

Grâce à CITY MAG, vous ne vous poserez plus cette éternelle question : « Qu'est-ce que je vais bien pouvoir faire à manger ce soir ? ». Voici 5 plats à préparer pour la semaine et deux un peu plus élaborés pour le week-end. A vos fourneaux !

IDEES

Cuisine pour votre semaine



GASPACHO VERT

**ENTRÉE
INGRÉDIENTS - 4 PERSONNES**

2 concombres, 1 gousse d'ail, 4 tranches de pain de mie, 6 c à s. d'huile d'olive, 1 c à s. de vinaigre balsamique / xérès, environ 10cl d'eau, qqs gouttes de tabasco vert (à convenance).

COMMENT PROCÉDER ?

Bien laver le concombre. Le peler en laissant 1 languette de peau verte sur 2. Le couper grossièrement. Peler une gousse d'ail, la dégermer, la hacher.

Griller les tranches de pain de mie dans un grille-pain, ou les badigeonner d'huile d'olive et les cuire au four à 200°C jusqu'à obtenir une belle couleur dorée. Les couper en petits croûtons.

Insérer dans la cuve d'un robot mixeur: le concombre coupé, la moitié du pain, la gousse d'ail hachée, 3 c à s. d'huile d'olive, le vinaigre, l'eau, le Tabasco, sel et poivre. Mixer. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire ainsi que la consistance (eau). Réserver dans un saladier au frigidaire.

Dresser le gazpacho dans des assiettes creuses individuelles, les parsemer de croûtons avant de servir, agrémenter d'un filet d'huile d'olive.

C'est prêt, régalez-vous !



BOULETTES DE BŒUF À LA MENTHE, RIZ PARFUMÉ ET POËLÉE DE COURGETTES

**PLAT PRINCIPAL
INGRÉDIENTS - 4 PERSONNES**

600gr de viande de bœuf hachée, 1 oignon, 1 gousse d'ail, 1 bouquet de menthe, 1 bouquet de ciboulette, 1 œuf, 60gr de chapelure, 150gr de fromage frais type St Moret, 500gr de courgettes, sel et poivre.

COMMENT PROCÉDER ?

Eplucher l'ail, le dégermer et le hacher. Eplucher l'oignon et le ciseler (couper en cubes). Efficuler la menthe et la hacher. Hacher la ciboulette. Laver les courgettes et les couper en cubes en conservant la peau.

Dans un saladier, mélanger à l'aide d'une fourchette la viande hachée, l'oignon, l'ail, les 3/4 de la menthe, l'œuf entier battu et la chapelure. Saler et poivrer. Former ensuite des petites boulettes en les serrant bien dans la paume de ses mains pour qu'elles soient bien compactes. Faire chauffer de l'huile dans une poêle, y déposer les boulettes et cuire à feu moyen pendant 10 minutes environ en les retournant régulièrement pour qu'elles cuisent sur toutes les faces.

Faire chauffer de l'huile et du beurre dans un faitout, y faire cuire les courgettes pendant 10 à 15 minutes en remuant régulièrement. Saler et poivrer, ajouter la moitié de la ciboulette. Mélanger le fromage frais avec le reste de ciboulette et de menthe hachée. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Servir les boulettes avec les courgettes et du riz basmati ainsi que la sauce au fromage frais en accompagnement. C'est prêt, régalez-vous !



SALADE CÉSAR

**PLAT PRINCIPAL
INGRÉDIENTS - 4 PERSONNES**

1 Salade Romaine, 600gr de blancs de poulet, 200gr de tomates cerises, 1/2 jus de citron, 1 gousse d'ail, 6 tranches de pain de mie, 3 c à s. de parmesan râpé, 50gr de parmesan en morceaux, 1 jaune d'œuf, 4 anchois, 2 c à s. de sauce Worcester, 6 c à s. d'huile d'olive pour la sauce, sel et poivre.

COMMENT PROCÉDER ?

Préchauffer le four à 200°C. Laver la salade et l'essorer. Découper les blancs de poulet en lanières, les griller au barbecue ou sur une poêle à grille bien chaude. Réserver. Badigeonner les tranches de pain de mie d'huile d'olive, les enfourner pendant 10 minutes environ jusqu'à ce que les tranches prennent une belle couleur dorée. Les couper ensuite en croûtons. Eplucher la gousse d'ail et la dégermer. La hacher.

Préparer la sauce : mettre dans un blender le jaune d'œuf, la sauce Worcester, le parmesan râpé, les anchois grossièrement coupés, le jus de citron et l'ail. Mixer et ajouter au fur et à mesure l'huile d'olive, la sauce s'épaissit comme une mayonnaise. Rectifier l'assaisonnement.

Mélanger la salade et la sauce et la dresser dans les assiettes. Saupoudrer de parmesan en morceaux, déposer les blancs de poulet, les tomates cerises et les croûtons.

C'est prêt, régalez-vous !



