse.

Dans une grande poêle, dorer les côtelettes dans l'huile pendant environ 5-7 minutes de chaque côté, jusqu'au degré de cuisson désiré. Saler et poivrer.