



J'❤️
la Sarthe

Cuisinons notre région

180 Recettes avec du Refrain

Olivier LEBERT, Jérôme CALMET, Thierry GOSSELIN



Éditions
Le pis qui chante



72

Index

Cuisses de poulet au Refrain	6
Poitrines de poulet Refrain à la mijoteuse	6
Pâtes au poulet, champignons et sauce au Refrain	7
Soufflé au Refrain	7
Croquettes de poulet au Refrain	8
Poulet au Refrain à la Coréenne	9
Tatin de pommes de terre, magret de canard fumé et Refrain	10
Escalopes de poulet sarthoise	11
Steack haché et oeuf à cheval	11
Porc et Purée de Chou-Fleur au Refrain	12
Sarthe-flette au Refrain	13
Filet mignon lardé farci au Refrain	14
Quenelles en papillotes au Refrain	14
Lasagnes au Refrain et aux Légumes	15
Côtes de porc gratinées au Refrain	16
Raclette aux rillettes	16
Tatin d'endives au Refrain	17
Bruschetta jambon Refrain	17
Parmentier de poulet au Refrain	18
Tacos de boeuf à la mexicaine	19
Focaccia tomates cerises, oignons frais et Refrain	20
Carolines à la crème de Refrain	21
Hachis Parmentier, poireaux gratiné au Refrain	22
Omelette au concombre, Refrain et curcuma	23
Frites sauce Refrain	23
Omelette aux cèpes, foie gras et Refrain	24
Salade de tomates au Refrain	24
Omelette au Refrain	25
Salade de harengs fumés au Refrain	26
Millefeuille de pommes de terre au jambon serrano et Refrain	27
Pommes de terre farcies au bacon et Refrain	28
Salade de tomates, Refrain, riz, maïs et basilic	29
Petits pains au thon et au Refrain	30
Croque oeuf sur le plat et Refrain	31
Courgettes tomates Refrain basilic chorizo	32
Tourte au jambon et Refrain	33
REFRAIN chaud	34
Empanadas au Refrain et gésiers confits	35
Moelleux au Refrain	36
Tourtons au Refrain jeune	37
Cabiettes aux petits orties et au Refrain	38
Préparer une poutine en France	39
Samoussa au Refrain	40
Pachade au Refrain	40
Purée chou-fleur - pommes de terre au curry et au Refrain	41
Blé au Refrain, légumes et jambon	41
Tarte au Refrain	42
Tarte au Refrain et Jambon fumé	43
Paninis maison - fondant	44
Tartelettes Sarthoise	45
Allumettes au Refrain	45
Roulé de veau au Refrain	46
Tartare de veau au Refrain	46
Nuggets maison au Refrain et purée moelleuse	47
Côte de veau au Refrain	48
Roti de veau au Refrain et au lard	49
Blanc de poulet farci au Refrain	50
Crozets au beaufort & Refrain	51
Chartreuses de volaille au Refrain et Morilles	52

Crumble au Refrain	53
Tacos au Pulled Pork & Refrain	54
Barquettes d'endives, Refrain et magret fumé, sauce rémoulade	55
Poireaux gratinés au Refrain	56
Pâtes aux 4 fromages	56
Œufs cocotte au Refrain et aux cèpes	57
Sauce au Refrain (pour pâtes)	57
Brochettes de Refrain	58
Croque-monsieur jambon / Refrain	58
Truffade Sarthoise	59
Escalope de porc farcie au Refrain frais	60
Côtes de porc gratinées au Refrain	61
Les huîtres garnies au Refrain	61
Côtes de porc au Refrain en papillote	62
Rôti de porc Sarthois (façon Orloff)	63
Filet mignon au Refrain et quenelles de purée de panais	64
Truffade au Refrain jeune	65
Steack hachés au Refrain	65
Aligot « Sarthois »	66
Andouillettes à l'Aligot Sarthois	66
Fondue au Refrain et Beaufort	67
Toasts de Refrain	67
Fougasse au jambon et Refrain	68
Pain perdu au Refrain	69
Salade de pâtes aux tomates séchées et au Refrain	69
Tarte aux rillettes	70
Tuiles de Refrain	70
Gratin au Refrain	71
Tartare de Saint-Jacques au Refrain	71
Gratin de riz façon carbonara	72
Escalopes de veau	73
Piccatas de veau au Refrain et au chorizo	74
Rôti de veau au Refrain	75
Paninis au Refrain, magret de canard	75
Faux filet de veau au Refrain	76
Assiette de Refrain panés	77
Ballotins de Refrain au lard et aux pommes	77
Macaronis au Refrain	78
Spaghetti façon carbonara au Refrain	78
Refrain fondu en croûte	79
Aumônières de Refrain marinée	80
Tartelettes Sarthoise	81
Gratin de nouilles aux poivrons rôtis, Refrain et œufs en miroir	82
Cassolette d'endives au Refrain	83
Suprême de dinde farcie au Refrain et olives	83
Blanquette de dinde au Refrain	84
Poêlée de jambon fumé au Refrain	85
Pavé de saumon en croûte de Refrain sauce au citron vert	86
Entrée fraîcheur au saumon et Refrain	87
Velouté de légumes au Refrain	87
Tarte à la tomate et au Refrain jeune	88
Steak haché raclette de Refrain	88
Sablés au Refrain et au cumin	89
Tomates farcies au Refrain	89
Carré d'agneau en croûte de Refrain	90
Salade de Refrain, figues et jambon cru	90
Asperges et tomates au Refrain	91
Raviolis au Refrain et au Bœuf	92
Cordons bleus au Refrain et Estragon	93
Salade César rapide	94
Tartines au poulet grillé et Refrain	95

Tartine de Refrain et bacon gratinée	96
Tartines Sarthoises	96
Pizza Sarthoise	97
Sandwich déjeuner rapide.....	97
Galette au Refrain.....	98
Croquettes de quinoa au Refrain	99
Bagel au jambon cru, Refrain et cresson	99
Galettes pommes de terre au Refrain.....	100
Œuf au plat à la Sarthoise	100
Salade au Refrain.....	101
Risotto au Refrain et viande séchée	101
Raclette au Refrain.....	102
Oeufs en coque de brioche et Refrain.....	103
Oeufs cocottes	104
Pomme de terre sauce curry gratiné à l'œuf, aux saucisses et Refrain	104
Oeufs brouillés au Refrain.....	105
Oeufs cocotte en tomates.....	105
Oeuf cocotte au poisson sur lit de Refrain.....	106
Gratin d'oeuf au Refrain	106
Cannellonis au Refrain	107
Boeuf Wellington au Refrain.....	108
Galettes de sarrasin au Refrain.....	109
Galette de sarrasin aux herbes, bacon et Refrain	110
Sandwich aux Aiguillettes de Canard.....	111
Recette pique-nique – sandwich au jambon et Refrain.....	111
Salade légère au poulet et Refrain	112
Pela Sarthoise ou fricassée au Refrain.....	113
Gougères au Refrain.....	113
Salade de pommes de terre au Refrain	114
Clafoutis de tomates cerise au REFRAIN	115
Soupe de légumes et de Refrain	116
Burger maison au Refrain.....	117
Buns pour burger maison.....	118
Salade de pommes de terre aux lardons et au refrain.....	119
Carpaccio de bœuf, copeaux de Refrain et roquette	119
Bouchées au Refrain.....	120
Sucettes de Refrain au Lard Fermier	120
Salade de roquette, fraises et de Refrain.....	121
Avocats farcis à la crème de Refrain	121
Croissants au Refrain	122
Croûtes au Refrain.....	122
Naans au Refrain.....	123
Fenouil sauce à la viande et aux herbes.....	124
Gratin de gnocchi à l'Italienne, au Refrain	125
Escalopes de dinde à la crème de Refrain et champignons de Paris.....	126
Escalopes de veau au Refrain jeune	127
Escalopes de veau au jambon et Refrain	127
Croustillant au Refrain	128
Gâteau de pommes de terre au Refrain.....	129
Assiette de Refrain pané.....	130
Carpaccio de Saumon / Betterave & Copeaux de Refrain.....	130
Refrain pané au pain d'épice.....	131
Brioche au Refrain jeune	132
Gaufres salées, Refrain et bacon	133
Gâteau au Refrain.....	134
Tarte sucrée au Refrain jeune.....	135
Crème brûlée de Refrain jeune et Clémentine.....	135
Des idées de mouillettes que vous pourrez servir à l'occasion d'un brunch ou lors d'un dîner en famille.	136
A quoi ressemble un petit-déjeuner avec du Refrain ? « Idée du Pis qui Chante »	137
Apéritif	138
Epilogue	144

Avant-propos

Le Refrain, fromage BIO de Sarthe

Fabriquée en Sarthe, dans la ferme "le Pis qui chante", la tomme de vache bio mérite toute notre attention. L'exploitation bénéficie du **label BIO** depuis 2010, elle travaille dans le respect de l'environnement et des animaux (nourriture bio, zéro hormone, aucun OGM).

Le Refrain est fabriqué sur leur ferme avec le lait biologique de leurs vaches. De plus, les pâturages sont traités sans pesticides ni engrais chimiques.

Nourries de la verdure Sarthoise, les vaches du Pis qui Chante donnent un lait savoureux, qui confère au fromage un caractère typique, « intimement lié à son territoire ».

Moulé à la main, produit sans artifice, et affiné sur la ferme, le Refrain vous assure d'**une qualité gustative rare** !

Tomme de vache bio, plaisir des sens

Le Refrain est sans nul doute un fromage qui plaira au plus grand nombre tant la qualité de sa production est soignée.

Il est un fromage à pâte pressée bio, de couleur jaune, et de texture souple, moelleuse et douce.

Son goût est **légèrement fruité**, grâce au lait cru Bio dont il est issu. C'est un fromage d'une **étonnante douceur**.

Quant à sa croûte naturelle, elle est de couleur brune à grise.

La tomme de vache biologique « Refrain » mesure entre 18 et 21 cm, pour une hauteur de 5 à 8cm. Elle pèse environ 1 à 1,5kg.

A chaque affinage, un Refrain différent

L'affinage est une étape indispensable au fromage pour l'acquisition de **saveurs incomparables**. C'est pendant cette phase que le fromage développe tant de délicats arômes.

Ainsi, après une semaine en chambre froide pour le faire sécher, le Refrain est déposé en cave sur des planches de bois à une température de 8 à 13°, et ce durant un mois minimum.

Retourné manuellement tous les 2 à 3 jours, le Refrain peut également séjourner en cave pendant une période un peu plus longue.

En effet, le Pis qui Chante conseille de goûter son fromage à différents stades d'affinage :

- Le Refrain est consommé à **3** mois et demi d'affinage
- Le « Refrain affiné » est, lui resté **6** mois en cave ;
- Tandis que le « Vieux Refrain » bénéficie lui de **9** mois et plus d'affinage.

Preuve de ses qualités, le "Refrain" est présent sur de très belles tables dans **les meilleurs restaurants de la Sarthe**.

Cuisses de poulet au Refrain








La Sarthe avec de délicieux poulet de Loué !



Préparation : 10 mn
Cuisson : 40 mn



Ingrédients pour 4 pers.

-  4 cuisses de poulet de Loué
-  30 gr de beurre
-  30 gr de farine
-  25 cl de vin blanc sec
-  2 tomates
-  2 c à s de moutarde
-  120 gr de Refrain

Préparation :









- * Faites fondre le beurre dans une cocotte. Saisissez les cuisses de poulet de tous les côtés.
- * Saupoudrez-les de farine et mélangez avant d'ajouter le vin blanc et portez le tout à ébullition.
- * Pelez les tomates, enlevez les graines et coupez la pulpe en dés. Ajoutez les dés dans la cocotte, mélangez et assaisonnez à votre convenance. Couvrez et laissez mijoter 30 minutes.
- * Incorporez la moutarde et le Refrain coupée en dés. Laissez mijoter encore 5 mn et servez aussitôt.

* Servir ce plat avec des pommes de terre vapeur.

Poitrines de poulet Refrain à la mijoteuse

Préparation : 10min
Cuisson : 5h

Ingrédients 6 Portions

-  6 c. à s de beurre
-  1 enveloppe de soupe à l'oignon déshydratée
-  1 tasse de riz à long grain non-cuit
-  1/4 tasse de Refrain râpé
-  6 poitrines de poulet sans peau
-  1 1/2 tasse de lait
-  2 conserves de crème de champignons condensée
-  sel et poivre

Préparation

Dans un bol, mélanger la soupe à l'oignon déshydratée, le lait, la crème de champignons et le riz.

Placer le poulet dans le bol d'une mijoteuse légèrement graissée. Mettre 1 c. à soupe de beurre sur chaque poitrine de poulet et verser le mélange de riz par-dessus. Saler et poivrer au goût et saupoudrer de Refrain.











Cuire à puissance basse de 8 à 10 heures ou à puissance élevée de 4 à 6 h.



Pâtes au poulet, champignons et sauce au Refrain



Ingrédients :

-  Pâtes
-  2 blancs de poulet
-  2 poignées de champignons
-  Pincée de thym
-  Pincée d'échalotes émincée
-  1 pincée de persil
-  3 c à s de crème fraîche
-  170 gr de Refrain
-  Sel
-  Poivre

Préparation :

Portez de l'eau à ébullition pour cuire les pâtes.

Mette les champignons à cuire dans une poêle avec de l'huile de l'olive et des échalotes.

Émincez le poulet en petit cube et les mettre dans la poêle. Salez poivrez et ajoutez le thym.

Faire cuire jusqu'à évaporation du jus des champignons et mettre à feu vif pour dorer le poulet.

Dans une casserole, faire fondre à feu très doux le Refrain et la crème en mélangeant. Poivrez.

Égouttez les pâtes. Mettre le poulet sur les pâtes et enrobez de sauce au Refrain.

Parsemez de persil.








Soufflé au Refrain



Préparation : 15 mn

Cuisson : 20 mn

Ingrédients pour 4 pers.

-  150 gr de Refrain râpé
-  4 oeufs
-  épices
-  sel
-  poivre

Préparation :

Préchauffez le four à 180 °C. Séparez les jaunes d'oeufs des blancs.

Battez les jaunes avec les épices, puis mélangez-les au Refrain.

Dans un bol, montez les blancs en neige ferme et incorporez-les délicatement au mélange précédent.

Enfournez pendant environ 20 mn en surveillant la cuisson.











Le Pis qui Chante vous souhaite Bon appétit!

Croquettes de poulet au Refrain







Préparation : 15 mn
Cuisson : 10 mn

Ingrédients:

-  500 gr de filets de poulet fermier
-  70 gr de mie de pain (sans la croûte)
-  un peu de lait
-  2 oeufs
-  1 gousse d'ail
-  Bouquet de thym citron frais
-  100 gr de Refrain
-  Sel et poivre

Panure:

-  2 oeufs
-  Un peu de farine
-  1/2 paquet de chapelure
-  1 bain d'huile de friture

Préparation :

Faire tremper la mie de pain dans le lait.

Couper le poulet en morceaux.

Placer les morceaux de poulet, la mie de pain essorée, les oeufs, la gousse d'ail émincée, le Refrain coupée en morceaux et le thym citron dans le bol d'un mixeur.

Saler et poivrer.

Mixer jusqu'à l'obtention d'une farce grossière.

Préparer 3 assiettes : une contenant de la farine, une contenant des oeufs battus salés et poivrés, et la 3e contenant la chapelure.

Formez des galettes ou des boulettes avec vos mains et les rouler dans la farine, puis dans l'oeuf battu et terminer enfin par les rouler dans la chapelure.

Faire chauffer l'huile dans une sauteuse et y faire dorer les galettes de chaque côté.

Egoutter sur du papier absorbant.

Croquettes pour hamburgers. Garnir le pain de ketchup, salade, croquette de poulet, tomate fraîche, tranche fine de lard fumé frit à la poêle, concombre, oignons et mayo....

Poulet au Refrain à la Coréenne










Appelé cheese buldak ou bulgogi dak



Préparation : 10 mn

Cuisson : 25 mn

Ingrédients: pour 4 pers.

-  1 c à c d'huile de soja
-  1 c à s huile végétale
-  3 ails hachés
-  1 c à s sauce piquante
-  1 c à s de sauce tomate
-  350 gr Refrain coupé en cube
-  800 gr de poitrine de poulet coupé en cube
-  Poivre et sel
-  1/2 verre d'eau

Préparation

Dans un bol, mélanger, la sauce piquante, sauce tomate, huile de soja, huile végétale, l'ail, poivre et sel et les cubes de poulet.

Laisser reposer en moins 1 heure au réfrigérateur.

Mettre le mélange dans une poêle profonde antiadhésive allant au four

Commencer la cuisson sur la cuisinière, en ajoutant un demi-verre d'eau, couvrir et cuire pendant 15 min à feu moyen.

Préchauffer le four à 200° C

Ajouter le Refrain et cuire quelque mn au four jusqu'à ce que le Refrain soit légèrement fondu et doré.










C'est piquent mais c'est trop bon!





Tatin de pommes de terre, magret de canard fumé et Refrain

Ingrédients :

-  Pâte feuilletée prête à l'emploi
-  90 gr Magret de canard fumé
-  760 gr. Pommes de terre
-  1 cube. Bouillon de volaille
-  1. Feuille de laurier
-  145 gr crème fraîche épaisse entière
-  130 gr. Refrain
-  3 à 4 pincées. Herbes de Provence
-  Sel, poivre.

Préparation :

Éplucher les pommes de terre, les laver, les sécher.
Les couper en tranches de 4 mm d'épaisseur à la mandoline
Faire bouillir de l'eau avec le cube de bouillon de volaille et la feuille de laurier.

Y mettre à cuire les tranches de pommes de terre 10 mn maxi.

Placer un disque de papier cuisson sur le fond de votre plat à tarte et graisser les côtés du moule.

Égoutter les pommes de terre et les placer en rosace sur le fond du moule à tarte en alternant avec les tranches de magret de canard fumé.

Saler très légèrement et poivrer.

Répartir le reste de pommes de terre dessus.

Verser la crème dans une petite casserole, y ajouter le Refrain coupé en morceaux.

Mettre sur le feu et faire cuire tout en remuant jusqu'à ce que le Refrain soit fondu.

Ajouter les herbes de Provence, du poivre, un peu de sel, mélanger et répartir sur les pommes de terre.

Placer la pâte feuilletée dessus et faire rentrer ce qui dépasse dans le moule. Faire des trous à la fourchette.

Cuire à 200°C, chaleur normale, pendant 35 à 40 mn.

Sortir du four, démouler, enlever le papier cuisson qui est resté sur les pommes de terre, décorer d'un peu de salade et servir pendant que c'est chaud.

NB : le magret de canard fumé peut-être remplacé par du jambon blanc ou du jambon cru fumé ou non fumé










Escalopes de poulet sarthoise



Préparation : 10 mn
cuisson : 30 mn

Ingrédients pour 6 pers.

-  6 escalopes de poulet de Loué
-  200 gr de Refrain
-  1 pot de 400 gr de sauce tomate
-  100 ml de vin blanc sec
-  huile olive
-  sel et poivre
-  herbes de Provence

Préparation :

Faire dorer les escalopes dans une poêle, pendant 10 min, dans de l'huile d'olive, avec 1 c à s d'herbes de Provence.

Ajouter le vin blanc sur les escalopes, et laisser frémir 1 min.

Disposer le tout dans un plat à gratin.

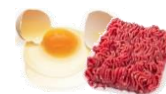
Ajouter le pot de sauce tomates, et disposer des lamelles de Refrain assez épaisses.

Enfourner à th 6 - 180°C, pendant 20 min environ.








Servir, dès la sortie du four, avec des pommes de terre sautées.



Steak haché et oeuf à cheval



Il faut se faire plaisir de temps en temps!

-  1 steak haché
-  2 tranches de Refrain
-  1 petit œuf
-  1 tranche de jambon blanc
-  1 petit oignon
-  sel, poivre
-  huile

Salez les steaks des deux côtés.

Faites chauffer un filet d'huile dans une grande poêle et déposez les steaks pour les faire cuire, 2 à 3 min de chaque côté. Et réserver

Dans une autre grande poêle, faites cuire l'oeuf au plat. Pour lui donner une jolie forme.