EPAULE D'AGNEAU ROULÉE ET RÔTIE AUX ÉPICES ET AUX HERBES

**PLAT PRINCIPAL
INGRÉDIENTS - 4 PERSONNES**

800gr d'épaule d'agneau désossée, 3 gousses d'ail, 1 bouquet de menthe, 4 c à s. de moutarde, 1 bouquet de cerfeuil, poivre de Cayenne, 4 c à s. de miel, 4 c à s. de graines de sésame, 8 pruneaux secs, 8 abricots secs, sel et poivre.

COMMENT PROCÉDER ?

Eplucher, dégermer puis hacher finement les gousses d'ail. Hacher le cerfeuil et la menthe. Préchauffer le four à 180°C. Bien ouvrir l'épaule d'agneau. Badigeonner l'intérieur de l'épaule d'agneau de moutarde, puis parsemer d'ail, saler et saupoudrer de poivre de Cayenne. Parsemer ensuite de cerfeuil et de menthe. Rouler l'épaule sur elle-même en serrant bien, puis la ficeler avec de la ficelle de cuisine pour la maintenir bien roulée. Saler de nouveau. Déposer la viande sur un plat à four préalablement graissé, puis la badigeonner de miel. Arroser d'un mince filet d'huile d'olive, saler & poivrer puis parsemer de graines de sésame. Déposer dans le plat les pruneaux secs et les abricots secs, ajouter 2 verres d'eau. Enfourner pendant 50 minutes à 1h10 en fonction de vos préférences de cuisson.

COMMENT PROCÉDER POUR LA SAUCE D'ACCOMPAGNEMENT ?

Mettre tous les ingrédients dans le bol d'un robot de cuisine. Mixer jusqu'à obtenir un haché.

Servir l'épaule d'agneau roulée et rôtie découpée en tranches avec une purée de patates douces et la sauce d'accompagnement. C'est prêt, régalez-vous !

Toutes ces recettes sont proposées par



FILET DE POULET EN CROÛTE D'HERBES

**PLAT PRINCIPAL
INGRÉDIENTS - 6 PERSONNES**

900gr de blancs de poulet, 3 œufs, 50gr de farine, 200gr de chapelure, 5 branches de Thym, 1/2 botte de persil plat pour la croûte & 1/2 botte de persil purée, 1/2 botte de coriandre, 1 feuille de laurier, 1/2 botte de basilic, 4 à 6 branches d'estragon, 1/2 botte de ciboulette, 400gr de courgettes, 700gr de pommes de terre, crème liquide ou beurre à votre convenance, noix de muscade, sel et poivre.

COMMENT PROCÉDER ?

Préparer le poulet. A l'aide d'un robot de cuisine, mixer ensemble toutes les herbes avec la chapelure, puis verser dans une assiette creuse. Déposer la farine dans une autre assiette. Battre l'œuf avec du sel et du poivre, disposer dans une 3^e assiette. Tailler les suprêmes de poulet en aiguillettes. Les fariner, puis les tremper dans l'œuf battu, puis dans le mélange de chapelure & herbes. Faire chauffer une poêle avec un peu de matière grasse, puis y faire dorer les aiguillettes de poulet quelques minutes pour saisir la croûte. On peut ensuite enfourner au four à 180°C pendant 5 à 10 minutes environ (en fonction de la taille des aiguillettes).

Préparer la purée verte. Eplucher les pommes de terre et les courgettes, les couper en cubes. Mettre les pommes de terre dans une casserole d'eau froide, cuire pendant 15 minutes environ puis ajouter les courgettes. Poursuivre la cuisson pendant 15 à 20 minutes jusqu'à ce que les légumes soient bien cuits, vérifier la cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau. Transvaser les légumes dans le bol d'un robot de cuisine et mixer. Ajouter la noix de muscade, le reste du mélange chapelure / herbes, sel & poivre, beurre ou crème à votre convenance. On peut également ajouter 1/2 botte de persil haché.

Servir les blancs de poulet en croûte d'herbes avec une rondelle de citron et la purée verte. C'est prêt, régalez-vous !



FONDANT AUX DEUX CHOCOLATS...

**DESSERT
INGRÉDIENTS - 6 PERSONNES**

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 10 à 15 minutes

135gr de chocolat noir (mini 60% de cacao), 100gr de sucre de canne blond / roux, 85gr de beurre salé, 2 œufs entiers, 30gr de farine, 6 carrés de chocolat blanc.

COMMENT PROCÉDER ?

Préchauffer le four à 200°C. Faire fondre le chocolat noir au bain-marie. Faire fondre le beurre. Mélanger le beurre et le chocolat noir jusqu'à obtenir une consistance onctueuse & brillante. Battre les œufs entiers avec le sucre. Blanchir le mélange à l'aide d'un fouet. Mélanger énergiquement les 2 préparations ensemble. Ajouter ensuite la farine en 2 fois et bien mélanger. La pâte à gâteau est prête.

