



Livret recettes pour Mini-cocottes salées et sucrées





SALÉ

Mini-cocottes

veau au citron

cuisineAZ.com

Temps de préparation : 20 min - Temps de cuisson : 35 min - Pour : 4 personnes

INGRÉDIENTS

800 g de veau coupé en morceaux
500 g d'oignons
3 citrons
1 carotte

Thym, laurier, persil
1 c. à soupe d'huile d'arachide
Sel et poivre

PRÉPARATION

- Faites chauffer l'huile dans une sauteuse et faites-y dorer à feu très vif les morceaux de viande. Surveillez la cuisson du veau, pelez les oignons et découpez-les en tranches minces.
- Epluchez la carotte et découpez-la en fine julienne. Prélevez le zeste d'un citron entier, puis découpez ce zeste en fins bâtonnets. Faites blanchir 1 min à l'eau bouillante, passez sous un filet d'eau froide et égouttez.
- Quand les morceaux de viande sont bien colorés, laissez-les sur une assiette. Jetez dans l'évier le gras restant au fond de la sauteuse.
- A la place, mettez tour à tour les oignons, la carotte, le zeste de citron, ¼ litre d'eau bouillante, le jus du citron, le bouquet garni, une pincée de sel et de poivre.
- Remettez les morceaux de viande dans la sauteuse, couvrez et laissez cuire à petit feu pendant 40 minutes.
- Ajoutez les deux citrons restant coupés en tranches minces 20 min avant la fin de la cuisson. Couvrez et laissez finir de cuire à feu doux.
- Répartissez la préparation dans les mini-cocottes. Servez très chaud.





Mini-cocottes

oeufs vapeur et purée de carottes

cuisineAZ.com

Temps de préparation : 10 min - Temps de cuisson : 30 min - Pour : 4 personnes

INGRÉDIENTS

carotte : 250 g
pain de mie : 4 tranches
crème fraîche : 75 g
persil plat : 4 brins

4 oeufs
beurre : 20 g
huile d'olive : 1 c. à soupe
Sel

PRÉPARATION

- Epluchez, lavez et coupez les carottes en morceaux. Faites-les cuire à la vapeur.
- Mixez-les avec la crème et quelques pincées de sel. Ajoutez le persil ciselé.
- Beurrez 4 cocottes et versez-y la purée de carottes, faites un petit creux au centre dans lequel vous cassez un oeuf, salez.
- Placez les cocottes dans la partie haute d'un cuiseur vapeur et laissez 15 min.
- Pendant ce temps, grillez les tranches de pain de mie. Coupez-les en languettes, beurrez-les ou badigeonnez d'huile d'olive.
- Servez les oeufs cocotte avec les mouillettes de pain. Vous pouvez ajouter une cuillerée à café de crème sur les oeufs en fin de cuisson.





SALÉ

Mini-cocottes

gratin dauphinois au jambon cru

cuisineAZ.com

Temps de préparation : 20 min - Temps de cuisson : 30 min - Pour : 4 personnes

INGRÉDIENTS

500 g de pommes de terre
30 cl de crème fraîche liquide
30 cl de lait demi-écrémé
4 tranches de jambon cru

1 oeuf
75 g de gruyère râpé
ail, noix de muscade
Sel et poivre

PRÉPARATION

- Préchauffez le four th.7 (210°C).
- Pelez et coupez en rondelles les pommes de terre. Découpez les tranches de jambon cru en lamelles.
- Recouvrez-les rondelles de pommes de terre avec des lamelles de jambon cru directement dans les mini-cocottes.
- Continuez ainsi et finissez par une couche de pommes de terre.
- Dans un saladier, mélangez la crème fraîche liquide, le lait, l'oeuf, le sel, le poivre et la muscade.
- Battez bien le tout. Versez ce mélange sur les pommes de terre et le jambon.
- Parsemez le tout de gruyère rapé. Enfourez 45 min.