Faire dorer un quart de tranche de jambon blanc

Faire dorer l'oignon émincé

Faire cuire l'oeuf à la poêle, saler et poivrer

Montage :

Remettre le steak dans la poêle chaude, y déposer une tranche de Refrain fondu, une tranche de jambon, quelques morceaux d'oignons frits, une seconde tranche de Refrain fondu et terminer par l'oeuf. Quand le Refrain a bien fondu, servir avec des frites arrosées d'oignons frits.



Qu'est-ce que c'est bon!!!





Porc et Purée de Chou-Fleur au Refrain







Préparation : 20 mn
Cuisson : 25 mn



Ingrédients Pour 2 pers.

-  2 côtes de porc (F.Vaudoux)
-  1 C à S d'huile d'olive
-  Poivre
-  Sel

Pour la purée de chou-fleur :

-  400 gr de chou fleur (la moitié d'un gros)
-  1 grosse pomme de terre (environ 120 gr)
-  100 gr de Refrain jeune
-  20 gr de beurre

Préparation :

Préparer la purée. Laver la pomme de terre, l'éplucher et la découper en gros cubes. Laver le chou-fleur et le détailler en petits bouquets.

Faire bouillir une grande quantité d'eau. Lorsqu'elle arrive à ébullition, saler et y plonger la pomme de terre et le chou-fleur.

Laisser cuire une bonne 15 mn, jusqu'à ce que les légumes deviennent tendres.

Égoutter les légumes, les réduire en purée et ajouter le Refrain coupée en dés en mélangeant bien afin qu'il fonde.

Remettre la casserole contenant la purée sur le feu et ajouter le beurre tout en mélangeant jusqu'à ce que la purée devienne homogène.

Tenir au chaud.

Préparer les côtes de porc. Les sortir du réfrigérateur quelques minutes avant de les cuire. Saler et poivrer la viande de chaque côté.

Faire chauffer à feu vif une poêle anti-adhésive. Mettre un peu d'huile d'olive dans le fond et saisir les côtes de porc 5 mn d'un côté puis 5 mn de l'autre.

Baisser le feu et couvrir la poêle d'un couvercle afin que la viande reste la plus tendre possible.





Servir les côtes de porc avec la purée et le jus de viande.

Sarhi-flette au Refrain



Préparation : 15 mn
Cuisson : 30 mn

Ingrédients pour 4 pers.

-  1,5 kg de pommes de terre
-  500 gr de Refrain
-  1/2 c.à.c de poivre blanc en grains
-  1 pincée de sel

Préparation :

- * Lavez les pommes de terre et faites-les cuire, départ dans l'eau froide salée puis pendant 20 min après ébullition.
- * Préchauffez le four position gril.
- * Coupez le Refrain en lamelles.
- * Écrasez les graines de poivre.
- * Pelez les pommes de terre et coupez-les en rondelles.
- * Mettez-les dans un plat beurré. Parsemez de poivre.
- * Recouvrez les rondelles de pommes de terre de lamelles de Refrain et enfournez.
- * Faites cuire le temps de faire gratiner le Refrain.
- * Servez dès la sortie du four en accompagnement d'une viande rouge ou en plat unique avec une salade verte.










Filet mignon lardé farci au Refrain



Préparation : 10 mn
Cuisson : 25 mn

Ingrédients Pour 4 pers.

-  1 filet mignon de porc Bio « F.Vaudoux »
-  50 gr de Refrain
-  1 tomate
-  4 bandes de lard 'Sarthis'
-  Persil
-  1 c à s de moutarde à l'ancienne
-  Sel, poivre

Préparation :

- * Entailler le filet mignon dans toute sa longueur.
- * Le garnir de persil haché finement, de moutarde à l'ancienne, de la tomate coupée en fines rondelles et de fines tranches de Refrain.
- * Refermer le filet mignon et l'enrouler avec les bandes de lard en les serrant vivement.
- * Les faire tenir avec des petites piques en bois.
- * Dans une poêle bien chaude, faire rôtir et colorer le filet mignon lardé.
- * Puis ajouter un demi-verre d'eau et laisser mijoter pendant 15 mn environ.









Quenelles en papillotes au Refrain



Cuisson : 30 mn

Ingrédients pour 4 pers.

-  4 grosses quenelles
-  4 c à s de crème fraîche épaisse
-  Poivre
-  150 gr de Refrain
-  Sel
-  4 feuilles de papier d'aluminium

Préparation :

Quenelles selon votre goût : volaille, brochet, ...
Mettre 1,5 litre d'eau dans le compartiment à vapeur.
Pendant que l'eau se porte à ébullition, prenez une quenelle
Déposez là au milieu de la feuille d'aluminium.
Nappez la quenelle d'une cuillère à soupe de crème fraîche. Salez, poivrez.
Entourez-la de lamelles de Refrain.
Faites de même pour les 3 autres quenelles.
Fermez hermétiquement ces papillotes en prenant le soin de laisser un vide d'air
au sommet pour permettre aux quenelles de gonfler.
Disposez les dans le compartiment perforé ou cuisine vapeur.
Faites cuire 15 à 20 mn à la vapeur.
Servez en papillote.



Accompagnez d'un savoureux Jasnières.














Lasagnes au Refrain et aux Légumes



Préparation : 15 mn

Cuisson : 20 mn

Ingrédients pour 2 pers.

-  6 feuilles de lasagnes fraîches
-  150 gr de Refrain
-  2 poireaux
-  10 champignons de Paris
-  3 échalotes
-  3 carottes
-  Les feuilles de 3 branches de thym
-  4 c.à.s de farine T65
-  2 verres de lait (Bio)
-  1 trait de vin blanc sec
-  Sel et poivre
-  Un filet d'huile d'olive
-  30 gr de beurre

Préparation :

- * Laver les légumes et les couper en tronçons. Les cuire à la vapeur.
 - * Préparer une béchamel en faisant fondre le beurre.
 - * Peu à peu ajouter la farine en tournant avec un fouet, puis verser le lait doucement, pour ne pas faire de grumeaux. La consistance doit être bien onctueuse.
 - * Lorsqu'elle est obtenue, ajouter un trait de vin blanc sec et le thym.
 - * Dans chaque plat à lasagnes déposer un peu de béchamel.
 - * Couvrir d'une plaque de pâte. Puis couvrir de légumes.
 - * Ajouter du Refrain coupé en dés.
 - * Verser la béchamel puis une autre plaque de pâte.
 - * Recouvrir encore de légumes, de Refrain et de béchamel. Terminer par une plaque de pâte et de la béchamel recouverte de Refrain.
- Le petit truc : déposer des dés de Refrain sur les bords et les coins des lasagnes pour qu'ils ne sèchent pas.
- * Passer au four 20 mn.









Servir bien chaud...

Côtes de porc gratinées au Refrain



Préparation : 10 mn
Cuisson : 10 mn

Ingrédients pour 2 pers.

-  4 belles côtes de porc, (F. Vaudoux)
-  150 gr de Refrain
-  20 gr de beurre,
-  2 c. à soupe de moutarde,
-  1 dl de crème fraîche,
-  Sel, poivre.

Préparation :

Dans une poêle, faire dorer les côtes de porcs de chaque côté.

- * Saler, poivrer.
- * Râper le Refrain après l'avoir écroûté
- * Dans un bol, mélanger la crème fraîche, la moutarde et le Refrain.
- * Badigeonner chaque côté de porc de cette préparation.
- * Laisser fondre tranquillement.







Raclette aux rillettes



Préparation : 10 min.
Cuisson : 10 à 30 min.

Ingrédients pour 2 pers.

-  200 gr Refrain Jeune
-  8 Tartine de pain :
-  8 pommes de terre :
-  200 gr Rillettes (F.Vaudoux)

Préparation :

Cuire les pommes de terre dans une casserole d'eau bouillante salée pendant environ 20 mn

Les éplucher et les maintenir au chaud sur l'appareil à raclette

Passer les tranches fines de pain au grille-pain

Dans une coupelle mettre d'un côté des rillettes et de l'autre le Refrain et mettre la raclette au $\frac{2}{3}$ mn sous l'appareil jusqu'à ce que le Refrain et les rillettes soient fondus

Vider la coupelle aussitôt sur les pommes de terre ou sur le pain grillé










Tatin d'endives au Refrain

Préparation : 20 min

Cuisson : 15 min

Ingrédients pour 4 pers.

-  1 c à c de miel
-  50 gr de beurre
-  1/4 de Refrain
-  1 pâte feuilletée
-  4 endives
-  sel, poivre,
-  jus d'1/2 citron,

Préparation :

Enlever les premières feuilles des endives les laver et les tailler en deux dans la longueur.

Faire revenir à feux doux les endives dans une poêle et ajouter la cuillère de miel pour les caraméliser légèrement avec le jus du 1/2 citron, sel, poivre.

Les disposer dans un moule à tarte les endives sur le fond et par-dessus, les tranches de Refrain, poivrer et recouvrir de la pâte feuilletée en rentrant bien la pâte sur les côtés et piqué à l'aide d'une fourchette.

Mettre au réfrigérateur pendant 30 mn.

Enfin, enfourner 25 mn à 200°.

Retourner le plat de cuisson.






Les endives ainsi cuites sont très fondantes, presque confites...



Bruschetta jambon Refrain

Les *bruschettas* sont des tartines de pain grillé

Ingrédients :

-  2 tranches de pain de campagne
-  100 gr de Refrain
-  4 tranches de jambon fumé
-  Quelques feuilles de mâche
-  Quelques gouttes de crème de balsamique

Frottez votre pain avec un peu d'huile d'olive,
Coupez le Refrain et votre jambon
Disposez joliment sur votre pain avec un peu de mâche,
Décorez avec quelques gouttes de crème balsamique,
Réservez au frais,



















Parmentier de poulet au Refrain



Préparation: 30 mn
Cuisson: 1h

Ingrédients : pour 4 pers.

-  4 cuisses de poulet de Loué
-  5 pommes de terre à purée
-  10 cl de crème fraîche
-  50 gr de beurre
-  10 cl de lait
-  100 gr de Refrain jeune
-  Quelques brins de ciboulette
-  3 à 4 blancs de poulet selon la taille
-  1 oignon
-  1 gousse d'ail
-  1 verre de bouillon de volaille
-  4/5 tomates pelées
-  quelques feuilles de laurier
-  origan
-  huile d'olive
-  sel, poivre

Préparation :

- * Préparer la purée. Eplucher les pommes de terre, les couper en gros morceaux et les mettre à cuire dans une casserole d'eau salée pendant 20 minutes. Une fois cuites, écrasé les pommes de terre avec un presse-purée ou une cuillère, puis ajouter la crème, le lait, le beurre, la ciboulette ciselée et le Refrain jeune en morceaux.
- * Saler, poivrer et mélanger pour donner une consistance homogène, puis réserver.

- * Dans une casserole, faire revenir la gousse d'ail et l'oignon émincée jusqu'à ce que ce dernier soit translucide, puis ajouter les blancs de poulet détaillés en gros morceaux et les faire dorer.
- * Une fois les blancs dorés, ajouté les tomates, le laurier, le bouillon et un peu d'origan. Couvrir et laisser mijoter 25 minutes le temps que la préparation réduise un peu. Saler et poivrer.
- * Sortir les blancs de poulet et les effiloche à l'aide de deux fourchettes. Les replacer ensuite avec la sauce tomate.
- * Beurrer un plat assez haut allant au four, puis alterner les couches de préparation tomate/poulet et les couches de purée en finissant par la purée.
- * Cuire 10 mn à 180°C.







Le Pis qui Chante vous souhaite Bon appétit!

Tacos de bœuf à la mexicaine



Préparation : 15 min

Cuisson : 20 min

-  12 tacos de boeuf
-  500 g de boeuf haché
-  1 oignon
-  1 gousse d'ail
-  1 pot de sauce tomate aigre-douce
-  2 cuillères à soupe d'huile

Pour les garnitures :

- Laitue
- Ciboulette
- Rondelle de tomate
- Refrain râpé
- Tranche d'avocat
- Crème aigre (ou crème et jus de citron) ou piments verts

Faites dorer la viande dans l'huile avec les oignons et l'ail émincés.

Versez la sauce et laissez mijoter 20 min en remuant de temps en temps.

Réchauffez les tacos au four à micro-ondes 1 min ou au four à 180°C (thermostat 6) pendant 3 min.

Garnissez les tacos de viande en sauce et ajoutez la garniture choisie.

J'ajoute mon grain de sel

Le Pis qui Chante vous souhaite Bon appétit!











Focaccia* tomates cerises, oignons frais et Refrain








*Sorte de "brioche salée" moelleuse, légère, dorée

Ingrédients:

Pour la pâte :

-  175g de farine T55
-  175g de semoule de blé dur.
-  1c à c de fleur de sel.
-  1c à s d'origan.
-  3c à s d'huile d'olive
-  8 g de levure sèche
-  350cl eau tiède.
-  1c à c de sucre semoule.

Pour la garniture :

-  Tomates cerise rondes rouges
-  Tomates cerise ovales jaunes
-  Oignon frais rouge blanc en fines rondelles
-  1 c à s huile d'olive pour cuire les oignons.
-  Refrain coupé en petites tranches.

Préparation :

De la pâte:

Diluer la levure sèche dans un peu d'eau tiède (prélever sur 350ml) laissé fermenter 20min.

Dans le bol du robot mélanger avec le crochet farine semoule sel

Ajouter le reste de l'eau tiède

Mélanger 5 min

Puis les autres ingrédients origan, huile d'olive, sucre.

Enfin la levure diluée qui a doublé de volume.

Pétrir au crochet 10min.

Mettre la pâte en boule posé sur une assiette.

Couvrir d'un torchon. Laisser lever 1h.

De la garniture :

Eplucher les oignons les couper en rondelles.

Les faire revenir dans une poêle pendant 15 min.

Laver, sécher, couper en deux les tomates cerises.

Découper le Refrain en fines tranches.

Huiler la lèchefrite du four

Etaler la pâte à la main filmer et laisser lever 30 à 40min.

Passer au pinceau un peu d'huile d'olive.

Poser la garniture oignons, tomates.

Enfourner pour 15min four préchauffé à 190°C

Répartir les tranches de Refrain.

Réenfourner pour 15min supplémentaires.
















Découper et servir chaud.



Carolines à la crème de Refrain



Ingrédients :

-  125 gr eau
-  poivre du moulin
-  55 gr de beurre doux
-  70 gr de farine
-  2 gr de sucre
-  3 gr sel
-  125 gr oeufs
-  1 oeuf pour dorer
-  120 gr de Refrain
-  300 gr de lait
-  sel & poivre du moulin
-  noix de muscade
-  2 jaunes d'oeufs
-  20 gr de fécule de pomme de terre
-  15 gr d'ail des ours

Préparation :

Préparer la crème de Refrain. Amener le lait avec les épices à ébullition, fouetter les jaunes d'oeufs avec la fécule. Quand le lait est chaud, en verser un peu sur les oeufs en fouettant rapidement, puis verser le reste du lait. Remettre à chauffer sur feu moyen sans cesser de remuer jusqu'à ce que la crème épaississe. Ajouter le Refrain coupée en petits dés, remuer sur feu doux pour que le Refrain fonde. Hors du feu, incorporer l'ail des ours finement ciselé. Réserver au frais à couvert pour éviter la formation d'une peau.

Pour les carolines, porter l'eau, le sucre, le sel et le beurre à ébullition. Verser d'un coup la farine tamisée, réduire la chaleur sous la casserole. Fouetter rapidement pour amalgamer le tout jusqu'à obtention d'une pâte lisse et sans grumeaux. Dessécher la pâte, elle ne doit plus adhérer aux parois de la casserole, environ 2 à 3 mn à feu doux. Ajouter les oeufs un par un. Selon le pouvoir absorbant de la farine, il faut adapter la quantité d'oeufs. Remplir une poche à pâte avec une douille lisse. Coucher des carolines sur une plaque à four couverte de papier sulfurisé. Fouetter l'oeuf restant avec du sel et un peu d'eau, badigeonner les carolines et poser un petit morceau de Refrain sur chacune d'elles, appuyer légèrement et bloquer au grand froid.

Préchauffer le four à 250°C. À température, enfourner les choux pour 10 mn, éteindre le four, le rallumer à 190°C pour 20 mn supplémentaires. Entrouvrir la porte du four plusieurs fois pour laisser échapper la vapeur d'eau et poursuivre la cuisson encore 10 mn. Laisser les carolines refroidir sur grille.

Quand les carolines sont refroidies, les scier au 3/4 de la hauteur puis les garnir de la crème de Refrain.



Hachis Parmentier, poireaux gratiné au Refrain







Préparation: 15 mn

Cuisson: 50 mn









Ingrédients: 2 parts

Pour la viande:

-  1 poireau
-  250 gr de viande hachée
-  1 oignon
-  Du fond de veau

Pour la purée:

-  Pommes de terre
-  Crème fraîche liquide
-  Du beurre
-  Sel / poivre / noix de muscade
-  Du gruyère râpé
-  Du Refrain

Préparation

Épluchez et coupez grossièrement les pommes de terre. Faites les cuire dans l'eau salée, puis réservez lorsqu'elles sont cuites.

Coupez finement le poireau et l'oignon, dans une poêle faites revenir avec du beurre le poireau, l'oignon. Ajoutez la viande.

En fin de cuisson, ajoutez un tout petit peu de fond de veau avec de l'eau pour faire du jus, cela évite que lors de la cuisson la viande soit sèche.

Passez la purée, ajoutez de la crème fraîche et une noisette de beurre. Salez, poivrez, muscadez.

Dans un plat à gratin, étalez une couche de purée, de viande et ainsi de suite en terminant par une couche de purée. Saupoudrez de gruyère râpé et de morceaux de Refrain.

Enfournez, sortez quand le Refrain est gratiné.








Omelette au concombre, Refrain et curcuma



Préparation 10 min

Cuisson 12 min

Ingrédients pour 4 Pers.

-  6 œufs
-  1 concombre
-  200 gr de Refrain
-  Curcuma
-  Huile
-  Vinaigre de vin
-  Sel

Préparation :

Rincez puis pelez et épépinez le concombre.

Posez-le sur votre planche de cuisine et découpez-le en dés.

Mettez une casserole au feu.

Versez-y un peu d'huile et faites-y revenir les dés de concombre durant 10 min.

Incorporez 1 pincée de curcuma puis, salez.

Découpez le Refrain en petits cubes puis ajoutez-les pendant que les dés de concombre sont encore un peu craquants.

Laissez le mélange fondre doucement.

Pendant ce temps, dans un bol, cassez les œufs.

Battez-les.

Ajoutez un peu de sel puis, incorporez à la préparation.

Faites cuire l'omelette puis ôtez-la du feu.

Roulez-la puis servez.









Frites sauce Refrain



Cuisson: 20 mn

Préparation: 15 mn

Ingrédients

-  Pommes de terre
-  2 c à s Farine
-  100 gr de beurre
-  50 cl de crème liquide entière
-  300 gr Refrain râpée
-  1 pincée de noix de muscade moulue

Préparation :

Préparez votre béchamel :

Faire fondre le beurre dans une casserole, ajoutez la farine, bien mélanger sans trop faire cuire, ajoutez petit à petit le lait sans cesser de remuer, saler, poivrer.

Ajoutez une pincée de noix de muscade. Votre béchamel doit avoir une bonne consistance, ajoutez le Refrain et bien mélangez le tout, laissez cuire 2 min en remuant.

remuant.

Éplucher et couper les pommes de terre en frites.

Mettre les frites dans une friteuse. Attendre 15 mn que l'huile monte à plus de 120°.

Puis on mélange délicatement avec une spatule pour ne pas casser les frites, encore molles. Celles du fond peuvent coller un peu. Une fois dorées à son goût, on les retire.

On sale généreusement. Des frites bien dorées, hyper croustillantes à l'extérieur et fondantes à l'intérieur. Verser ensuite la sauce sur vos frites.

Il ne faut pas avoir peur avec le Refrain râpée !!!










Omelette aux cèpes, foie gras et Refrain



Cuisson : 10 min

Ingrédients pour 4 Pers.