Disposer des moules à muffins en silicone sur une plaque à pâtisserie. Répartir la pâte à gâteau jusqu'à mi-hauteur à l'aide d'une poche à pâtisserie. Déposer un carré de chocolat blanc dans chaque moule et recouvrir de pâte. Les moules doivent être remplis au 3/4. Faire cuire environ 10 minutes au four, les muffins doivent craquelier légèrement sur le dessus.

C'est prêt, régalez-vous ! Astuce : vous pouvez préparer les fondants à l'avance et les réchauffer 30 secondes à 1 minute au four à micro-ondes juste avant de servir avec une boule de glace à la vanille.



SALADE DE FRAISES À LA MENTHE ET AUX FRUITS DE LA PASSION

**DESSERT
INGRÉDIENTS - 4 PERSONNES**

600gr de fraises, 3 à 4 c à s. de sucre en poudre, 1 citron vert, 1 bouquet de menthe, 6 fruits de la passion, 1 c à s. de rhum

COMMENT PROCÉDER ?

Equeuter les fraises puis les couper en rondelles. Hacher finement la menthe. Couper les fruits de la passion en 2 puis récolter la chair à l'aide d'une petite cuillère. Presser le citron vert pour récolter son jus.

Dans un saladier, mélanger les fraises, la menthe, la chair de fruits de la passion, le jus de citron vert et le rhum. Bien mélanger, ajouter le sucre en poudre à votre convenance.

Entreposer au frais puis servir dans de jolies coupes à dessert. C'est prêt, régalez-vous !

BON APPÉTIT !

Rue du Berger, 45 ■ 1050 Bruxelles ■ Tél. 0472 01 44 86 ■ info@lacuisinedeflore.com

www.lacuisinedeflore.com

Cuisinez comme des **CHEFS**

La cuisine de Flore
Apprenez, dégustez, épotez !



« La cuisine de Flore » vient de déménager à Ixelles. Ne tardez pas à découvrir ce nouvel espace à deux pas de la Porte de Namur où Flore Pincemin, créatrice de cet atelier culinaire, nous épate les papilles et innove en matière de cours de cuisine. Accompagnée de Sébastien Legros, un jeune chef, ancien de chez Rouge Tomato et de l'Air du temps et de deux sommeliers, Tim Vandeput (Meilleur sommelier de Belgique 2009, sommelier du bar à vin du Vintage Hôtel) et Xavier Nouger (ancien sommelier du Comme chez Soi, du Vignoble de Margot), Flore vous transmettra tout son savoir et donnera tous les trucs pour que plus jamais vous ne ratiez le moindre plat !

Au programme, cours de cuisine pour adulte en team building ou en petits groupes de copains et surtout avec des recettes faciles à refaire chez soi ; cours d'œnologie et de découvertes vinicoles ; cours pour kids et plein de conseils et astuces pour réussir fêtes en tous genres et réveillons bientôt en vue !



BLUES chocolat

La cuisine en chanson

Si la France a sa « femme chocolat » avec la délicieuse Olivia Ruiz, la Belgique a désormais sa « chanteuse gourmande ». Celle-ci n'est autre que Marie-Christine Maillard, « Marie » de son nom de scène qui vient de sortir un CD totalement dédié au monde culinaire. Plongées dans l'esprit des sixties, les chansons de Marie nous entraînent, entre autres, dans le quotidien d'un couple lambda qu'elle incarne aux côtés de Jean-Luc Fonck sur la vidéo tournée expressément pour illustrer l'album. Un couple où les dialogues tournent souvent autour de la « bouffe » comme le dit Marie. **Flore vous propose de passer une soirée « musico-culinaire » aussi originale qu'innovante en sa nouvelle adresse à Ixelles.** Une singulière idée de soirée thématique, pour un nouveau concept associant cuisine et chansons... en live ! Un concept original qui vous fera passer une soirée vraiment inhabituelle en compagnie de la chanteuse Marie.

www.blueschocolat.com – www.mariechante.com

Ces Cours de cuisine et ce spectacle musical avec Marie Christine Maillard de Blues Chocolate auront lieu les 5 juin, 3 juillet et 18 septembre 2012

Inscriptions : Rue du Berger, 45 - 1050 Ixelles - 0472 01 44 86
info@lacuisinedeflore.com



Envie de **GAGNER** UN cours de cuisine



La Cuisine de Flore et City Mag vous offrent **2x2 cours** à valoir soit sur un cours **BLUES CHOCOLATE** soit sur n'importe quel autre cours. Pour participer, il vous suffit d'aller sur notre site internet www.citymag.be et de devenir fan de notre page facebook. Ensuite, laissez sur notre mur la phrase suivante afin que l'on puisse faire le tirage au sort : « *Concours La Cuisine de Flore* ». Les gagants recevront un message privé.



Rue du Berger, 45
1050 Bruxelles
Tél. 0472 01 44 86
info@lacuisinedeflore.com

www.lacuisinedeflore.com