Mini-cocottes panaché de légumes

cuisineAZ.com

Temps de préparation : 20 min - Temps de cuisson : 30 min - Pour : 4 personnes

INGRÉDIENTS

1 kg haricots blancs	100 g lardons
2 bottes carottes fanes	persil, thym, laurier
3 oignons blancs	Ciboulette
2 gousses ail	Sel et poivre

PRÉPARATION

- Écossez les haricots et faites bouillir une grande casserole d'eau.
- Plongez les haricots dans l'eau bouillante et laissez-les cuire 5 min à partir de la reprise de l'ébullition puis égouttez-les.
- Pelez les carottes et les oignons et découpez-les en rondelles. Pelez les gousses d'ail.
- Dans une grande sauteuse mettez les haricots, les rondelles de carottes, d'oignons, les gousses d'ail, les lardons et le bouquet garni.
- Couvrez largement d'eau froide et portez doucement à ébullition, puis laissez mijoter à couvert pendant 50 min.
- A mi-cuisson, assaisonner de sel et de poivre. Lavez et émincez la ciboulette.
- Quand les légumes sont cuits, saupoudrez de ciboulette et servez directement dans les mini-cocottes.





Mini-cocottes

poires au pain d'épices

cuisineAZ.com

Temps de préparation : 15 min - Temps de cuisson : 30 min - Pour : 4 personnes

INGRÉDIENTS

4 poires
200 g de sucre en poudre
4 tranches de pain d'épices

1 étoile de badiane
1 bâton de cannelle

PRÉPARATION

- Dans une sauteuse, versez le sucre et 50 cl d'eau. Mélangez bien et portez à ébullition.
- Ajoutez le bâton de cannelle cassé en morceaux et l'étoile de badiane.
- Laissez bouillir 10 min. Pendant ce temps, épluchez les poires et coupez-les en deux.
- Ajoutez les poires dans la sauteuse et baissez le feu au minimum.
- Faites cuire 40 min en arrosant régulièrement les poires du sirop de cuisson.
- Émiettez les tranches de pain d'épices 10 min avant la fin de la cuisson des poires. Parsemez-les de pain d'épices.
- Retirez ensuite la sauteuse du feu et laissez tiédir.
- Servez les poires dans les mini-cocottes et arrosez d'un peu de sirop de cuisson.





SUCRÉ

Mini-cocottes

crumble de pommes

cuisineAZ.com

Temps de préparation : 10 min - Temps de cuisson : 30 min - Pour : 4 personnes

INGRÉDIENTS

500 g de pommes épluchées
et coupées en dés
150 g de farine
150 g de sucre

100 g de beurre
cannelle en poudre
1 pincée de sel

PRÉPARATION

- Préchauffez le four th.7 (210°C).
- Dans un saladier, mettez la farine, le sel et 100 g de sucre : mélangez bien le tout.
- Ajoutez le beurre froid coupé en petits dés et travaillez-le pour obtenir un mélange granuleux.
- Beurrez vos mini-cocottes. Versez-y les fruits, saupoudrez du sucre restant et d'un peu de cannelle, couvrez le tout du mélange de la terrine puis enfournez pendant 40 min.
- Servez tiède ou froid.





SUCRÉ

Mini-cocottes moelleux au chocolat

cuisineAZ.com

Temps de préparation : 15 min - Temps de cuisson : 10 min - Pour : 4 personnes

INGRÉDIENTS

100 g de chocolat noir à 64 % de cacao

2 oeufs

40 g de beurre allégé

1 c. à soupe rases de farine

25 g de sucre en poudre

PRÉPARATION

- Préchauffez le four th.8 (240°C).
- Concassez la tablette de chocolat et réservez 4 carrés.
- Faites fondre le beurre et le chocolat (sauf les 4 carrés) au bain marie. Lissez bien le mélange en fouettant.
- Dans un saladier, cassez les oeufs et ajoutez le sucre, fouettez. Ajoutez la farine puis le chocolat fondu en remuant sans arrêt.
- Beurrez les 4 cocottes.
- Remplissez-les à moitié de pâte et posez au centre un carré de chocolat.
- Répartissez le reste de pâte dans les moules et enfournez.
- Faites cuire 10 min et servez dès la sortie du four.