-  100 gr de Refrain
-  8 œufs
-  2 tranches de foie gras
-  3 échalotes
-  4 cèpes
-  15 gr de beurre
-  1 c à s de ciboulette ciselée

Préparation









Coupez le foie gras en dés ainsi que le Refrain.
 Nettoyez les cèpes et coupez-les en morceaux.
 Pelez et émincez les échalotes.
 Dans une grande poêle (28 cm) faites fondre le beurre puis ajoutez les échalotes avec une pincée de sel.
 Dans un saladier, fouettez les œufs et assaisonnez.
 Versez les œufs battus dans la poêle.
 Laissez cuire quelques minutes tout en mélangeant.
 A mi-cuisson, ajoutez les champignons, les dés de foie gras et de Refrain.
 Décorez de ciboulette avant de servir.



Salade de tomates au Refrain



Ingrédients pour 6 pers.

-  6 belles tomates
-  6 grains d'ail
-  200 gr de Refrain jeune
-  Ciboulette
-  6 c à s d'huile d'olive
-  2 c à s de vinaigre de vin rouge
-  Sel
-  Poivre du moulin

Préparation des ingrédients

Lavez les tomates, coupez-les en quartiers et épépinez-les.
 Coupez le Refrain en petits cubes.
 Lavez et hachez finement la ciboulette.

Préparation

Dans un saladier, faites une vinaigrette acide avec l'huile, le vinaigre, le sel.
 Versez dessus les quartiers de tomates et les dés de Refrain, mélangez bien et gardez au frais jusqu'au moment de servir.
 Saupoudrez de ciboulette, donnez quelques tours de moulin à poivre et servez.













Omelette au Refrain



Préparation 5 min
Cuisson 10 min

Ingrédients pour 4 pers.

-  3 oeufs
-  100 gr de Refrain
-  4 tomates
-  chorizo coupé en fines lamelles
-  4 c à s de crème
-  beurre
-  2 oignons
-  1 gousse d'ail
-  thym
-  sel

Préparation

Coupez les oignons en rondelles, l'ail en petits morceaux et les tomates en fines tranches.

Battez les oeufs dans un bol, avec la crème (ou du lait) et le thym finement haché.

Faites fondre un peu de beurre dans une poêle anti-adhésive, faites-y rissoler les oignons et l'ail.

Ajoutez-y le chorizo, laissez cuire quelques mn et ajoutez les oeufs battus. Salez et poivrez.

Laissez cuire 2 à 3 mn et enlevez du feu.

Découpez le Refrain en petits cube et placez-les sur l'omelette que vous refermerez sur elle-même.

Passez sous le grill quelques mn pour faire fondre le Refrain.



Bon appétit!

Le Pis qui Chante vous souhaite Bon appétit!














Salade de harengs fumés au Refrain



Préparation 30 min
Cuisson 20 min



Ingrédients pour 6 pers.

-  800 gr Petites pommes de terre à chair ferme
-  1 Betterave cuite moyenne
-  6 Filets de hareng fumé
-  250 gr de Refrain
-  1 Oignon rouge
-  10 Brins de persil plat
-  2 c à s Vinaigre de vin
-  1 c à s Moutarde à l'ancienne
-  5 c à s Huile
-  Sel
-  Poivre

Préparation

Lavez les pommes de terre et faites-les cuire à la vapeur pendant environ 20 min (vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau). Laissez-les tiédir.

Pendant ce temps, épluchez la betterave et coupez-la en fins bâtonnets.

Détaillez le Refrain en copeaux, et les harengs en dés. Pelez et émincez l'oignon.

Rincez, épongez et ciselez le persil.

Pelez les pommes de terre et coupez-les en rondelles un peu épaisses.

Dans un saladier, mélangez-les à la betterave, les harengs, le persil, l'oignon et la moitié des copeaux de Refrain.

Dans un bol, préparez une vinaigrette avec du sel, du poivre, la moutarde, le vinaigre et l'huile. Emulsionnez à la fourchette.

Versez sur la salade, remuez délicatement, décorez avec le reste de copeaux de Refrain.

Le Pis qui Chante vous souhaite Bon appétit!











Millefeuille de pommes de terre au jambon serrano et Refrain



Préparation 10 mn
Cuisson 30 mn

Ingrédients pour 4 pers.

-  4 pommes de terre
-  80 gr de Refrain
-  2 tranches de serrano
-  Huile d'olive
-  Sel
-  Poivre
-  Persil plat
-  Gros sel

Préparation

Cuire les pommes de terre en robe des champs départ eau froide salée pendant 20 min. Égoutter et laisser refroidir.

Éplucher les pommes de terre et les tailler horizontalement en tranches de 3 mm.

Chaque tranche est recouverte d'une couche de serrano et d'une couche de Refrain.

Reconstituer la pomme de terre en millefeuille et la trancher en bouchées.

Lustrer les pommes de terre d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau et assaisonner au poivre du moulin.

Pour finir

Passer les bouchées de millefeuille au four à 150°C pendant 5 à 6 min, les transpercer d'un cure dent, décoré d'une peluche de persil plat.

Servir aussitôt.












Pommes de terre farcies au bacon et Refrain



Préparation 30 min
Cuisson 80 min



Ingrédients pour 4 pers.

-  Romarin
-  Sel
-  Poivre
-  Ciboulettes
-  20 cl de crème fraîche épaisse
-  150 gr de Refrain râpé
-  4 tranches de Refrain
-  8 fines tranches de bacon
-  4 grosses pommes de terre

Préparation

Préchauffez le four à 160°C ou Th.5/6.

Lavez les pommes de terre soigneusement. Essuyez-les et emballez-les séparément dans du papier aluminium.

Faites-les cuire au four pendant 1 heure environ.

A partir de 50 mn, testez la cuisson avec la pointe d'un couteau. Elle doit transpercer facilement.

Quand les pommes de terre sont cuites, coupez le chapeau et évidez délicatement la pomme de terre sans aller jusqu'à la peau.

Dans un saladier, mélangez l'intérieur des pommes de terre avec la crème fraîche. Ajoutez le Refrain râpé. Salez et poivrez.

Préchauffez le four à 200°C ou Th.6/7.

Garnissez les pommes de terre. Couvrez avec les lamelles de Refrain.

Enfournez pour 10 mn, garnissez les pommes de terre avec le bacon coupé en morceaux.

Faites cuire encore une dizaine de minutes.

Servez chaud parsemé de ciboulette et de romarin.

Conseils











Vous pouvez remplacer le bacon par 4 fines tranches de lard fumé ou des lardons.



Salade de tomates, Refrain, riz, maïs et basilic



Ingrédients pour 3 pers.

-  3 tomates
-  1 oignon ou échalote
-  1 petite boîte de maïs
-  1 verre de riz cuit
-  10 belles feuilles de basilic
-  1 c à s de vinaigre de vin
-  2 c à s d'huile d'olive
-  1 Refrain en dés
-  Ail et fines herbes
-  Sel et poivre

Préparation :

Egoutter le maïs, mettre le riz cuit et froid dans un saladier, ajouter lui le maïs, laver et ciseler le basilic ajouter le et mélanger.

Laver et couper les tomates en petits dés, ajouter les dans le saladier et mélanger à nouveau

Peler et hacher *l'échalote*, ajoutée là au saladier. Ajouter les dés de Refrain et remuer
Préparer la vinaigrette en mélangeant sel et poivre, ajouter le vinaigre et remuer pour dissoudre le sel.














Ajouter l'huile et mélanger, verser la vinaigrette dans le saladier et remuer délicatement pour ne pas abimer les dés de Refrain.

Entreposer 1/2h au réfrigérateur avant de servir



Artichaunade au Refrain



-  4 petites gousses d'ail
-  2càs d'huile d'olive
-  12 petits fonds d'artichauts surgelés
-  1càc origan
-  2g sel fin
-  75g Refrain écroûtée
-  2càs parmesan râpé
-  3 càs crème fraîche épaisse
-  Sel, poivre
-  125g filet de porc séché
-  Graines de carvi
-  Roquette
-  Huile de noix

Préparation :

Dans une cocotte, faire revenir à l'huile d'olive l'ail épluché. Couper les artichauts en 4 et les arroser de jus de citron. Les ajouter dans la cocotte. Parsemer d'origan. Recouvrir d'eau, saler et laisser cuire à feu doux 30 min environ (jusqu'à ce qu'ils soient tendres). Egoutter.

Dans un mixeur muni du couteau, mettre le Refrain coupée en cubes, le parmesan, la crème fraîche, les fonds d'artichauts, poivrer. Mixer finement.

Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Placer au réfrigérateur.

Couper une tranche épaisse de pain de campagne. La griller. Tartiner une bonne couche de crème d'artichaut. Placer 3 tranches de filet de porc séché. Râper du Refrain dessus. Parsemer des graines de carvi, répartir de la roquette, arrosée d'un trait d'huile de noix.



Petits pains au thon et au Refrain










Préparation: 45 mn + 20 mn temps de la levée
Cuisson: 20 min

Pour 12 pièces



Ingrédients:

-  500g de farine
-  1 oeuf
-  1 c à s de sucre
-  1 c à c de sel (rase)
-  1 et 1/2 c à s de levure boulangère sèche
-  80 ml d'huile neutre (environ 1/2 verre à eau)
-  Eau tiède

Pour la farce:

- 3 petites boîtes de thon (à l'huile d'olive)
- 6 morceaux de Refrain jeune
- 1 càc de crème fraîche épaisse

Pour la dorure :

- 1 jaune d'oeuf mélanger à 1 c de lait
- Des graines de nigelle et des graines de sésame

Préparation:

Préparer la pâte en mettant les ingrédients secs en premier, puis en ramassant avec l'eau tiède (j'utilise une machine à pain)
 Laisser lever la pâte, puis la dégazer et la diviser en boulettes égales

Préparer la farce en écrasant le refrain avec le thon et la crème fraîche

Ouvrir chaque boulette dans la paume de la main et la farcir. Bien refermer pour que ça ne s'ouvre pas en cuisant

Disposer dans une plaque allant au four recouverte de papier

cuisant

Laisser lever, badigeonner avec le jaune d'oeuf et parsemer de graines

Enfourner une 20 min dans la deuxième rangée du four préchauffé à 180° (four moyen)

Déguster bien chaud,









Croque oeuif sur le plat et Refrain



Préparation 10 min
Cuisson 2 min

Ingrédients 4 Pers.

-  8 tranches de pain de mie
-  4 oeufs entiers
-  4 c. à s de crème fraîche épaisse
-  100 g de Refrain râpé
-  Beurre
-  Sel, poivre

Préparation

Faites fondre une noix de beurre dans une poêle.

Quand le beurre est bien fondu, cassez les oeufs entiers dans la poêle, sans percer les jaunes, et faites-les cuire sur le plat pendant 5 min environ.

Salez et poivrez.

Ôtez du feu et réservez.

Branchez et allumez l'appareil à gaufres.

Étalez 4 c. à s de crème fraîche sur 4 tranches de pain de mie.

Parsemez les tranches de pain de mie de Refrain râpé et déposez les œufs sur le plat sur le dessus.

Refermez-les croques avec les 4 tranches de pain de mie restantes et beurrez légèrement.

Quand l'appareil à gaufres est bien chaud, faites-y cuire les croques pendant quelques min jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

Servez chaud accompagné d'une salade verte assaisonnée.



Bon appétit !

Le Pis qui Chante vous souhaite Bon appétit !











Courgettes tomates Refrain basilic chorizo



Préparation 10 min
Cuisson 20 min

Ingrédients pour 2 Pers.

-  2 courgettes
-  Tomates cerise multicolores
-  Refrain
-  Rondelles de chorizo
-  Feuilles de basilic
-  Huile d'olive
-  Sel
-  Poivre

Préparation

Laver les courgettes et les couper en deux dans la longueur sans couper les extrémités

Retirez le centre de la courgette.

Couper le Refrain, et les tomates cerise.

Évider un peu les courgettes puis mettre en alternance Refrain, tomates et chorizo sel, poivre, herbes de Provence et petites feuilles de basilic.

Cuire à la vapeur 15 mn, four 210

Verser par-dessus un filet d'huile d'olive, saler poivrer puis parsemer de thym.

Bon appétit!

Le Pis qui Chante vous souhaite Bon appétit!












Tourte au jambon et Refrain



Préparation : 15 min
Cuisson : 25 min

Ingrédients pour 6 pers.

-  2 disques de pâte feuilletée prête à l'emploi
-  100 gr de beurre
-  100 gr de farine
-  Lait
-  4 tranches de jambon blanc
-  6 tranchettes de Refrain + 1 morceau pour râpé
-  1 pincée de noix de muscade moulue
-  Sel, poivre
-  1 jaune d'oeuf

Préparation :

Préchauffez votre four à 180°C (Th.6)
Râpez votre morceau de Refrain

Préparez votre béchamel :

Faire fondre le beurre dans une casserole, ajoutez la farine, bien mélanger sans trop faire cuire, ajoutez petit à petit le lait sans cesser de remuer, saler, poivrer. Ajoutez une pincée de noix de muscade. Votre béchamel doit avoir une bonne consistance, ajoutez le Refrain et bien mélangez le tout, laissez cuire 2 min en remuant.

Mettez une feuille de papier sulfurisé sur une plaque allant au four. Déposez dessus le 1er disque de pâte feuilletée.

Déposez dessus une partie de la béchamel, laissez 1 cm tout autour du disque, puis ajoutez 3 tranchettes de Refrain, 2 tranches de jambon.

Remettez de la béchamel, en la répartissant sur le jambon, remettez les 3 autres tranches de Refrain les 2 dernières tranches de jambon, mettez le reste de béchamel, et un peu de Refrain râpé par-dessus.

Avec un pinceau, badigeonnez d'eau tout le tour de la pâte qui n'a pas été recouvert par la préparation (Béchamel, jambon Refrain).

Disposez le second disque de pâte feuilletée et soudez les bords avec une fourchette (avec le dos de la fourchette au niveau des dents, vous appuyez tout le tour des bords de la pâte) puis faites un petit trou dans le milieu de la pâte pour que la cuisson soit bien homogène.

Badigeonnez votre tourte avec le jaune d'oeuf délayé avec une cuillère à café d'eau puis enfournez pour 25 min.

Accompagnée d'une salade verte







REFRAIN chaud



Préparation : 15 mn
Cuisson : 30 mn

Ingrédients pour 4 pers.

-  1 REFRAIN
-  4 à 5 gousses d'ail
-  1 verre de cidre (doux ou brut)
-  5 grosses pommes de terre à chair ferme

Préparation :

Mettre le REFRAIN dans un plat ayant environ la taille de la Tome.

Enlever la croûte de la partie supérieure.

Faire 4 à 5 trous dans lesquels vous disposerez les gousses d'ail.

Arroser avec le cidre (doux ou brut).

Mettre dans un four chaud (thermostat 7) environ ½ heure, jusqu'à ce que la pâte du REFRAIN soit coulante.

Pendant ce temps, faire cuire les pommes de terre à l'eau.

Couper les pommes de terre en cubes et les tremper dans le fromage où verser le REFRAIN directement sur les pommes de terre dans l'assiette.

Vous pouvez accompagner ce plat avec de la charcuterie et une salade verte.

N.B. : Vous pouvez également faire le Refrain chaud en remplaçant le Cidre par du vin blanc et les pommes de terre par des pommes reinettes du Mans.



Empanadas au Refrain et gésiers confits





L'empanada est un petit feuilleté, farci de viande



Préparation : 1h

Cuisson : 20 min





Pâte Brisée:

-  240 gr de farine
-  120 gr de beurre
-  1/2 cc de sel
-  80 gr d'eau

Mettre la farine, le beurre coupé en morceaux, le sel et l'eau dans le bol d'un robot. Pétrir jusqu'à ce qu'une boule commence à se former. Rajouter un peu plus d'eau si besoin, par toutes petites quantités.

Filmer la pâte et la réserver pendant au moins 1 h au frais.

Garniture:

-  200 gr de Refrain
-  200 gr de gésiers de volailles confits
-  sel, piment d'Espelette
-  1 jaune d'œuf

Râper le Refrain.

Couper grossièrement les gésiers confits bien égouttés et les ajouter au fromage.

Saler très légèrement et ajouter le piment d'Espelette.

Mélanger.

Étaler la pâte finement.

Couper des ronds de 12 cm. Déposer la garniture sur un côté.

Humidifier légèrement les bords, puis rabattre la pâte sur la garniture et bien refermer le chausson.

Procéder de même jusqu'à épuisement de la pâte et de la garniture, soit environ 12 chaussons.

Dorer les chaussons avec le jaune d'œuf puis réserver au frais pendant au moins 30 mn.

Préchauffer le four à 180°C.

Faire cuire les chaussons sur une Toile de cuisson (silpat) pendant environ 20 mn.

Manger chauds ou tièdes, avec une bonne salade.












Moelleux au Refrain



Préparation: 15 mn
Cuisson: 20 mn



Ingrédients : pour 6 pers.

-  4 oeufs (blancs et jaunes séparés)
-  150 gr de farine
-  125 ml de lait
-  sel poivre
-  200 gr de jambon en tranches
-  6 tranches de Refrain
-  sel et poivre
-  persil ou ciboulette
-  Du Refrain râpé pour gratiner.

Préparation :

Préchauffer le four à 180°
Séparer les blancs des jaunes d'oeufs.
Dans un saladier, mélanger les jaunes d'œufs avec le lait et la farine.
Ajouter le persil ou la ciboulette ciselée. Saler et poivrer.
Monter les blancs en neige. Les incorporer avec précaution dans la pâte.
Répartir la moitié de la pâte dans les empreintes, déposer dans chaque empreinte une tranche de jambon (découpée) puis poser une tranche de Refrain puis une tranche de jambon.
Verser le reste de pâte.
Répartir un peu de Refrain râpé sur le dessus.
Enfourner et laisser cuire 20 min à 180°.

Déguster bien chaud.

Le Pis qui Chante vous souhaite Bon appétit!



Tourtons au Refrain jeune












Le **tourton** est une variété de beignet, farci d'une purée et frit dans l'huile

Préparation: 15 mn

Cuisson: 10 mn

Ingrédients : pour 4 pers.

-  170 gr de pommes de terre cuites à l'eau
-  310 gr de farine
-  3 gros œufs
-  60 gr de beurre fondu
-  2 cuillères à soupe d'huile
-  60 gr de Refrain jeune
-  150 gr de blanc de poireaux émincé
-  40 gr d'échalotes ciselées
-  sel, poivre

Prévoir une friteuse avec de l'huile

Préparation :

Mélanger la farine avec 3 œufs entiers, un peu d'huile, le beurre fondu et du sel. Former une boule et laisser reposer au frais.

Dans une poêle, faire fondre un morceau de beurre. Ajouter le blanc de poireaux haché, et les échalotes émincées. Faire rissoler doucement sans laisser colorer

Dans un saladier, écraser les pommes de terre en purée puis émietter dedans le Refrain, ajouter du sel du poivre, puis les échalotes et les blancs de poireau rissolés

Étendre la pâte au rouleau sur la table farinée, la couper en carrés de 6 cm.

Disposition des petits tas de farce sur une moitié de la pâte, recouvrir d'un autre carré de pâte, puis bien souder les côtés en pressant.

Faire cuire à la friteuse.

Servir avec un salade verte et jambon de pays.



Cabiettes aux petits orties et au Refrain










Les "cabiettes" sont de petits gnocchi aux orties servi avec du fromage et des oignons



Préparation : 45 min

Cuisson : 60 min

Ingrédients pour 4 pers.

	100 gr Refrain
	500 gr pommes de terre
	500 gr oignons
	150 gr de farine de seigle
	150 gr orties jeunes
	100 gr de beurre
	50 gr mie de seigle séché
	2 œufs
	Sel

Préparation

Protégez-vous les mains pour cueillir, laver, équeuter et hacher les orties. Essorez-les et hachez-les.

Détaillez le Refrain en fines lamelles.

Lavez, pelez et cuisez les pommes de terre à l'eau. Ecrasez-les au presse-purée dans une terrine.

A part, mélangez la farine tamisée et les oeufs. Ajoutez cette pâte aux pommes de terre avec le Refrain émincé ou râpé et les orties hachées.

Triturez-le tout énergiquement pour obtenir une pâte lisse et homogène.

Sur la planche farinée, roulez la pâte en petits gnocchi, tenez en réserve.

