

# Menu Nature

## SOUFFLÉ AU FROMAGE



Facile



20 min



25 min

### Ingrédients / 6 personnes :

- 4 œufs
- 3 cuillères à soupe de farine
- 50 g de beurre
- 25 cl de lait
- 150 g de fromage râpé

### Préparation :

Préchauffer le four th.7 (210°C)

Séparer les blancs des jaunes d'œufs. Faire fondre le beurre, mélanger la farine. Délayer avec le lait, assaisonner et remuer jusqu'à épaississement. Hors du feu, ajouter les jaunes, les blancs montés en neige ferme et le râpé. Verser dans un moule et mettre au four 15 min th.7, puis 10 min th.8 (240°C).

## QUICHE AUX POIREAUX



Facile



30 min



40 min

### Ingrédients / 6 personnes :

- 1 pâte brisée ou feuilletée
- 250 g de poireaux
- 25 cl de crème fraîche
- 20 cl de lait
- 4 œufs
- 50 g de beurre
- chapelure, noix de muscade, sel, poivre

### Préparation :

Préchauffer le four th.7-8 (220°C)

Laver et couper les blancs de poireaux en rondelles. Les faire cuire dans une sauteuse couverte avec le beurre et un peu d'eau environ 20 minutes. Une fois cuits, les travailler en purée à la fourchette.

Étaler la pâte dans un moule, piquer celle-ci à la fourchette. Saupoudrer de chapelure et étaler la purée de poireaux. Battre les œufs avec la crème et le lait. Rajouter sel, poivre et une pincée de muscade.

Verser le contenu sur les poireaux et saupoudrer à nouveau de chapelure. Faire cuire 40 min au four.

# Menu Nature

## CRÈME AU CAMEL



Facile



15 min



45 min

### Ingrédients / 6 à 8 personnes :

- 6 œufs entier
- 125 g de sucre
- 3/4l de lait
- 1/4l de crème liquide
- caramel
- extrait de vanille (ou remplacer une partie du sucre par du sucre vanillé)

### Préparation :

Faire bouillir le lait et la crème avec l'extrait de vanille, mélanger le sucre et les œufs, incorporer le lait avec les œufs.

Remplir le fond des ramequins de caramel, verser par-dessus le mélange précédemment obtenu, puis les placer dans un plat à gratin à moitié rempli d'eau et faire cuire au bain-marie pendant 3/4 d'heure à thermostat 4.

Piquer avec un couteau pour tester la cuisson.