Dans une marmite d'eau bouillante salée, jetez les cabiettes dix par dix pour ne pas refroidir. Laissez pocher 10 min. Débarrassez dans un plat à four huilé ou beurré.

Au-dessus de chaque couche de cabiettes, versez une partie des oignons dorés.

Arrosez de beurre fondu. Semez la panure de seigle sur la dernière couche, arrosez de beurre fondu.

Enfournez 30 min à 220°.

Servir chaud

Pour accompagner les "cabiettes" Je peux vous recommander un vin de Loir



Préparer une poutine en France

Inventée dans la campagne canadienne dans les années 50 pour vaincre les grands froids



Pour faire une vraie poutine québécoise, le tout est d'avoir la bonne sauce et le bon fromage.

Pelez de belles pommes de terre pour les couper en grosses frites.

Passez les frites à la friteuse.

Une fois cuites, les frites dans un plat pas trop profond ni trop large, (plat à gratin).

Les frites doivent s'entasser de manière assez dense.




Il faut ensuite recouvrir les frites de « **fromage en grain** », un bon **Refrain jeune émietté**. Il vous suffit de le couper en petits dés d'environ 1 cm de côté. Le Refrain devra fondre sans se dissoudre complètement.

Recouvrir les frites avec une **sauce barbecue** en

France, vous pouvez encore tenter de la cuisiner vous-même :














Le dressage

La sauce est prête, le fromage est coupé et les frites sont cuites.

-  Disposez les frites dans une assiette creuse ou un bol.
-  Parsemez votre plat avec les dés de Refrain.
-  Nappez ensuite l'ensemble avec la sauce encore très chaude.

Ingrédients pour 4- 6 pers.

Poutine classique

-  2 kg de pommes de terre spéciales frites
-  4 c à s de beurre
-  60 gr de farine
-  1 échalote émincée
-  1 gousse d'ail émincée
-  1 litre de bouillon de bœuf
-  2 c à s de ketchup
-  1 c à s de vinaigre de cidre
-  1 c à s de poivre en grains
-  ½ c à c de sauce Worcestershire (légèrement aigre-douce et piquante)
-  500 gr de Refrain en cubes
-  Du sel et du poivre
-  De l'huile









Samoussa au Refrain

Préparation : 20 min

Cuisson : 35 min

Ingrédients Pour 3 pers.

-  6 feuilles de brick
-  6 tranches de REFRAIN
-  25 cl de crème fraîche épaisse
-  basilic frais
-  sel
-  poivre

Préparation

Plier la feuille de brick, en rabattant deux côtés, de sorte à ne former qu'une bande.

Disposer au centre une belle tranche de Refrain avec une cuillerée à soupe de crème fraîche et une ou deux feuilles de basilic ciselées. Saler et poivrer. Plier le Samoussa en triangle en formant un premier pli...

...puis un second en veillant toujours à conserver cette forme triangulaire.

Terminer par un troisième pli en veillant à coller le bord au jaune d'oeuf battu, pour que celui-ci reste bien fermé. Vous obtenez un triangle.

Faire de même avec les autres samoussas. Badigeonner leur surface de beurre fondu...







...et enfourner 20 mn jusqu'à ce que le Refrain soit bien fondu et la feuille de brick dorée.



Pachade au Refrain

La **pachade** est une sorte de crêpe épaisse et croustillante

Pour une grande pachade

-  2 œufs
-  ¼ litre de lait
-  80 gr de farine
-  Refrain coupé en lamelles
-  Sel & poivre
-  Huile

Préparation

Battre les œufs dans un saladier.

Salez et poivrez. Ajoutez la farine en pluie puis le lait (froid) petit à petit. Obtenir une pâte lisse telle une pâte à crêpes.

Passez un coup de fouet ou de mixeur si grumeaux.

Chauffez un filet d'huile dans une poêle et y verser la préparation et poser quelques lamelles de Refrain en les enfonçant légèrement.

Faire cuire quelques minutes le temps que ça dore puis retourner la pachade.

Ajoutez le reste du Refrain pour terminer la cuisson.

Coupez une tranche de pain de campagne au levain, préparez une petite salade verte.

Avec une bouteille de la Vallée du Loir.










Purée chou-fleur - pommes de terre au curry et au Refrain



Préparation: 10 mn

Cuisson: 30 mn

Ingrédients : pour 4 pers.

-  1 petit chou-fleur (ou 1/2 gros)
-  3 - 4 pommes de terre
-  25 gr de Refrain
-  20 gr de margarine non hydrogénée
-  10 cl de crème fraîche légère
-  1/2 C à C de curry en poudre
-  sel, poivre du moulin

Préparation :

- * Cuire le chou-fleur et les pommes de terre 30 min à la vapeur douce.
- * Mélanger la crème et le curry, les ajouter aux légumes et écraser le tout à l'aide d'un presse purée manuel.
- * Une fois la purée faite, mixer rapidement au mixer plongeant pour avoir une purée un peu plus onctueuse.
- * Râper le Refrain. L'ajouter à la purée ainsi que la margarine.
- * Saler, poivrer, bien mélanger sur feu doux.

Servir dès que le Refrain est incorporé !











Blé au Refrain, légumes et jambon



Préparation : 15 min

Cuisson : env. 15 min

Ingrédients : Pour 4 pers.

-  280 gr de blé
-  1 courgette
-  4 tranches de Jambon
-  80 gr de Refrain
-  10 champignons de Paris
-  1 c à s d'huile d'olive
-  Sel et poivre
-  Herbes de Provinces

Lavez et coupez la courgette en petits dés. Pelez, rincez et coupez les champignons en deux. Faites cuire le blé selon le mode d'emploi dans une casserole d'eau bouillante. Égouttez-le.

Dans une poêle, faites revenir avec l'huile la courgette et les champignons environ 10 mn à feu moyen. Coupez le Refrain et le jambon en dés.

Dans la poêle, ajoutez le blé, les dés de Refrain et de jambon. Mélangez 2 mn. Salez, poivrez et ajoutez les herbes.

Servez aussitôt.



Tarte au Refrain








C'est une sorte de flan assez mince avec des morceaux de Refrain, et parfumé à l'anis.



Préparation: 15 mn
Cuisson: 30 mn



Ingrédients pour 4 à 6 pers.

-  150 gr de Refrain jeune
-  3 gros oeufs
-  100 gr de sucre + 1 c.à.s
-  100 gr crème liquide entière
-  une gousse de vanille
-  1 c.à.c d'anis en grains
-  Moule à tarte 22cm + papier sulfurisé

Préparation :

Emincer finement le Refrain jeune, puis recouper en morceaux.
 Disposer au fond du moule tapissé de papier sulfurisé. Saupoudrer de l'anis en grains.
 Préchauffer le four à 160° chaleur tournante.
 Inciser la gousse de vanille dans la longueur, puis récupérer les grains avec un couteau.
 Mixer ensemble la crème, le sucre, et la vanille.
 Verser sur le Refrain.
 Saupoudrer d'une c.à.s de sucre, et enfourner au milieu du four pour 30 mn.
 Au sortir du four, elle doit être bien dorée.

Déguster tiède ou froid suivant les goûts.






Le Pis qui Chante vous souhaite Bon appétit!



Tarte au Refracin et Jambon fumé



Ingrédients pour 4 Pers.

-  1 Rouleau de Pâte feuilletée
-  200 gr de Refracin
-  4 tranches de Jambon fumés
-  50 gr de gruyère râpé
-  Poivre

Préparation :

- Retirer partiellement la croûte du Refracin dure
- Couper le Refracin en lamelles
- Étaler la pâte dans un plat à tarte
- Recouvrir la pâte avec les lamelles de Refracin.
- Couper 2 tranches de jambon en lamelles et les placer sur le Refracin
- Parsemer de gruyère râpé
- Poivrer légèrement

Cuisson :

- Mettre dans un four chaud à 180° (niveau 5) pendant une demi-heure environ
- Retirer du four lorsque le Refracin fondus commence à prendre une teinte dorée
- Bien recouvrir la pâte de Refracin, qui en cuisant fond pour donner une saveur particulière
- Pas besoin d'ajouter du sel, le Refracin ayant déjà un goût légèrement salé

Accompagnement :

- Une petite salade verte
- Vin rouge : Val de loir










Paninis maison - fondant

Le tout c'est d'avoir préparé les petits pains à l'avance et de les avoir congelé.



Ingrédients

Pain à panini

-  5 verres de farine (1 verre=250 ml)
-  2 verres d'eau tiède
-  1/4 verre d'huile
-  1 c à s de sucre
-  1 c à c de sel
-  3 c à s de lait en poudre
-  2 c à s de levure sèche instantanée

Garniture

Viande hachée cuite avec oignon vert, épices, persil, coriandre, menthe...

Refrain fondu

Gruyère râpé

Préparation des pains

Mettre dans la cuve du robot 2 verres d'eau tiède, 2 verres de farine, la levure, le sucre, le lait en poudre, le sel.

Bien mélanger l'ensemble des ingrédients, la pâte est totalement liquide. Couvrir d'un film transparent et laisser lever 10 mn. Des petites bulles apparaissent à la surface.

Rajouter 3 verres de farine et 1/4 verre d'huile. Bien travailler la pâte, jusqu'à ce qu'elle se décolle des parois de la cuve, couvrir et laisser lever 30 mn à l'abri des courants d'air.

Façonner la pâte en boules, leur donner des formes allongées, placer sur un plateau garni de papier cuisson, aplatir et percer avec les dents d'une fourchette

Laisser reposer à l'abri du courant d'air. Les petits pains doivent doubler de volume

Faire cuire à four préchauffé à 200° pendant 10 à 15mn.

Laisser refroidir sur grille

Garniture

Ouvrir en deux les petits pains, les tartiner de Refrain fondu

Garnir de viande hachée et de fromage râpé

Refermer le sandwich et le placer dans l'appareil à panini

Laisser dorer le temps nécessaire jusqu'à ce que les panini soient dorés et croustillants !










A déguster bien chaud pour apprécier la consistance du Refrain.



Tartelettes Sarthoise



Ingrédients pour 4 tartelettes individuelles :

-  1 pâte brisée
-  30 gr de beurre
-  35 gr de farine
-  20 cl de lait
-  4 oeufs légèrement battus
-  2 petits suisses
-  200 gr de Refrain râpé
-  4 c à s de crème fraîche épaisse
-  Sel, poivre et muscade

Préchauffer votre four à 180°C.

Faire fondre le beurre dans une casserole, puis ajouter en une seule fois la farine et la faire "cuire" pendant 3 à 4 mn en fouettant constamment.

Ajouter le lait froid et faire épaissir la préparation. Enlever du feu votre casserole. Ajouter les petits suisses, les oeufs, et le Refrain râpé en mélangeant entre chaque ajout. Assaisonner : sel, poivre et muscade.

Beurrer et fariner les moules individuels (OU un grand moule), puis verser y la garniture.

Cuire à four préchauffé à 180°C pendant 30 mn.

L'appareil à tarte doit être figé et gonflé.












Allumettes au Refrain



Préparation: 30 mn

Cuisson: 15 mn

Ingrédients: 8 personnes

-  2 c. à s de beurre (30 ml)
-  2 c. à s de farine (30 ml)
-  3/4 tasse de lait (190 ml)
-  1 jaune d'oeuf
-  100 gr de Refrain râpé
-  600 gr de feuilletage *
-  1 oeuf (dorure)
-  sel, poivre
-  noix de muscade

Préparation:

Cuire quelques secondes le beurre et la farine en remuant.

Ajouter le lait en fouettant énergiquement. Porter à ébullition.

Ajouter le jaune d'oeuf.

Assaisonner. Laisser refroidir. Ajouter le Refrain râpé.

Étaler 2 abaisses de feuilletage de taille égale. En dorer une à l'oeuf. Déposer un petit bâtonnet d'appareil au fromage tous les 3 cm à l'aide d'une poche à douille.

Recouvrir avec la deuxième abaisse. Bien souder autour de chaque bâtonnet.

Découper chaque rectangle ainsi obtenu et les poser sur une tôle à pâtisserie.

Dorer à l'oeuf. Rayer au couteau.

Cuire à 200 C (T/7), pendant environ 15 mn.

*Pâte feuilletée










Roulé de veau au Refrain

Veau du 'Pis qui Chante'



Ingrédients :

-  1 petit morceau de beurre
-  1 c à s d'huile
-  des cures dent
-  vin blanc (Jasnières)
-  1 morceau de Refrain
-  1 tranche de jambon
-  2 escalopes de veau fines

Préparation :

Étaler l'escalope de veau puis y mettre une demi tranche de jambon couper dans la longueur quelques tranches de Refrain puis rouler.

Maintenir fermer avec les cures dent.

Dans une sauteuse mettre à fondre le beurre avec l'huile puis faire cuire les roulés. Une fois cuit déglacé avec un peu de vin blanc.










Tartare de veau au Refrain

À servir en début de repas. Veau du 'Pis qui Chante'



Ingrédients pour 4 pers.

-  200 gr de Refrain,
-  200 gr de veau (mignon) haché ou coupé finement au couteau,
-  2 avocats,
-  2 c. à s d'huile de noix,
-  3 c. à s de vinaigre balsamique,
-  5 champignons de Paris finement tranchés,
-  5 cerneaux de noix.

Préparation :

Hachez le veau au couteau ou demandez à votre boucher de vous le préparer.

Coupez l'avocat et le Refrain en très petits dés.

Ciselez les tiges de fleur de Ciboule ou la ciboulette.

Coupez ensuite en fines tranches les champignons et concassez les noix.

Versez dans un récipient le veau haché, les dés d'avocat et de Refrain, les morceaux de ciboule, les champignons et les noix.

Effeuillez les fleurs de Ciboule et ajoutez-les à la préparation.











Saliez, poivrez, versez deux cuillères à soupe d'huile de noix, ajoutez 3 cuillères à soupe de vinaigre balsamique et mélangez le tout.



Nuggets maison au Refrain et purée moelleuse



Ingrédients pour 2 pers.

-  2 Blancs de poulet Loué
-  1 Oeuf
-  4 Biscottes (ou de la chapelure)
-  4 C à S de Refrain jeune (râpé petit)
-  3 C à S Huile d'olive
-  Sel & poivre du moulin
-  2 ou 3 pommes de terre (300gr)
-  20 gr Beurre
-  20 cl Crème fraîche légère (15%)
-  Sel & poivre du moulin



Préparation :

Pelez les pommes de terre et faites les cuire à l'eau ou vapeur selon votre habitude.

Préparation des nuggets de poulet au Refrain :

Détaillez les blancs de poulet en lamelles puis chaque lamelle en cube d'environ 3 x 3cm.

Dans une assiette creuse, cassez l'œuf et battez-le en omelette, salez et poivrez. Prenez les biscottes et mixez-les dans votre robot. Si vous n'avez pas de robot, mettez les biscottes dans un saladier et réduisez les en chapelure à l'aide d'un verre. Mettez la chapelure dans une 2ème assiette creuse avec le Refrain et mélangez bien. Mettre la moitié de l'huile à chauffer dans une poêle à feu moyen. Prenez les morceaux de poulet et trempez les tous dans l'œuf. Prenez-en quelques-uns et passez les dans le mélange chapelure / parmesan, une fois bien enrobés, mettez-les à cuire, inutile de mettre beaucoup d'huile, les nuggets cuisent environ 3 min de chaque côté à feu doux.

Faites de même pour tous les morceaux de poulets, si en cours de cuisson il manque d'huile dans votre poêle rajoutez en un peu.

Préparation de la purée et dressage :

A l'aide du moulin à légumes, moulinez les pommes de terre en y ajoutant le beurre en petit morceau et la crème fraîche. Salez et poivrez.

Mélangez bien la purée et disposez la dans des petits ramequins. Disposez également les nuggets dans des ramequins et servez.












Côte de veau au Refrain

Veau du 'Pis qui Chante'



Ingrédients pour 4 pers.

-  4 cotes de veau
-  De l'huile ou de beurre (au choix)
-  1 échalote
-  1 éclat d'ail
-  Du persil
-  Du vin blanc pour déglacer la sauce
-  100 gr de Refrain
-  10 cl de crème
-  Sel poivre

Préparation

Salez et poivrez vos cotes de veau dans une poêle, que vous mettez à feu vif mettre un filet d'huile et faites brunir vos cotes de veau jusqu'à ce qu'elles aient pris une belle couleur dorée de chaque côté.

Ajoutez l'échalote et l'ail pressé baissez le feu et laissez les devenir translucides retirez vos cotes de veau et réservez les au chaud!!

Ajoutez le Refrain en petits morceaux et laissez fondre le Refrain en mélangeant

Ajoutez le vin blanc sec laissez 1 min faites bouillonner la sauce, ajoutez la crème et le persil.

Rectifiez l'assaisonnement remettre les cotes dans la sauce 1 min



Servez

Un régal avec une pomme de terre nature ou avec des pâtes au beurre.



Roti de veau au Refrain et au lard
















Veau du 'Pis qui Chante'



Préparation: 30 mn

Cuisson: 50 mn

Ingrédients 4 pers.

-  1 rôti de veau de 1 kg,
-  16 tranches de lard,
-  1 crépine pour envelopper le rôti,
-  8 tranches de Refrain
-  200 gr de petits oignons,
-  1 carotte,
-  1 oignon,
-  50 gr de beurre,
-  15 cl de crème liquide
-  5 cl de Jasnières
-  20 cl de fond de veau,
-  Thym,
-  Sel,
-  Poivre,
-  Piment d'Espelette

Préparation:

Four à 210 degrés. Trempez la crépine dans l'eau froide.

Entaillez, régulièrement le rôti jusqu' à 2 cm du fond, sans détacher les tranches, sel, poivre entre les tranches.

Placez dans chaque interstice 2 tranches de lard plié en deux et une tranche de Refrain. Reconstituez le rôti et enveloppez-le dans la crépine égouttée et séchée dans du papier absorbant.

Placez le rôti dans une cocotte. Parsemer-le de 25 gr de beurre et le mettre au four 10 mn en le retournant deux à trois fois.

Épluchez et émincez finement l'oignon et la carotte, lorsque le rôti est uniformément doré, ajoutez l'oignon, une branche de thym et la carotte.

Couvrir et poursuivre la cuisson 40 mn en arrosant avec le jus accumulé dans le fond.

Retirez le rôti, laissez-le reposer enveloppé de papier d'alu, à l'entrée du four éteint.

Épluchez les petits oignons, placez-les dans une petite casserole avec 25 gr de beurre, une pincée de sel, 3 c à s d'eau, couvrir avec un papier sulfurisé persé de plusieurs trous.

Laisser cuire environ 20 mn à feu doux, vérifiez la cuisson, ils doivent être tendres.

Déglaçez la cocotte avec le Jasnières, décollez bien les sucs, faire réduire de moitié, ajoutez le fond de veau et la crème, remuez et laissez réduire pour obtenir une sauce onctueuse, filtrez.

Retirez la crépine et placez le rôti sur un plat, nappez de sauce et entourez-le avec les petits oignons.










Blanc de poulet farci au Refrain



Préparation 10 min
Cuisson 15 min

Ingrédients pour 1 pers.

-  150 gr de blanc de poulet épais
-  1 tranche de Refrain
-  1 c. à c. de persil ciselé
-  1/4 d'oignon
-  1 pincée de noix de muscade râpée
-  Sel
-  Poivre

Préparation

Entailler le blanc de poulet en portefeuille : inciser sur la tranche sur le côté sur toute la longueur.

Découper la tranche de Refrain en petites lanières et garnir l'intérieur du blanc de poulet.

Saler, poivrer l'intérieur du blanc de poulet, saupoudré de persil ciselé et de noix de muscade râpée.

Refermer le blanc de poulet à l'aide d'un fil de cuisine afin d'éviter que le Refrain ne sorte à la cuisson ou, à défaut, fermer le blanc de poulet à l'aide de cure-dents.

Émincer l'oignon et le faire revenir à sec dans une poêle à revêtement antiadhésif jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajouter le blanc de poulet farci et le faire dorer de chaque côté.

Baisser le feu, poursuivre la cuisson 10/15 mn à couvert pour que l'intérieur soit bien cuit et le Refrain fondant.

Servir aussitôt, bon appétit !

Le Pis qui Chante vous souhaite Bon appétit!












Crozets au beaufort & Refracin



Les **crozets** sont nés dans la région de **la Tarentaise**. Confectionnées à base de blé et d'œufs ces pâtes séchaient traditionnellement au soleil. Les **crozets** existent aujourd'hui, natures, au **sarrasin**

Préparation 12 min
Cuisson 25 min

Ingrédients pour 8 Pers.

-  400 g de crozets
-  200 g de beaufort
-  300 g de Refracin
-  50 cl de crème fraîche épaisse
-  25 g de beurre
-  250 g d'allumettes de lardons
-  3 oignons
-  sel
-  poivre



Préparation

Retirer la croûte des fromages (Refracin et beaufort) et les couper grossièrement en tranches épaisses. Râper le tout à l'aide d'un robot. Préparer la sauce au fromage : porter la crème à ébullition dans une casserole. Incorporer les fromages râpés et laisser fondre afin d'obtenir un mélange homogène. Faire cuire les crozets, selon le temps indiqué sur le paquet, dans une eau bouillante salée, elles doivent être al dente.

Les égoutter et les passer sous l'eau froide. Peler et émincer finement les oignons et les faire compoter 20 min dans le beurre à la poêle ou dans une cocotte, ils doivent être fondants en bouche.

Poêler les lardons sans adjonction de matière grasse pour qu'ils grillent légèrement.

Dans un saladier, mélanger les crozets avec les oignons et la crème de beaufort chaude.

Rectifier l'assaisonnement si besoin.

Préchauffer le four th.180°C.

Répartir la préparation dans des ramequins individuels (supportant la chaleur), décorer de lardons grillés puis les enfourner pour 5 min.

Déguster immédiatement dès la sortie du four avec une salade.













Chartreuses de volaille au Refrain et Morilles



Préparation: 30 min

Cuisson: 30 min

Ingrédients pour 4 pers.

-  400 g de blanc de volaille
-  3 dl de crème fleurette
-  25 g de farine
-  25 g de beurre
-  2,5 dl de lait
-  150 g de Refrain doux
-  3 œufs
-  10 g de morilles sèches
-  200 g d'épinard frais en branches
-  Sel, poivre, Cayenne, muscade

Préparation :

Faites tremper les morilles dans l'eau la veille.

Râpez le Refrain et divisez-le en 3.

Faites bouillir le lait. Faites un roux blanc avec le beurre et la farine ; hors du feu, versez le lait bouillant sur le roux refroidi. Fouettez bien pour éviter les grumeaux ; remettez sur le feu et portez la sauce à ébullition sans cesser de remuer. Hors du feu ajouter 1/3 du Refrain et 2 jaunes d'œufs ; assaisonnez.

Lavez et cuisez les morilles 40 minutes dans leur eau de trempage filtrée.

Hachez finement la chair de volaille ; mélangez à la chair et progressivement 2 blancs d'œufs et 1 œuf entier, 1,5 dl de crème très froide et 50 g de Refrain ; ajouter les morilles hachées ; assaisonnez de sel et muscade râpée.

Lavez et cuisez les épinards 5 min dans de l'eau bouillante salée ; pressez-les dans les mains pour bien les égoutter.

Disposez dans 4 ramequins (ou dans un moule à charlotte) du film alimentaire (qualité micro-ondes) sur le fond et les parois ; déposez au fond une couche d'épinards puis une couche de farce de volaille, puis une couche de sauce et enfin une couche de farce. Rabattez le film alimentaire pour fermer. Couvrez avec une feuille d'aluminium et cuisez pendant 30 min environ au bain marie à four moyen (180°- Th. 5)

Sauce :

Faites bouillir 1,5 dl de crème puis ajoutez les 50 g de Refrain restants ; assaisonnez.

Démoulez les chartreuses au centre des assiettes et nappez-les de sauce au Refrain. Vous pouvez décorer les chartreuses de pluches de pommes de terre frites à l'huile.











Ce plat simple sera délicieux accompagné d'un vin de Loire servi frais.



Crumble au Refrain



Ingrédients pour 6 pers.

-  9 tranches de viande des Grisons,
-  450 gr de Refrain,
-  200 gr d'oignons finement ciselés,
-  1 c à c de sucre roux,
-  1 c à s d'huile d'olive,
-  60 gr de parmesan râpé,
-  40 gr de chapelure,
-  60 gr de farine,
-  60 gr de beurre, sel, poivre du moulin, noix muscade,
-  150 gr de Séré Suisse ou de crème épaisse.

Préparation :

- Préchauffez le four à 175 °.
- Faites fondre les oignons finement ciselés dans l'huile chaude. Salez légèrement. Saupoudrez de sucre roux et dorez sur feu doux pendant 10 mn jusqu'à obtenir une belle coloration dorée. Réservez.
- Dans un cul de poule, mélangez farine, parmesan, chapelure et un peu de poivre. Ajoutez le beurre coupé en dés. Travaillez à la main pour obtenir une pâte sableuse et granuleuse.
- Dans 6 ramequins, répartissez la compotée d'oignons.

Enlevez la croûte du Refrain et coupez-le en tranches régulières.

Répartissez les tranches de Refrain sur la compotée d'oignon.

- Ciselez les tranches de viande des Grisons.

Répartissez une tranche et demie dans chaque ramequin.

Recouvrez avec le crumble et râpez un peu de noix muscade.

- Cuisez 15 mn à 175 ° pour que le Refrain fonde et que le crumble soit doré et croustillant.

– Salez, poivez, râpez la valeur d'une cuillère à café de noix muscade dans la crème. Mélangez.

- Sortez les ramequins du four, déposez une cuillère de crème de muscade sur chacun.

Dégustez avec une salade verte.



Tacos au Pulled Pork* & Refrain

















*Porc cuit très longtemps dans une sauce type barbecue








Préparation: 20 min
Cuisson: 6 h

Ingrédients 8 Portions:

Pour le Pulled Pork

-  5 kg épaule de porc (soit 1 épaule)
-  1 oignon rouge
-  200 ml ketchup
-  200 ml tomates concassées en conserve
-  100 ml vinaigre de cidre
-  100 ml bouillon de légumes
-  50 gr miel
-  1 c à s graines de moutarde
-  2 c à s sauce Worcestershire
-  1/2 c à c piment de Cayenne
-  1 c à c paprika fumé
-  2 gousses d'ail pressées
-  1 feuille de laurier
-  Huile d'olive

Pour les tacos

-  8 tortillas de maïs
-  50 gr Refrain coupée en cubes
-  20 cl crème fraîche épaisse
-  salade verte
-  2 tomates
-  100 gr Refrain râpée
-  3 branches coriandre fraîche

Préparation

Le Pulled Pork

Défiletez l'épaule de porc puis faites-la dorer sur toutes les faces dans votre cocotte avec une cuillère à soupe d'huile. Coupez grossièrement l'oignon rouge et ajoutez-le dans la cocotte. Laissez cuire à feu doux jusqu'à ce que l'oignon soit bien tendre et la viande bien grillée.

Mélangez tous les autres ingrédients puis versez-les sur la viande. Enfournez à 135°C pendant 6 heures à couvert en retournant et en arrosant la viande de sauce de temps en temps.

A la sortie du four, déposez la viande sur un plat et effilochez-la à l'aide de deux fourchettes. Ajoutez de la sauce réduite, à votre goût et mélangez. Réservez au chaud.

Les tacos

Préchauffez votre four à 160°C. Suspendez vos tortillas pliées en deux sur la grille du four à cheval sur 2 tiges (un peu comme si vous pendiez votre linge ^^). Enfournez pendant environ 5 minutes, le temps qu'elles prennent leur forme et deviennent croustillantes. Sortez-les délicatement et réservez.

Faites fondre les 50 g de Refrain en cubes dans une cuillère à soupe de crème fraîche puis incorporez au restant de crème pour obtenir une sauce onctueuse. Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre à votre goût.

Coupez la salade en lanières et les tomates en fines tranches. Garnissez les tacos de pulled pork, salade et tomates.

Ajoutez une cuillère de crème et saupoudrez généreusement de Refrain râpée. Parsemez de coriandre ciselée






Servez immédiatement.














Barquettes d'endives, Refrain et magret fumé, sauce rémoulade



Ingrédients pour 4 pers.

-  3 endives
-  ½ radis noir
-  250 gr de magret fumé
-  100 gr de Refrain
-  ½ pomme Granny Smith

Rémoulade:

-  1 jaune d'œuf
-  8 cl d'huile neutre
-  1 c. à c. de moutarde forte
-  2 c. à c. de raifort râpé
-  1 échalote
-  quelques branches de cerfeuil
-  2 branches de persil
-  quelques branches de ciboulette
-  sel & poivre
-  (3 branches d'estragon)
-  (3 filets d'anchois marinés)

Préparation:

Rémoulade:

Préparer la mayonnaise: Dans un cul-de-poule, mélanger la moutarde, du sel et le jaune d'œuf. Verser doucement l'huile, en filets, dans le jaune d'œuf tout en mélangeant à l'aide d'un fouet. Continuer à fouetter tout en versant la totalité de l'huile, jusqu'à ce que le tout s'émulsionne.

Peler l'échalote et la ciseler.

Effeuillez les herbes et les hacher finement.

Piler les anchois.

Mélanger la mayonnaise avec l'échalote, les herbes hachées, le raifort râpé, les anchois pilés et du poivre fraîchement moulu.

Réserver au frais.

Préparation des barquettes:

Nettoyer les endives et les effeuiller.

Brosser le radis noir.

Laver et vider la pomme.

Couper le magret de canard fumé, le Refrain, la pomme et le radis noir en très petits dés. Mélanger ces derniers ingrédients avec la sauce rémoulade.





Garnir les feuilles d'endives de cette garniture et servir à l'apéritif.



Poireaux gratinés au Refrain

Préparation : 15 min
Cuisson : 40 min

Ingrédients pour 4 pers.

-  100 gr de Refrain râpé
-  40 gr de chapelure
-  4 poireaux
-  Sel et poivre

Préparation

Coupez une partie du vert des poireaux.

Fendez-les, passez-les sous l'eau froide en veillant à bien enlever la terre logée entre les feuilles. Egouttez-les et coupez-les en morceaux de 5 cm.

Faites cuire les tronçons de poireau 35 min dans une grande casserole d'eau bouillante salée.

Placez-les dans un plat à gratin beurré. Saupoudrez de chapelure et de Refrain.

Faites dorer le gratin de poireaux au Refrain 5 min dans le four préchauffé à 210°C.

Astuce :







Réalisez vous-même votre chapelure en mixant les miettes et les restes de pain rassis.



Pâtes aux 4 fromages

Préparation 10 min
Cuisson 10 min

Ingrédients

-  1 kg pâte
-  200 gr crème fraîche
-  100 gr Refrain râpée
-  100 gr Parmesan
-  100 gr Raclette
-  100 gr Roquefort

Préparation

Remplir une casserole d'eau et ajoutez-y du gros sel et un peu d'huile d'Olive Portez l'eau à ébullition et dès que l'eau bout, versez vos pâtes.

Pendant que l'eau chauffe, préparez la sauce : vous mettez la crème fraîche dans une casserole et commencer à la chauffer doucement

Écrasez le roquefort à l'aide d'une fourchette

Rajoutez à la crème, qui est toujours sur le feu, le fromage à raclette : mélangez et laissez fondre

Puis, rajoutez à la crème le parmesan, le Refrain râpé et le roquefort écrasé

Laissez les fromages chauffer, et se mélanger

Une fois vos pâtes cuites "al dente", égouttez-les

Versez la sauce chaude sur les pâtes et servez chaud !











Oufs cocotte au Refrain et aux cèpes



Cuisson : 20 min

Ingrédients pour 4 pers.

-  4 œufs frais
-  100 g de Refrain
-  10 cl de crème liquide entière
-  100 g de cèpes frais ou surgelés
-  1 échalote
-  1 gousse d'ail
-  10 g de beurre
-  Sel et poivre du moulin

Préparation

Dans une petite casserole, faites revenir l'ail et l'échalote finement ciselés dans le beurre. Ajoutez les cèpes nettoyés et coupés en petits morceaux. Salez et poivrez et faites cuire 10 min. Répartir la préparation dans 4 ramequins. Chauffez la crème à feu très doux et incorporez le Refrain coupée en dés. Remuez sans cesse jusqu'à ce que le fromage soit totalement fondu. Répartissez cette crème dans les 4 ramequins pour couvrir les champignons. Cassez et déposez délicatement un œuf dans chaque récipient, puis déposez-les dans un plat creux allant au four rempli d'eau bouillante. Faites cuire au four au bain-marie pendant 8/10 min dans un four préchauffé à 180°. Surveillez la cuisson car le jaune doit rester coulant. Dégustez avec des tranches de pain et du Refrain.










Sauce au Refrain (pour pâtes)

Sauce, qui accompagnera à merveille vos pâtes.



Ingrédients pour 4 pers.

-  1 oignon
-  2 c.à.s d'huile d'olive
-  200 ml de crème liquide
-  1 morceau de Refrain jeune
-  4 grosses cas de tomates cerise confites maison
-  1 cas de thym frais
-  sel, poivre

Préparation:

Émincez finement l'oignon. Dans une casserole, faites chauffer l'huile d'olive et faites-y revenir l'oignon 10 min, jusqu'à ce qu'il soit translucide et tendre. Ajoutez les tomates confites, et laissez cuire 5 min. Ajoutez la crème et le thym, puis le Refrain en cubes. Mélangez sur feux doux, jusqu'à ce que le Refrain soit entièrement fondu. Servez sur vos pâtes et dégustez.











Brochettes de Refrain



Préparation 15 mn
Cuisson 10 mn
Repos 1 h

Ingrédients pour 6 pers.

-  6 tranche de bœuf, type carpaccio
-  Un bon morceau de Refrain
-  2 c à s de sauce soja
-  1 c à s de miel liquide
-  1 c à s de ketchup
-  Un peu de bouillon de bœuf refroidi
-  1 gousse d'ail écrasée
-  Sel, poivre

Préparation :

Mettre les tranches de viande à mariner dans le mélange sauce soja, miel, ketchup, ail et bouillon de bœuf, le tout de façon à recouvrir la viande. Mettre au frais pendant 1 heure minimum. Pendant ce temps, couper à la verticale, de gros bâtons de Refrain de 1,5 cm sur 1,5 cm. Les piquer sur des brochettes. Une fois le temps de marinade écoulé, entouré chaque brochette d'une tranche de viande.








Pour finir

Faire cuire au barbecue, à la plancha ou au grill les brochettes sur chaque face 4 à 5 mn. Manger chaud, accompagné salade ou pomme de terre.

Croque-monsieur jambon / Refrain



Ingrédients pour 4 pers.

-  8 tranches de pain de mie
-  2 tranches de jambon
-  4 tranches fine de Refrain
-  25 gr de beurre doux ou salé
-  Sauce béchamel

Préparation

- * Préchauffer le four 240°C.
- * Faire la sauce béchamel.
- * Placer sur 1 tranche de pain de mie beurré une couche de béchamel, 1/2 tranche de jambon,
- * 1 tranche de Refrain, 1/2 tranche de jambon.
- * Fermer avec la 2ème tranche de pain de mie et recouvrir les croque-monsieur de béchamel.
- * Poser les 4 croque-monsieur sur la plaque du four recouverte de papier alu.

Déguster accompagné de salade verte.









Truffade Sarthoise



Préparation : 15 min

Cuisson : 30 min

Ingrédients pour 2 pers.

-  600 gr de pommes de terre
-  250 gr de Refrain
-  2 saucisses Sarthoise
-  huile d'olive
-  sel
-  poivre

Préparation

Éplucher les pommes de terre, les laver, les essuyer puis les découper en carrés.

Faire chauffer la poêle, mettre un peu d'huile et faire revenir les pommes de terre.

Rissoler à feu vif pendant environ 10 mn jusqu'à ce qu'elles commencent à colorer.

Remuer souvent, saler, poivrer, puis continuer la cuisson à couvert jusqu'à ce qu'elles soient cuites.

Prendre une autre poêle, découper en biais les saucisses et les faire revenir.

Égoutter sur une feuille de papier absorbant.

Découper le Refrain en petits dés, les ajouter aux pommes de terre rissolées et couvrir à nouveau.

Laisser fondre le Refrain puis travailler la truffade en soulevant les pommes de terre et le Refrain fondu puis aplatir.

Refaire ce mouvement jusqu'à ce que le Refrain soit bien mélangé aux pommes de terre et file quand on l'étire.

Servir aussitôt avec les tranches de saucisses et une salade.



Le Pis qui Chante vous souhaite Bon appétit!










Escalope de porc farcie au Refrain frais

Porc de chez Francis Vaudoux



Ingrédients pour 4 pers.

-  8 tranches fines de porc (F.Vaudoux)
-  4 tranches de Refrain frais.
-  1 petit morceau de beurre
-  1 c à s d'huile
-  Des cures dent
-  Sel
-  Poivre

Préparation:

Décongeler un rôti de porc

Profiter en qu'il soit encore un peu dur pour faire des tranches très fines.

Assaisonné légèrement de sel et de poivre les tranches de porc.

Prendre une tranche assaisonnée, poser dessus une tranche de Refrain et posé une nouvelle tranche de porc. Deux piques sont venues sceller la préparation.

Saisir la viande dans une poêle bien chaude puis à feu plus doux, laisser la viande cuire et le Refrain fondre.

Servir, avec des pommes de terre sautées.



Le Pis qui Chante vous souhaite Bon appétit!










Côtes de porc gratinées au Refrain

Porc de chez Francis Vaudoux



Préparation: 10 min
Cuisson: 15 min

Ingrédients pour 4 pers.

-  4 côtes de porc (F.Vaudoux)
-  150 gr de Refrain
-  20 gr de beurre
-  2 c à s de moutarde
-  1 dl de crème fraîche
-  Sel
-  poivre

Préparation

Dans une poêle, faire dorer les côtes de porcs de chaque côté.

Saler, poivrer.

Râper le Refrain après l'avoir écroûter.

Dans un bol, mélanger la crème fraîche, la moutarde et le Refrain.

Badigeonner chaque côte de porc de cette préparation.

Laisser fondre tranquille.









Le Pis qui Chante vous souhaite Bon appétit!

Les huîtres garnies au Refrain



Préparation : 10mn
Cuisson : 10mn

Ingrédients pour 4 pers.

-  1 Refrain jeune
-  24 huîtres
-  60 gr d'échalote
-  40 gr de beurre
-  20 cl de crème fraîche
-  Sel et poivre pour l'assaisonnement

Préparation

Emincez les échalotes et faites-les revenir à l'huile d'olive.

Quand elles sont dorées, ajoutez le vin blanc et le Refrain en morceaux.

Ce dernier va lentement se liquéfier dans la poêle.

Versez ensuite la crème fraîche.

Remuez le tout et laissez à feu doux pendant 2 mns.

Assaisonnez de sel et de poivre.

Pour finir, recouvrez les huîtres ouvertes du mélange



Côtes de porc au Refrain en papillote










Porc de chez Francis Vaudoux

Préparation : 10 mn

Cuisson : 25 mn



Ingrédients pour 2 pers.

-  2 côtes de porc (F.Vaudoux)
-  1 tomate
-  2 bonnes c à c de crème fraîche
-  2 tranches de Refrain (de 20g chacune)
-  Origan, thym
-  Huile d'olive
-  Sel, poivre

Préparation

Découper 2 feuilles rectangulaires de papier d'aluminium.
Badigeonner les 2 feuilles d'huile d'olive.
Sur chaque feuille, mettre une côte de porc.
Arroser d'un filet d'huile d'olive, saler et poivrer.
Mettre 3 rondelles de tomate par-dessus.
Parsemer de thym et d'origan.
Mélanger le Refrain avec la crème fraîche, et mettre cette préparation sur les tomates.
Saler et poivrer.

Refermer bien hermétiquement les papillotes.
Enfourner à 200°C pendant 25mn.
Ces papillotes se dégustent chaudes.

Le Pis qui Chante vous souhaite Bon appétit!









Rôti de porc Sarthois (façon Orloff)







Ingrédients pour 8 Croquants-Gourmands

Le rôti :

-  1,5 kg de rôti de porc dans la longe
-  200 g de lard fumé coupé en tranches très fines
-  200 g de Refrain coupé en tranches fines
-  sel & poivre du moulin
-  crépine de porc
-  huile d'olive

Les pommes de terre :

-  1,5 kg de pommes de terre charlotte
-  4 échalotes
-  6 gousses d'ail
-  huile d'olive ou beurre

Préchauffage du four à 180°C

Le rôti :

Saler et poivrer le rôti sur tous les côtés.

Retirer éventuellement les ficelles du rôti.

Trancher le rôti en tranches de 1 cm d'épaisseur environ sur les $\frac{3}{4}$ de la hauteur : les tranches restent attachées à la base.

Glisser entre chaque tranche une tranche de Refrain et une tranche de lard.

Reformer le rôti.

Pour plus de facilité, enfermé dans une crépine et ensuite et resserré avec un tour de ficelle

(sans crépine, il faudra ficeler le rôti pour qu'il ne s'ouvre pas).

Arroser d'un filet d'huile et parsemé de quelques herbes de Provence.

Enfourner pour 1 h environ, en vérifiant la cuisson au bout de 45 mns

(la température mesurée avec un thermomètre à sonde doit être aux alentours de 75°C).

Les pommes de terre :

Laver et éplucher les pommes de terre.

Les couper en 2 ou en quatre suivant leur taille.

Mettre les pommes de terre dans une casserole et les couvrir d'eau froide. Saler.

Porter à ébullition, puis laisser cuire à frémissement pendant une 10 min. Les égoutter.

Éplucher les échalotes et les couper en quatre dans le sens de la longueur.

Laisser les gousses d'ail en chemise.

Faire suer les échalotes dans de l'huile. Ajouter les gousses d'ail.

Remettre un peu d'huile. Il en faut suffisamment pour que les pommes de terre soient confites.

Rajouter les pommes de terre, laisser quelques secondes à feu vif, puis couvrir et laisser confire doucement pendant une 15 min en secouant la poêle de temps en temps.

Vérifier la cuisson et l'assaisonnement, et réchauffé sur feu très doux au moment du repas.

Au moment du service, couper le rôti en tranches en taillant un peu en diagonale, pour obtenir un visuel marbré et pour que chacun profite de tous les éléments.

Récupérer le jus rendu par la viande et la mettre en saucière.

Servir chaud avec une poêlée de légumes et les pommes de terre confites.

Il n'y a plus qu'à... se régaler!














Filet mignon au Refrain et quenelles de purée de panais



Ingrédients pour 4 pers.



-  1 beau filet mignon
-  100 gr de Refrain Jeune
-  10 tranches de lard fumées très fines
-  2 pommes de terre
-  2 panais*
-  150 ml de fond de veau
-  20 gr de beurre
-  Sel - Poivre du moulin
-  Huile d'olive
-  1 càs de ciboulette ciselée
-  1 càs d'oignons frits et séchés

Préparation :

Ouvrir le filet en deux dans le sens de la longueur.

En son centre, répartir le Refrain coupé en bâtonnets.

Fermez en le roulant sur lui-même. Entourez-le de bandes de lard fumé et ficelez-le à intervalle régulier.

Epluchez et lavez les pommes de terre et les panais*. Coupez-les en gros cubes et faites-les cuire dans une grande quantité d'eau salée pendant 30 min. Au bout de ce temps, les passer au moulin à légumes pour en faire une purée, salez et poivrez. Ajoutez le beurre et mélangez énergiquement. Filmez et réservez au chaud.

Dans une poêle avec un fond d'huile d'olive, faites dorer le filet mignon sur toutes les faces puis poursuivre la cuisson 20 min au four à 180°C, four chaud.

Sortir votre filet et l'enveloppez dans du film aluminium. Laissez-le ainsi pendant une 10 min, le temps de réaliser la sauce.

Versez dans le plat qui a contenu le filet, le fond de veau. Dégraissez puis versez le tout dans une casserole. Portez à ébullition et laissez réduire. Filtrez la sauce avant le dressage.

Dressage

Retirez le filet mignon du papier aluminium. Retirez délicatement les fils puis le couper en tranches.

Dans chaque assiette, déposez 3 tranches de filet mignon que vous accompagnez de quenelles de purée de panais. Sur le dessus de la purée, parsemez un peu de ciboulette.

Sur le dessus de votre filet, versez votre sauce et parsemez un peu d'oignons frits.

Servir aussitôt.

* Le panais est un drôle de légume racine, qui ressemble à une carotte blanche.









Truffade au Refrain jeune



Préparation : 15 mn
Cuisson : 15 mn

Ingrédients pour 4 pers.

-  6 pommes de terre
-  200g de REFRAIN jeune
-  1 salade
-  sel, poivre
-  assaisonnement-- huile d'olive
-  jus d'1/2 citron frais

Préparation :

Faites cuire les pommes de terre dans une casserole d'eau bouillante vapeur.

Une fois cuites, coupez-les en rondelles.

Faites-les dorer dans la poêle avec un peu d'huile d'olive.








Ensuite ajoutez le REFRAIN. Remuez de temps en temps. Ajoutez du sel et du poivre et servez avec une salade assaisonnée d'huile d'olive et de citron.



Steack hachés au Refrain



Ingrédients pour 4 pers.

-  400 gr de bœuf haché cru
-  4 tranches de Refrain jeune très fines
-  4 tranches de jambon cru
-  60 gr de beurre
-  1 gousse d'ail,
-  Poivre
-  Sel

Préparation :

Pelez la gousse d'ail et hachez finement.

Mélangez l'ail haché au bœuf.

Modelez 4 boulettes assez plates et introduisez au centre de chacune d'elles une tranche de Refrain.

Entourez chaque boulette d'une tranche de jambon.

Maintenez avec un bâtonnet de bois.

Mettez le beurre dans la poêle sur feu vif.

Quand le beurre commence à grésiller mettez les boulettes et laissez cuire à feu moyen pendant une dizaine de minutes.

Salez et poivrez en fin de cuisson.

Servez très chaud avec la sauce de cuisson.



Aligot « Sarthois »






2 règles : travailler la pâte à feu doux, et remuer sans arrêt.



Préparation : 15 mn
Cuisson : 30 mn



Ingrédients pour 4 pers.

-  1 kg de pommes de terre bintje
-  400 gr de REFRAIN jeune
-  200 gr crème fraîche épaisse
-  2 gousses d'ail
-  Sel, poivre

Préparation :

Faites bouillir de l'eau.

Épluchez les pommes de terre et les gousses d'ail. Coupez les pommes de terre en gros morceaux et faites-les cuire avec 1 gousse d'ail pendant 20 min dans l'eau bouillante.

Pendant ce temps, coupez le REFRAIN jeune en fines lamelles.

A la fin de la cuisson, retirez l'ail, passez les pommes de terre au presse-purée en ajoutant éventuellement un peu d'eau de cuisson pour obtenir la consistance désirée.

Incorporez la crème fraîche en mélangeant avec une cuillère en bois.

Remettez les pommes de terre dans la casserole dans laquelle elles ont cuites sans le jus de cuisson. Réchauffez à feu doux et ajoutez rapidement le REFRAIN jeune tout en remuant énergiquement afin d'aérer l'aligot qui doit filer au bout de la spatule en formant un ruban.

Salez et poivrez selon votre goût.

Andouillettes à l'Aligot Sarthois

Préparation: 10 min
Cuisson: 30 min

Ingrédients pour 4 pers.

-  250 gr de Refrain jeune
-  contenue dans 800 gr purée à l'aligot
-  4 andouillettes

Préparation

Préparez une purée à l'aligot.

Laissez en réserve.

Procurez-vous 4 andouillettes. Poêlez-les jusqu'à dorure régulière.

Débarrassez-les sur le plat à gratin.

Disposez la purée à l'aligot autour ou dessous.

Remettez à chauffer au four durant 10 mn jusqu'à coloration de la purée.

Servez chaud.










Fondue au Refrain et Beaufort



Préparation : 5 min

Cuisson : 30 min

Ingrédients pour 4 pers.

-  200 gr de Refrain
-  50 gr de beaufort
-  Vin blanc (Jasnières)
-  Kirsch
-  Piment
-  Ail
-  Sel
-  Poivre

Préparation :

Frottez le fond du caquelon avec l'ail et versez-y le vin blanc. Pendant que le vin chauffe, ajoutez au fur et à mesure le Refrain et le Beaufort râpés et laissez cuire, en remuant régulièrement, jusqu'à ce que les fromages soient complètement fondus. Poivrez et salez très légèrement.

Ajoutez un peu de piment et de kirsch.

Servez bien chaud avec du pain.








Toasts de Refrain



Préparation : 15 min

Cuisson 15 min

Ingrédients : pour 4 pers.

-  Quelques tranches de Refrain
-  Pain de campagne
-  Quelques tranches de jambon cru
-  Tomates confites
-  Vin blanc (Jasnières)

Préparation :

Préchauffez le grill du four, coupez le Refrain en lamelles sans la croûte.

Arrosez des tranches de pain avec le vin blanc et disposez dessus les tranches de Refrain, le jambon cru et les tomates confites.

Passez la tartine sous le grill quelques minutes.

A déguster avec une salade.



Fougasse au jambon et Refrain



Préparation : 25 min



Repos : 2 h

Cuisson : 25 min








Ingrédients pour 1 fougasse :

Pour la garniture :

-  100 gr de jambon
-  120 gr de Refrain

Pour la pâte :

-  20 gr de levure de boulanger déshydratée ou fraîche
-  2 à 3 c. à s d'huile d'olive
-  2 c. à s d'origan
-  500 gr de farine
-  10 gr de sel

Préparation

Coupez le jambon en petits morceaux. Couper le Refrain en dés. Réserver.

Dans un bol, mélanger la levure avec 3 cl d'eau tiède pendant 10 mn.

Dans le bol du robot, mélanger la farine, le sel, l'huile, la levure diluée, l'origan ainsi que 25 cl d'eau. Pétrir 15 mn.

Couvrir la pâte d'un torchon et laisser reposer 2 heures dans un endroit chaud. La pâte doit doubler de volume.

Ensuite, rabattre la pâte sur un plan de travail fariné. La diviser en deux boules.

Étaler chacune des boules. Sur une moitié (en longueur) étaler la garniture : jambon & Refrain,

laissez 1 cm tout autour de la pâte de façon à bien la

souder avec l'autre moitié. Avec un pinceau humidifier tout le tour de la pâte

Sur l'autre moitié, faire des fentes en épi avec un couteau. Rabatte cette moitié sur l'autre.

Badigeonnez d'huile d'olive et enfourner 25 mn dans un four préalablement chauffé à 200 degrés, en ayant pris soin de mettre dans le four un bol d'eau.









Une fois sorti du four, rebadigeonnez toute la surface de la fougasse.

Servir chaud avec une salade.

Pain perdu au Refrain



Ingrédients :

-  500 gr de Pain rassis
-  200 gr de Refrain
-  80 gr de lardons allumettes
-  40 cl de lait
-  30 gr de beurre
-  2 œufs
-  2 c à s de crème liquide
-  sel, poivre et muscade en poudre

Préparation :

Faire chauffer le lait dans une casserole. Ecroûter le pain et couper la mie en petits morceaux.

Dans un saladier, mélanger le lait et le pain. Couvrir et laisser reposer environ 15 min.

Râper le Refrain et réserver environ 30g.

Préchauffer le four à 210°.

Dans un saladier, battre les œufs. Ajouter la crème. Mélanger. Saler, poivrer. Une pincée de muscade.

Ajouter le Refrain, le beurre fondu. Mélanger.

Ajouter le pain. Mélanger à nouveau.

Verser la préparation dans un moule à cake bien beurré.

Parsemer de lardons et du reste de Refrain.






Mettre au four pendant 20 mn.



Salade de pâtes aux tomates séchées et au Refrain



Ingrédients pour 3 pers.

-  200 gr de pâtes crues
-  60 gr de tomates séchées
-  60 gr de Refrain
-  3 tranches de jambon cru
-  4 C à S de vinaigre balsamique

Préparation:

Faire cuire les pâtes, les égoutter, les laisser refroidir.

Une fois refroidies, ajouté les tomates séchées coupées en 4.

Mélanger pour répartir un peu l'huile.

Ajouter le Refrain coupée en petits cubes, puis arroser de vinaigre balsamique.

Mélanger délicatement.

Mettre au frais jusqu'au moment de servir.

Dresser les assiettes et ajouter le jambon cru couper en lanières, salé, poivré











Tarte aux rillettes



Préparation : 20 mn
Cuisson : 45 mn

Ingrédients 4 Pers.

-  1 pâte feuilletée
-  2 pots de rillettes de 220 gr (F.Vaudoux)
-  200 gr d'oignon
-  1 c à s de farine
-  25 cl de crème liquide
-  2 c à s de persils
-  sel, poivre
-  du Refrain râpé

Préparation :

Vous faites revenir les oignons épluchés et découpés pendant 5 minutes (en ajoutant un peu d'eau).

Dans une autre poêle vous faites revenir les rillettes afin qu'elles rendent leur gras.

Vous prélevez les rillettes avec une écumoire et les ajoutez aux oignons, vous faites sécher en laissant cuire 5 minutes en remuant. Vous ajoutez le persil et la farine.

Vous battez 4 œufs avec la crème, sel poivre et vous versez avec le reste.

Étalez votre pâte dans un plat à tarte, vous versez dessus la préparation et vous parsemez de Refrain râpé.

Vous enfournez à 180° pendant 40 min.

Vous servez avec une salade fraîche.





Tuiles de Refrain



Préparation : 5 mn
Cuisson : 5 mn

Ingrédients pour 4 pers.

-  200 gr de Refrain affiné
-  Poivre de moulin

Préparation:

1. Préchauffez le four à th 6 (180°).
2. Retirez la croûte du morceau de Refrain. Coupez-le en fines lamelles.
3. Étalez un papier sulfurisé sur la plaque du four et disposez les lamelles de Refrain sans qu'elles se touchent. Poivrez et enfournez pour 5 à 6 min, jusqu'à ce qu'elles fondent et se dessèchent un peu. Sortez du four et laissez refroidir.









Gratin au Refrain



Préparation : 15 mn

Cuisson : 60 mn

Ingrédients pour 4 pers.

-  1 kg de pommes de terre
-  10 cl de bouillon de poule
-  200 gr de REFRAIN jeune
-  Beurre
-  1 pincée de muscade
-  Sel, poivre

Préparation :

Epluchez les pommes de terre en fines rondelles.
 Beurrez un plat à gratin, alternez les pommes de terre en rondelles et les lamelles de REFRAIN jeune.
 Assaisonnez et continuez jusqu'à épuisement des ingrédients.
 Terminez ce gratin en disposant le reste de lamelles de REFRAIN.
 Couvrez avec le bouillon, laissez infuser 15 mn.
 Parsemez de noisettes de beurre et faites cuire à four moyen à 180°C pendant 1 heure environ.










Servez chaud.



Tartare de Saint-Jacques au Refrain



Ingrédients pour 4 pers.

-  5 c à s. d'huile de noix
-  fleur de sel
-  mâche
-  sel, poivre
-  3 c à c. de vinaigre balsamique
-  16 noix de Saint-Jacques
-  4 tomates cerise
-  1/4 botte de ciboulette
-  150 gr de Refrain

Préparation :

Coupez les noix de Saint-Jacques en petits cubes, assaisonnez avec le sel et poivre.
 Coupez le Refrain en petits dés et mélangez aux noix de Saint-Jacques.
 Incorporez 3 cuillerées à café de vinaigre balsamique et couvrez d'huile de noix pour faire une marinade.
 Ajoutez quelques brins de ciboulette et réservez au froid pendant 1 à 2 heures.
 Disposez la mâche et placez au centre le tartare.
 Décorez avec les tomates cerise et quelques brins de ciboulette.
 Parsemez de fleur de sel et d'un tour de moulin à poivre.
 Servez bien frais, accompagné de pain grillé.










Gratin de riz façon carbonara



Préparation : 5mn.
Cuisson : 20mn.



Ingrédients pour: 2 pers.

-  100 gr de lardons
-  140 gr de riz cru
-  1 oignon rouge
-  100 gr de fromage blanc
-  60 gr de Refrain
-  1 oeuf
-  sel, poivre

Préparation :

Faire cuire le riz dans un grand volume d'eau salée pendant 8 mn.

Pendant ce temps, émincer l'oignon. Le faire revenir dans une poêle avec les lardons sans ajouter de matière grasse.

Préchauffer le four à 200°C.

Lorsque le riz est presque cuit, l'égoutter puis le rajouter dans la poêle avec les lardons et les oignons.

Ajouter 20g de Refrain coupée en petits dés et le fromage blanc.

Assaisonner.

Homogénéiser puis verser le tout dans un plat à gratin.

Recouvrir avec le reste de Refrain râpée.

Enfourner pendant 7 mn.

A la sortie du four, casser un oeuf sur le gratin et servir aussitôt



Escalopes de veau











Veau du 'Pis qui Chante'



Préparation : 10 mn

Cuisson : 20 mn

Ingrédients pour 4 pers.

-  4 escalopes de veau
-  2 tomates
-  80 gr emmental râpé
-  4 tranches de REFRAIN
-  2 tranches jambon
-  Farine
-  Crème fraîche
-  Huile
-  Beurre
-  Sel

Préparation :

Farinez les escalopes.

Faites chauffer une cuillère de beurre et une cuillère d'huile dans une poêle et faites dorer les escalopes 2 min de chaque côté.

Salez et poivrez.

Retirez la poêle du feu.

Coupez les tranches de jambon en deux et disposez les 4 morceaux sur les escalopes.

Ajoutez ensuite les tranches de REFRAIN et les tomates que vous aurez préalablement lavées et coupées en rondelles.

Saupoudrez d'emmental râpé.

Disposez les escalopes dans un plat à gratin sur lit de crème fraîche et faites gratiner au four.

Vous pouvez accompagner ce plat d'un Jasnières.



Piccatas de veau au Refrain et au chorizo





Veau du 'Pis qui Chante'



Préparation : 30 mn
Cuisson : 30 mn



Ingrédients: pour 4 pers.

-  4 escalopes de veau 'Le Pis qui Chante'
-  200 gr de Refrain
-  10 tranches de chorizo coupées finement
-  2 verres de vin blanc sec

Préparation :

- Aplatir les escalopes de veau à l'aide d'un "maillet"
- Les découper en morceaux d'environ 3cm x 8 cm
- Couper le Refrain en fines tranches
- Déposer sur chaque tranche de viande une tranche de chorizo puis de Refrain
- Rouler et maintenir à l'aide d'une pique en bois
- Faire saisir ces roulades dans une poêle beurrée quelques minutes.
- Débarrasser dans un plat à four
- Ajouter le vin blanc dans la poêle pour déglacer.
- Chauffer 2 min en raclant la poêle avec une spatule en bois
- Verser cette sauce sur la viande
- Enfourner pendant 20 min à 190 °C



Ce plat peut se réaliser également avec un filet mignon de porc, dans lequel on découpe des tranches que l'on aplatit de la même façon.



Rôti de veau au Refrain











Veau du 'Pis qui Chante'

Préparation: 30 mn

Cuisson: 15 mn

Ingrédients pour 8 pers.

-  1 rôti de veau de 1,3kg
-  8 portions de 20g de Refrain
-  2 oignons coupés en lamelles
-  8 tranches de jambon cru
-  1 barde de lard
-  50 gr de beurre
-  25cl de vin blanc sec
-  Sel et poivre.

Préparation

Coupez le rôti en 8 tranches égales sans en séparer la base.
Placez une tranche de jambon fumé et une tranche de Refrain dans chaque intervalle.
Bardez et ficelez le rôti.
Dressez dans un plat à four.
Ajoutez le beurre en morceaux ainsi que les oignons.
Salez, poivrez. Faites cuire à four chaud (210°) pendant 40 minutes.
En cours de cuisson, arrosez la viande de vin blanc.
Servez avec des petits pois et des carottes.

S'accompagne d'un vin rouge de la vallée du Loir.








Paninis au Refrain, magret de canard



Préparation : 10 mn

Cuisson : 3 mn

Pour 1 panini:

-  1 morceau de baguette bien blanche
-  1 tranche de Refrain jeune
-  5 tranches de magret de canard séché
-  1 filet d'huile d'olive
-  sel, poivre

Préparation

Couper le pain dans l'épaisseur et l'arroser d'un filet d'huile d'olive.
Déposer le Refrain, puis les tranches de magret. Saler et poivrer.
Refermer le pain sur la garniture.
Faire chauffer un grill à viande.
Quand il est bien chaud, déposer le panini et refermer le grill.
Laisser chauffer pendant environ 3 mn. Le Refrain doit être fondant et le pain croustillant à l'extérieur.

Servir chaud, avec une bonne salade



Faux filet de veau au Refrain










Veau du 'Pis qui Chante'



Préparation: 30 mn
Cuisson: 15 mn



Ingrédients pour 4 pers.

-  4 faux de filet de veau de 200gr
-  1 morceau de 320 gr de Refrain
-  4 tranches de jambon à l'os
-  120 gr d'emmental râpé
-  Beurre
-  Huile
-  35 cl de crème fleurette
-  15 cl de jus de veau thym
-  Sel poivre du moulin

Préparation:

Retirez la croûte du Refrain.

Puis coupez-la en tranches.

Découenné le jambon.

Mettre sur feu vif une grande poêle avec une c.a.s d'huile et une grosse noix de beurre.

Faites-y saisir rapidement des deux côtés les faux filets de veau, thym émietté, sel, poivre du moulin.

Four à 200 degrés.

Mettez-les dans un plat a four.

Déglacez la poêle avec le jus de veau, incorporez la crème fleurette, faire réduire 5 mn. Réserver. Sur chaque faux filet mettre une tranche de jambon pliée en deux dans sa longueur. Arrosez de sauce crème.

Parsemez de fromage râpé.

Répartir sur le dessus les tranches de Refrain.

Enfournez pour faire fondre les fromages environ 10 mn.

Sortir le plat et servir de suite.







Assiette de Refrain panés



Préparation : 30 mn
Cuisson : 15 mn

Ingrédients pour 6 pers.

-  Huile pour friture
-  Chapelure
-  2 œufs
-  1/4 Refrain jeune

Préparation :

Enlever la croûte du Refrain et le couper en quart (1/4 par personne).

Faire chauffer l'huile pour faire frire les Refrain panés.

En attendant, casser les œufs dans un bol et les battre. Et, mettre la chapelure dans une assiette.

Pour chaque part de Refrain, les tremper dans l'œuf puis la chapelure. Renouveler une fois l'opération. Réserver.

Ensuite, mettre ses morceaux dans la poêle. Laisser cuire environ 2 min de chaque côté (il faut que ce soit croustillant de chaque côté).

A déguster rapidement pour que le coulant soit encore là....






Ballotins de Refrain au lard et aux pommes



Le Refrain jeunes se liquéfie totalement à la cuisson.

Préparation : 5 min
Cuisson : 15 min

Ingrédients pour 2 pers.

-  200 gr de Refrain jeune en tranches
-  1 pomme
-  6 fines tranches de lard fumé

Préparation

Préchauffer le four à 210° C (th. 7).

Laver la pomme, ôter les pépins avec un vide-pomme puis couper 4 rondelles, dans la largeur, de 2 mm d'épaisseur.

Mettre chaque tranche de Refrain en sandwich entre 2 rondelles de pommes puis enrober le tout de 3 tranches de lard. Déposer chaque ballotin dans un petit plat à gratin.

Enfourner pour 15 mn.

Déguster bien chaud, Accompagné d'une salade verte au vinaigre balsamique.















Macaronis au Refrain



Préparation : 10 mn

Cuisson : 20 mn

Ingrédients pour 4 pers.

-  400 gr de macaronis
-  1 carotte
-  1 courgette
-  1 branche de céleri
-  200 gr de saucisse fumée
-  1 gousse d'ail
-  100 gr de crème fraîche
-  1 verre de bière
-  1 échalote
-  60 gr de REFRAIN
-  3 c à s d'huile
-  Sel, poivre

Préparation :

Epluchez l'ail et l'échalote. Pelez et lavez, la carotte, la courgette et le céleri puis hachez les ensembles.

Dans une poêle, chauffez l'huile, dorez-y les légumes, puis salez et poivrez.

Pelez la saucisse, ajoutez le mélange et faites cuire 10 min.

En fin de cuisson, ajoutez la crème.

Pendant ce temps, faites cuire les pâtes dans un grand volume d'eau salée. A l'ébullition, faites cuire 12 min. Egouttez-les.

Servez les macaronis dans un plat creux avec les légumes au milieu, saupoudrez de REFRAIN râpée, tournez pour mélanger et servez.








Spaghetti façon carbonara au Refrain



Préparation : 10 mn

Cuisson : 10 mn

Ingrédients : Pour 2 pers.

-  250 gr de spaghetti
-  150 gr de lardons
-  1 oignon
-  60 gr de Refrain
-  10 cl de crème fraîche

Préparation :

Emincer l'oignon.

Faire revenir l'oignon et les lardons dans une poêle sans ajouter de matière grasse.

Cuire les spaghettis dans un grand volume d'eau salée.

Découper le Refrain en dés.

Disposer les dés de Refrain dans la poêle afin qu'ils fondent.

Dresser.



Refrain fondu en croûte







Préparation : 30 mn
Cuisson : 25 mn

Ingrédients : Pour 4 pers.

 1 Refrain

Pour la pâte :

 250 gr de farine
 125 gr de saindoux
 1/2 c à c de levure chimique
 1 oeuf pour la dorure



Préparation :

- Dans le bol du robot, versez la farine, le saindoux coupé en morceaux, la levure,
- Ajoutez 150 ml d'eau froide et pétrissez pour obtenir une pâte homogène.
- La pâte est assez collante. Déposez-la sur un film plastique et formez une boule.
- Enveloppez-la dans le film plastique et mettez là au frais 30 mns.
- Préchauffez votre four à 200°C.
- Sur un plan de travail légèrement fariné, étalez finement votre pâte avec votre rouleau. - Déposez votre Refrain au centre.
- Découpez l'excédent de pâte en formant un cercle de 15 cm plus large autour de votre Refrain.
- Refermez la pâte sur le Refrain en rabattant les côtés. (Il est peut être mieux d'humidifier la pâte car en cuisant le fromage a coulé un peu par le dessous et cela permettrait peut-être de rendre la pâte plus hermétique).
- Retournez le Refrain (soudures de pâte en dessous)
- Dorez le au pinceau avec un oeuf battu .Faites le cuire 20 à 25 mns pour qu'il soit bien doré.

Dégustez votre Refrain fondu en croûte avec une salade verte.



Aumônières de Refrain marinée



Préparation : 25 mn
Cuisson : 12 mn
Marinade : 4h

Ingrédients : Pour 4 pers.

Papier sulfurisé pour la plaque

Marinade:

- 🍷 3 c à s de vin blanc
- 🍷 2 c à c de miel clair liquide
- 🍷 2 c à c de moutarde
- 🍷 ½ c à s de poivre rose, concassé
- 🍷 4 morceaux de Refrain
- 🍷 120 gr de pâte à strudel
- 🍷 40 gr de beurre, liquide
- 🍷 sel
- 🍷 pourpier ou salade à tondre et poivre rose pour décorer



Préparation :

Marinade: mélanger le vin, le miel, la moutarde et le poivre.
 Piquer plusieurs fois les morceaux de Refrain avec une fourchette, placer dans la marinade.

Couvrir et mariner 3-4 h au réfrigérateur.

Découper la pâte à strudel en 4 carrés d'env. 18 cm de côté, badigeonné d'un peu de beurre. Placer les morceaux de Refrain au centre, saler. Rabattre les côtés sur les morceaux de Refrain, les relever légèrement.

Déposer sur la plaque chemisée de papier sulfurisée.

Cuire 10-12 min au milieu du four préchauffé à 200 °C.

Dresser sur des assiettes, décorer. Servir avec une salade












Tartelettes Sarthoise



Préparation : 10 min

Cuisson : 35mn

Ingrédients pour 4 tartelettes individuelles :

-  1 pâte brisée
-  30 gr de beurre
-  35 gr de farine
-  20 cl de lait
-  4 oeufs légèrement battus
-  2 petits suisses
-  200 gr de Refrain râpé
-  4 c à s de crème fraîche épaisse
-  Sel, poivre et muscade

Préparation :

Préchauffer votre four à 180°C.

Faire fondre le beurre dans une casserole, puis ajouter en une seule fois la farine et la faire "cuire" pendant 3 à 4 mn en fouettant constamment.

Ajouter le lait froid et faire épaissir la préparation.

Enlever du feu votre casserole.

Ajouter les petits suisses, les oeufs, et le Refrain râpé en mélangeant entre chaque ajout.

Assaisonner : sel, poivre et muscade.

Beurrer et fariner les moules individuels (OU un grand moule), puis verser y la garniture. Cuire à four préchauffé à 180°C pendant 30 mn.

L'appareil à tarte doit être figé et gonflé.



Le Pis qui Chante vous souhaite Bon appétit!



Gratin de nouilles aux poivrons rôtis, Refrain et œufs en miroir








Préparation : 30 min

Cuisson : 25mn



Ingrédients : Pour 4 pers.

-  700 gr de pâtes cuites (spaghettis)
-  220 gr de St Moret
-  4 poivrons cornes rouges et verts
-  170 gr de Refrain
-  5 œufs

Préparation :

Chauffer le four à 240°.

Laver les poivrons.

Cuire les poivrons sur une plaque allant au four jusqu'à qu'ils noircissent un peu (30 à 40 mn), puis mettre les poivrons dans un sac plastique (permet de les éplucher plus facilement) et les laisser refroidir, puis retirer la peau. Ou utiliser des poivrons en bocal. Couper les spaghettis préalablement cuits et les poivrons, puis les mélanger.

Ajouter le St Moret, bien mélanger.

Râper le Refrain et en mettre une partie dans le mélange.

Mettre le tout dans un plat à gratin.

Parsemer avec le reste du Refrain râpée.

Aplatir avec une cuillère et faire 5 creux pour laisser de la place aux œufs.

Mettre le gratin au four 15 mn.

Sortir le plat du four et casser chaque œufs dans les creux.

Remettre au four 5 à 10 mn le temps que le blanc des œufs prenne.

Le Pis qui Chante vous souhaite Bon appétit!













Cassolette d'endives au Refrain



Préparation : 20mn.
Cuisson : 25mn.

Ingrédients pour 6 pers.

-  200 gr de Refrain
-  30 gr de beurre
-  6 endives
-  6 aiguillettes de poulet de Loué
-  25 cl de crème liquide
-  2 c à s de concentré de tomate
-  1 c à c de moutarde
-  Sel
-  Poivre
-  Herbes de Provence

Préparation :





Emincez et lavez les endives
 Faites fondre le beurre dans une large poêle
 Laissez les endives blondir doucement
 Egouttez-les lorsqu'elles sont transparentes et fondantes.
 Réservez dans un plat
 Faites revenir les aiguillettes avec des herbes de Provence
 Mélangez le concentré de tomate, la moutarde, la crème liquide.
 Salez légèrement et poivrez
 Dans de petits plats à gratin individuels, disposez de lamelles d'endives, 1 aiguillette de poulet, des champignons de Paris et répartissez la sauce. Couvrez de Refrain râpée
 Faites gratiner 15 mn au four à 180°C therm 6/7
 Servez brûlant avec du pain campagne !



Suprême de dinde farcie au Refrain et olives



Ingrédients pour 4 pers.

-  4 blancs de dinde
-  2 c à s Refrain jeune
-  50 gr d'olives
-  16 tranches de poitrine fumée

Chauffer le four à 180°C.
 Mixer les olives dénoyautées et le Refrain
 Inciser légèrement les escalopes dans la longueur pour faire comme une poche et la remplir de mélange Refrain/olive.
 Saler légèrement.
 Enrouler les suprêmes avec les tranches de lards.
 Les poser sur un plat allant au four muni d'un papier cuisson. Cuire 30 mn.








On peut décliner aussi avec d'autres légumes que l'on aime. Un plat convivial à mettre au centre de la table et à se servir!



Blanquette de dinde au Refrain



Ingrédients:

-  Pomme de terre
-  Carottes
-  1 barquette de lardons
-  400 gr de sauté de dinde
-  300 gr de Refrain
-  1 oignon
-  Thym, laurier, romarin

Préparation:

Éplucher couper et faire rissolé un oignon avec si vous le voulez une matière grasse.

Mettre ensuite les lardons quand les lardons sont bien dorés

Ajouter le sauté de dinde que vous aurez laissé en gros morceaux.

Éplucher les carottes et les pommes de terre et les couper en morceaux assez régulier.

Utiliser un ustensile pour couper trancher et râper tout et les mettre dans le faitout.

Couvrez ensuite de lait et d'eau à peu près 50/50, et mettre vos épices thym, laurier romarin.

Surveiller la cuisson en piquant les pommes de terre et quand elles sont 3/4 cuites mettre le Refrain décrouaté.

A partir de la laisser bien le Refrain fondre et la viande et les légumes bien cuire.

Le Pis qui Chante vous souhaite Bon appétit!











Poêlée de jambon fumé au Refrain



Préparation : 10mn.
Cuisson : 35mn.

Ingrédients pour : 4 pers.

-  800 gr de pommes de terre à chair ferme
-  350 gr de REFRAIN
-  150 gr de chiffonnade de jambon fumé
-  1 oignon
-  30 gr de beurre
-  2 c. à s d'huile de tournesol
-  1 pincée de noix de muscade
-  Sel, poivre

Préparation :

Pelez et découpez les pommes de terre en rondelles avant de les laver, les égoutter et les essuyer.

Epluchez et émincez l'oignon.

Ecroutez le Refrain et tranchez-le.

Chauffez le beurre et l'huile dans une grande poêle. Faites rissoler les pommes de terre 3 mn à feu vif puis baissez le feu.

Ajoutez l'oignon, cuisez 20 mn à découvert en remuant de temps à autre. Salez, poivrez et ajoutez la pincée de noix de muscade râpée.

Lorsque les pommes de terre sont dorées et moelleuses, ajoutez les lamelles de Refrain.

Couvrez et laissez fondre le Refrain à feu doux.

Répartissez ensuite la chiffonnade de jambon fumé dessus.

Couvrez et laissez cuire quelques instants.

Servez aussitôt en accompagnant d'une salade relevée d'ail.

















Pavé de saumon en croûte de Refrain sauce au citron vert



Préparation : 20mn.
Cuisson : 10mn.

Ingrédients pour : 4 pers.

-  4 pavés de saumon frais
-  50 gr de REFRAIN
-  50 gr de pain de mie
-  100 gr de beurre
-  1 citron vert
-  1 c. à c de miel liquide
-  1 c. à c de moutarde
-  1 gousse d'ail
-  2 c. à s d'huile d'olive
-  2 carottes
-  2 pommes de terre
-  2 navets
-  1 poireau
-  Sel, poivre

Pour la pâte:

Enlevez la croûte du pain de mie et du Refrain.
Coupez le pain, le Refrain et 50 g de beurre en petits morceaux.

Dans un robot, mixez le pain et le Refrain jusqu'à obtention d'une sorte de semoule, puis ajoutez le beurre fondue. Salez, poivrez. Vous obtenez une pâte lisse.

Étalez cette pâte au rouleau à pâtisserie (1/2 cm d'épaisseur) entre deux feuilles de papier film. Disposez sur un plateau au réfrigérateur pour qu'elle durcisse. Préchauffez votre four à 250 °C.

Pour les Légumes:

Coupez les carottes, les navets et le poireau en fines lamelles de façon à faire une sorte de julienne de légumes.

Faites-les cuire dans les 50 g de beurre restants. Assaisonnez, gardez au chaud.

Râpez les pommes de terre et faites-en des galettes rondes mais fines que vous disposez 10 mn au four.

Pour la Sauce:

Pilez finement une gousse d'ail. Ajoutez le jus d'un citron vert, le miel et la moutarde.

Mélangez bien puis incorporez l'huile d'olive.

Faites tiédir sur feu doux et réservez jusqu'au moment du service.

Pour la Disposition:

Découpez dans la pâte un rectangle de la taille du pavé de saumon, et posez-le délicatement sur le pavé.

Enfournez les pavés de saumon durant 5 à 6 mn.









Dressez les assiettes chaudes : la julienne de légumes, le pavé de saumon, la galette de pomme de terre et la sauce autour.



Entrée fraîcheur au saumon et Refrain



Ingrédients pour 4 pers.

-  200 gr de Refrain
-  200 gr de saumon frais
-  1 avocat
-  le jus et zeste d'un demi-citron vert
-  2 c à c d'huile de sésame
-  1/2 c à c de cumin
-  graines germées ou herbes fraîche pour la décoration
-  fleur de sel et piment d'Espelette

Préparation :

Coupez le saumon en petits dés. Assaisonnez-les de jus et zeste du citron vert, de l'huile de sésame et d'un peu de cumin, de fleur de sel et de piment d'Espelette.

Coupez le Refrain en dés également.

Pelez l'avocat et le couper en fines tranches.

Dressez les entrées à l'aide d'un cercle. Répartissez tout d'abord le saumon mariné, couvrez de tranches d'avocat et de dés de Refrain. Réservez au frais. Au moment du service ôtez les cercles, décorez avec un peu de graines germées ou d'herbes fraîches telles que ciboulette, aneth ou cerfeuil et parsemez d'un peu de cumin.













Velouté de légumes au Refrain



Préparation 15 min
Cuisson : 20 min

Ingrédients pour 7 pers.

-  500 gr d'épinards
-  500 gr de pommes de terre
-  100 gr de Refrain
-  3 carottes
-  1 oignon
-  1 gousse d'ail
-  persil
-  huile
-  sel
-  poivre

Préparation :

Faites revenir les légumes et les pommes de terre, préalablement coupés et nettoyés, dans un autocuiseur avec un filet d'huile.

Déposez-y l'oignon et l'ail hachés. Versez 3 litres d'eau, salez et poivrez. Laissez cuire 20 mn.

Mixez l'ensemble en incorporant le Refrain râpé. Parsemez de persil ciselé au moment de servir.










Tarte à la tomate et au Refrain jeune



Préparation: 20 mn
Cuisson: 30 mn

Ingrédients pour 4 pers

-  1 pâte brisée
-  2 tomates
-  1 tranche de jambon blanc
-  150 gr de Refrain jeune
-  1 poignée de pignons de pin
-  1 C à S de moutarde
-  basilic

Préparation :

Préchauffer le four à 180°C.
Détailler les tomates en rondelles pas trop épaisses.
Foncer un moule à tarte avec la pâte brisée. En piquer le fond à la fourchette puis étaler sur le fond un peu de moutarde.
Recouvrir de rondelles de tomates en les faisant se chevaucher si besoin.
Couper les tranches de jambon fumé en morceaux puis les disposer sur les tomates.
Détailler le Refrain jeune en lamelles fines et les disposer sur le dessus.
Éparpiller les pignons de pin sur la tarte avant d'enfourner pour 30 mn de cuisson à 180°C.

A déguster chaude.

Steak haché raclette de Refrain



Le lendemain d'une raclette, il reste un peu d'oignon émincé, quelques tranches de bacon, et quelques tranches de Refrain...

On fait rissoler les oignons dans un peu d'huile...

Puis, il suffit de faire cuire les steaks.

Déposer par-dessus, alors qu'ils sont encore dans la poêle chaude, une tranche de bacon, une tranche de Refrain et les oignons...

On couvre avec un couvercle...

On laisse 1 mn, le temps de laisser fondre le Refrain.





Servir aussitôt !



Sablés au Refrain et au cumin



Pour 20 sablés environ

-  100 gr de farine
-  80 gr de beurre salé (*beurre doux*)
-  1 c à s de polenta ou de semoule (*polenta*)
-  100 gr de Refrain

Préchauffer le four à 200°.

Râper le Refrain.

Mélanger avec les doigts le fromage, le beurre mis à température ambiante et la polenta.

Faire une boule et la rouler pour en faire un boudin de 3 cm de diamètre environ.

L'emballer dans un film alimentaire et le mettre au réfrigérateur 1 heure, pour durcir la pâte.

Découper des tranches de 7 mm environ.

Les poser sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.

Mettre au four 15 min.

Déguster refroidis











Tomates farcies au Refrain



Préparation : 10 mn

Cuisson : 20 mn

Ingrédients pour 4 pers.

-  4 tranches de Refrain affiné
-  150 gr de Refrain frais
-  4 tomates à farcir
-  1 oignon
-  100 gr de lardons "allumettes" (fumés)
-  huile d'olive
-  thym
-  sel, poivre

Préparation:

Découper un chapeau sur chaque tomate.

Evider et récupérer la chair dans un saladier. Saler et poivrer l'intérieur.

Dans une terrine, écraser le Refrain frais avec 1 c à s d'huile d'olive, la chair des tomates, le thym, les lardons, l'oignon haché, un peu de sel et de poivre. La farce doit être consistante.

Remplir les tomates avec la farce précédemment obtenue.

Disposer dans un plat à four huilé et faire cuire 20 mn à Th 5 (150°C).

Disposer 4 tranches de 1 cm de Refrain sur chaque tomate, arroser d'un filet d'huile d'olive et remettre au four quelques minutes jusqu'à ce que le Refrain commence à fondre.

Boisson conseillée :

Un Coteaux du Loir bien frais



Carré d'agneau en croûte de Refrain








Préparation : 10 mn

Cuisson : 20 mn.



Ingrédients 6 pers.

-  4 mini côtes d'agneau par personne
-  1 brin de thym
-  350 gr de Refrain fraîchement râpé
-  2 c à s de viandox
-  2 jaunes d'oeufs

Préparation

Préchauffez le four th. 6/180°. Enfournez les trains de côtes garnis d'un brin de thym. Ajoutez 1 grand verre d'eau et 2 c. à soupe de Viandox. Faites cuire 20 mn, en arrosant régulièrement.

Mélangez le Refrain râpé avec les 2 jaunes d'oeufs afin d'obtenir une pâte homogène.

Sortez les trains de côtes du four et recouvrez-les généreusement en les enduisant de la pâte de Refrain, sur une épaisseur de 1 cm.

Remettez la viande dans le four sur th. 8/240° en position grill et laissez-la, selon votre goût, 10 mn pour une viande rosée, 15 mn, pour une viande à point. Le Refrain grillé forme une croûte dorée et craquante.









Le Pis qui Chante vous souhaite Bon appétit!

Salade de Refrain, figes et jambon cru



Préparation : 15 min

Ingrédients pour 4 Pers.

-  1 salade verte type roquette
-  une dizaine de figes fraîches
-  100 gr de Refrain
-  8 tranches de jambon cru
-  1 filet de miel
-  huile d'olive
-  vinaigre balsamique
-  sel, poivre

Préparation

Commencez par laver la salade et essorez-la.

Lavez les figes et coupez-les en quartiers.

Coupez le Refrain en copeaux.

Dans chacune des assiettes, répartissez la salade, le Refrain, les figes et le jambon cru.

Versez un filet de miel.

Dans un bol, préparez une vinaigrette avec le vinaigre balsamique, l'huile d'olive, du sel et du poivre.

Assaisonnez selon votre convenance.

Servez.










Asperges et tomates au Refrain



Préparation : 25 min

Cuisson : 10 min

Ingrédients 4 Pers.

-  1 kg d'asperges vertes
-  1 barquette de tomates-cerise
-  20 copeaux de Refrain
-  1 botte de cerfeuil
-  2 c. à s de vinaigre de xérés
-  1 dl d'huile d'olive
-  sel fin, poivre du moulin

Préparation

Faites confire les tomates-cerise durant 10 min à feu doux dans l'huile d'olive chaude, puis retirez-les du feu.

Taillez les asperges en lanières dans la longueur, le plus finement possible, à l'aide d'un couteau fin ou d'une mandoline, et en commençant toujours par la tige.

Préparez la vinaigrette avec le vinaigre de xérés et l'huile d'olive de la cuisson des tomates, salez et poivrez.

Disposez harmonieusement dans les assiettes les lanières d'asperges et les tomates. Parsemez avec le cerfeuil et les copeaux de Refrain,

Puis arrosez de la vinaigrette préparée.



Le Pis qui Chante vous souhaite Bon appétit!



Raviolis au Refrain et au Bœuf





Préparation : 40 min
Repos : 30 min
Cuisson : 06 min

Ingrédients

Pour la pâte à raviolis

-  200 gr de farine
-  2 oeufs

Pour la farce

-  200 gr de REFRAIN
-  210 gr de bœuf

Préparation :

Réalisez la pâte à raviolis en mélangeant la farine avec les œufs à l'aide d'une fourchette
Formez une boule de pâte homogène que vous laissez ensuite reposer 30 min à 1h
Pendant ce temps, réalisez la farce en mélangeant le REFRAIN et le Boeuf précuit coupés en petits morceaux
A l'aide d'une machine à pâte, laminar la pâte à raviolis en bande d'épaisseur de cran n°7
Disposez de petits tas de farce au milieu de la bande de pâte espacés tous les 1,5 cm

Repliez la moitié de la bande de pâte par-dessus la farce, appuyez bien autour des tas de farces pour souder la pâte et découpez les raviolis avec une roulette à pâte
Faites bouillir une casserole d'eau salée
Plongez les raviolis dans l'eau bouillante pour une cuisson d'environ 5 à 7 min
En cours de cuisson testez la fermeté des raviolis












Cordons bleus au Refrain et Estragon



Préparation : 10mn.

Cuisson : 5mn.

Ingrédients pour : 4 pers.

-  400 gr de Refrain jeune
-  4 blancs de poulet
-  2 tranches de jambon blanc
-  2 branches d'estragon
-  200 gr de farine
-  2 jaunes d'œuf
-  200 gr de chapelure
-  Huile d'arachide
-  Sel, poivre

Préparation :

Détacher l'aiguillette des filets de poulet, poser la main à plat et couper dans la longueur de manière à pouvoir ouvrir le filet comme un portefeuille.

Déposer une demi-tranche de jambon à l'intérieur du filet de poulet ouvert, environ 100 g de Refrain découpée en lamelle de 5mm d'épaisseur, puis quelques feuilles d'estragon et refermer.

Assaisonner la viande de sel et de poivre des deux côtés.

Préparer une grande assiette avec la farine, une autre avec les jaunes d'œufs délayés dans 6 cuillerées à soupe d'eau et une troisième avec la chapelure.

Fariner les blancs de poulet des deux côtés en tapotant bien afin d'enlever l'excédent de farine, puis les tremper dans les jaunes d'œufs et terminer par la chapelure.

Faire chauffer de l'huile dans une poêle, attendre que l'huile soit bien chaude et y déposer les cordons bleus.

Cuire à feu moyen de chaque côté pendant environ 5 mn.










Déguster les cordons bleus chauds accompagnés de légumes ou d'une salade.



Salade César rapide



Ingrédients

-  1 salade romaine
-  120 gr de pain, coupé en dés de 2 cm
-  12 cl de jus de citron
-  18 cl d'huile d'olive
-  2 oeufs cuits 3 min à l'eau bouillante
-  50 gr de Refrain
-  1 grosse gousse d'ail écrasée
-  6 filets d'anchois, égouttés et finement hachés
-  sel et poivre noir du moulin



Préparation

Chauffez 5 cl d'huile dans une poêle.

Ajoutez le pain et l'ail et faites dorer en remuant constamment.

Égouttez sur du papier absorbant

Fractionnez les grandes feuilles de salade. Mettez la salade dans un saladier.

Versez le reste de l'huile d'olive sur la salade et assaisonnez de sel et de poivre.

Tournez la salade.

Cassez les oeufs sur la salade. Arrosez de jus de citron et tournez pour mélanger les ingrédients.

Ajoutez le Refrain en copeaux et les Anchois, et tournez à nouveau.

Parsemez de croûtons

Servez Aussitôt.

Remarques

Pour une sauce plus relevée, ajoutez à l'huile d'olive 2 c à s de vinaigre de vin blanc, 1/2 c.à.c de moutarde, 1 c à c de sucre, sel et poivre.

Le Pis qui Chante vous souhaite Bon appétit!










Tartines au poulet grillé et Refrain



Préparation 5 min

Ingrédients pour 4 Pers.

-  4 tranches de pain
-  1 escalope de poulet de Loué grillée
-  quelques pousses d'épinard
-  40 gr de copeaux de Refrain
-  1 gousse d'ail
-  huile d'olive
-  sel, poivre

Préparation

Découpez l'escalope de poulet en tranches, en biais.

Nettoyez et essorez les pousses d'épinard.

Hachez l'ail.

Mélangez les pousses d'épinard, l'ail, du sel, du poivre et un trait d'huile d'olive dans un récipient.

Faites griller les tranches de pain au grille-pain.

Placez le mélange aux épinards sur le dessus.

Recouvrez avec les tranches de poulet et les copeaux de Refrain.

Dégustez.



Le Pis qui Chante vous souhaite Bon appétit!









Tartine de Refrain et bacon gratinée



Préparation : 10 mn

Cuisson : 5 mn

Ingrédients (pour 2 tartines)

-  2 belles tranches de pain de campagne
-  50 gr de Refrain
-  4 tranches de bacon fumé
-  1 gousse d'ail
-  Huile d'olive
-  Salade verte

Préparation :

Préchauffez votre four en mode grill (250°C environ).

Coupez la gousse d'ail en deux, dégermez-la et frottez délicatement les tranches de pain.

Disposez sur le pain aillé 2 tranches de bacon, puis le Refrain coupée en tranches.

Parsemez de fines lamelles d'ail.

Enfournez pour 5 min.




Servez aussitôt, avec quelques feuilles de salade verte.



Tartines Sarthoises



Ingrédients :

-  40 gr de pain complet (environ 3 tranches) « La Fournée du Lorouer »
-  40 gr de Refrain
-  Jambon dégraissé

Préparation :

Préchauffez le four à 180°C.

Disposer le pain complet dans un plat. Mettez dessus le jambon et terminer par le Refrain.

Mettre au four 10 min à 180°C et 5-10 min sur position grill.

On peut aussi mettre un peu de moutarde sur les tranches de pain, rajouter des rondelles de tomates-des champignons ...






Recette très rapide et facile à faire !



Pizza Sarthoise



Ingrédients pour : 8 pers.

-  20 cl de crème fraîche épaisse
-  200 gr de REFRAIN
-  Pâte à pizza
-  500 gr de pommes de terre
-  200 gr de rillettes de la Sarthe (F.Vaudoux)

Mettre le four à préchauffer à 240° (th8).

Dérouler la pâte à pizza, y répartir une couche de crème fraîche puis de rillettes de façon uniforme.

Faire cuire les pommes de terre dans de l'eau bouillante puis les découper en fines rondelles.

Disposer les rondelles de pommes de terre ainsi que le REFRAIN découpée en morceaux sur la pizza.






Enfourner la pizza environ 20 mn dans le four préchauffé.



Sandwich déjeuner rapide



Ingrédients pour 4 pers.

-  1 baguette
-  4 tranches épaisses de jambon
-  8 tranches de Refrain
-  4 œufs
-  1 oignon

Préparation :

Préchauffez le four à th 7 (210°C). Epluchez et émincez l'oignon.

Faire fondre les oignons dans une poêle si vous les préférez confits.

Coupez le jambon en lamelles.

Coupez la baguette en 4 et ouvrez-les dans la longueur.

Sur un oeuf sur le plat au jaune crevé (pour ne pas qu'il coule trop), déposez une tranche de Refrain, puis laissez fondre un peu.

Répartissez les morceaux de jambon et d'oignon.

Poivrez.

Enfournez pour 5 min sous le grill du four.










Galette au Refrain



Préparation : <15 min
Cuisson : 25 min

Ingrédients 6 pers.



-  150 Gr de farine
-  1 Sachet e levure chimique
-  75 Gr de Refrain râpé
-  3 Œufs
-  2 C a s de ciboulette
-  6 C a s de lait
-  Sel.

Préparation :

Mélanger la farine, la levure, la ciboulette, le Refrain râpe,
Ajouter le lait.

Séparer les blancs des jaunes d'oeufs.

Incorporer les jaunes à la préparation, bien mélanger.

Battre les blancs en neige bien ferme les incorporer délicatement au mélange.

Vider la pâte dans un moule a manche.

Cuire 25 mn a four 200°.

Servir chaud avec une salade.










Croquettes de quinoa au Refrain

Servir lors d'un apéro dînatoire, dégustés avec du Ketchup.



Pour 4 personnes :

-  3 oeufs
-  100 gr de Refrain jeune
-  130 gr de quinoa
-  80 gr de chapelure
-  poivre
-  1 pincée d'herbe de Provence
-  huile d'olive

Faites cuire le quinoa 10 mn dans de l'eau bouillante salée.

Egouttez-le soigneusement. Réservez.

Dans un saladier, mélangez le Refrain émietté, les oeufs légèrement battus, la chapelure, les herbes de Provence, le poivre et le quinoa.

Réservez le temps que la chapelure gonfle et que le mélange tienne.

Façonnez des croquettes entre vos mains.

Faites chauffer de l'huile d'olive dans une poêle et faites dorer les croquettes quelques min de chaque côté.










Servez chaud.

Bagel au jambon cru, Refrain et cresson



Ingrédients 6 Pers.

-  Bagel(s) : 6 pièce(s)
-  Tranche(s) de Jambon cru(s) : 6 pièce(s)
-  Refrain frais : 200 g
-  Pétale(s) de tomate confite : 12 pièce(s)
-  Cresson(s) : 1 botte(s)
-  Olive(s) verte(s) : 50 g
-  Moulin à poivre : 6 tour(s)



Préchauffer le gril du four.

Couper les bagels en 2 dans la hauteur, puis les passer sous le gril du four pendant quelques min.

Effeuillez le cresson et le laver correctement, conserver 1/3 des feuilles, puis mixer le reste avec le Refrain et les olives. Poivrer le tout.

Badigeonner les pains de mélange de cresson et de Refrain, poser les tranches de jambon, puis les tomates confites dessus, ajouter des feuilles de cresson et refermer.

Bon appétit !






Galettes pommes de terre au Refrain

Röstis allégés en fromage, à consommer avec une viande et une salade



Préparation : 10mn.
Cuisson : 20mn.

Ingrédients pour : 4 pers.

-  5 pommes de terre (environ 650 gr)
-  2 oeufs
-  80 gr de Refrain
-  2 c. à c. farine
-  Poivre (et sel si besoin)

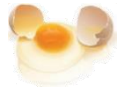
Préparation :

- Préchauffez le four à 210 °C.
- Râpez les pommes de terre (avec la grille à petits trous).
- Réservez-les dans une passoire pour les laisser s'égoutter.
- Battez (au robot) les oeufs et le Refrain préalablement râpé.
- Ajoutez la farine, salez, et poivrez légèrement.
- Mélangez bien.
- Ajoutez les pommes de terre râpées et mélangez bien.
- Sur une plaque de four chemisée ou légèrement huilée, disposez les galettes à l'aide d'une louche en les espaçant que quelques centimètres.
- Faites cuire 20 min environ.







Servez avec une salade verte.



Oeuf au plat à la Sarthoise



Ingrédients pour 4 pers

-  1kg de pommes de terre
-  50 gr de beurre
-  100 gr de Refrain râpé
-  4 œufs de Loué
-  1 oignon, Persil
-  sel, poivre

Préparation:

- Pelez, lavez et coupez les pommes de terre en dés.
Pelez, lavez et hachez l'oignon.
Faites chauffer le beurre dans une sauteuse et faites-y revenir les pommes de terre.
Ajoutez l'oignon.
Laissez-cuire sur feu doux jusqu'à ce que les pommes de terre soient bien dorées et tendres.
Salez, poivrez.
En fin de cuisson, saupoudrez les pommes de terre de Refrain râpé.
Cassez, alors, les oeufs de Loué par-dessus et poursuivez la cuisson jusqu'à ce que les oeufs soient pris.
Saupoudrez de persil haché et servez aussitôt!
Accompagné d'une salade verte.
Bon appétit!








Salade au Refrain

Préparation : 15mn.
Cuisson : 0mn.

Ingrédients pour : 4 pers.

-  Du Refrain
-  Feuilles de laitue et Endives
-  Pomme (Reinette du Mans)

Préparation :

Nettoyez la laitue et les endives, effeuillez-les. Lavez et essuyez les feuilles.

Pelez et coupez les pommes en quartiers, arrosez avec le jus de citron.

Lavez le persil. Gardez quelques brins pour la décoration, ciselez le reste.

Coupez le REFRAIN en cubes ou en lamelles.

Réalisez la vinaigrette en mélangeant dans un bol : le sel, le poivre, le vinaigre de cidre, puis versez en fouettant l'huile de noix et l'huile de tournesol.

Tapissez le fond des assiettes de laitue, mélangée aux feuilles d'endives. Parsemez de quartiers de pommes et de REFRAIN. Ajoutez les cerneaux de noix. Versez la vinaigrette sur la salade, décorez de persil ciselé.








À déguster avec un bon pain de campagne.



Risotto au Refrain et viande séchée



Ingrédients pour 4 pers.

-  280 gr de riz à risotto
-  80 gr de beurre
-  ½ oignon
-  2l de bouillon de poule
-  200 gr de Refrain
-  50 gr de viande séchée (en copeaux très fins)
-  20 cl de vin blanc

Préparation :

Ciseler l'oignon et le faire suer doucement avec 50g de beurre puis additionner le riz et le faire nacrer.

Puis ajouter le vin blanc et réduire à sec.

Mouiller au fur et à mesure avec le bouillon de poule et cuire 10 à 15 mn.

Ajouter ensuite le restant de beurre puis le Refrain et terminer le risotto.

Dresser dans une assiette creuse.

Terminer avec les copeaux de viande de séchée, quelques lamelles de Refrain et quelques feuilles de roquettes assaisonnées à l'huile d'olive et basilic.











Raclette au Refrain



Préparation : 20mn.
Cuisson : 25mn.

Ingrédients pour : 4 pers.

-  600 gr Refrain en tranches
-  Charcuterie Sarthoise
-  Jambon blanc
-  Blanc(s) de poulet de Loué
-  500 gr Pommes de terre à chair ferme
-  2 Oignon(s)
-  2 c à s Huile de tournesol
-  80 gr Cornichons

Préparation :

Laver les pommes de terre, et les faire cuire en robe des champs avec du sel.

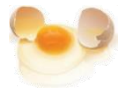
- Faites-les cuire, à l'eau bouillante salée 15 à 20 min suivant leur taille.
- Pelez les oignons, coupez-les en lamelles, séparez les anneaux avec les doigts.
- Faites-les frire 8 min environ dans une poêle antiadhésive, avec 1 c. à s d'huile de tournesol : ils doivent dorer et devenir croustillants, sans brunir.
- Taillez le blanc de poulet en fines lamelles, faites-les rissoler 7 à 8 min sur feu assez vif, avec le reste d'huile.

- Préparer le plat de Refrain en coupant des tranches de la grandeur des poêlons.
- Quand les pommes de terre sont cuites, enclencher l'appareil à raclette...
- Chacun fait fondre son Refrain dans le poêlon et le déguste ensuite avec une pomme de terre et les accompagnements de son choix.
- Le détail qui change tout : des bons cornichons.








Boisson conseillée

Vin blanc issu de la vallée du loir (Jasnières), fruité et doux, convient parfaitement à la raclette.

Oufs en coque de brioche et Refrain



Pour 6 brioches :

-  360 gr de Pâte à brioche
-  1 jaune d'oeuf battu
-  90 gr de Refrain
-  6 oeufs
-  1 petite cuillère de ciboulette
-  Sel
-  Poivre

Préparation : 2h 20mn.

Repos : 20mn.

Cuisson : 57mn.



Préparation :

Préparez 360 g de Pâte à brioche, sans y mettre de sucre, la pâte est plus blanche que pour une pâte à brioche sucrée.

Pesez des morceaux de 60 grammes et formez des boules avec, que vous poserez sur une plaque à pâtisserie et que vous couvrirez d'une feuille de plastique.

Faites reposer 20 minutes au frigo.

Au bout de ce temps, étalez les boules en galettes, et reformez à nouveau des boules que vous poserez dans des petits moules à brioche.

Enduisez les boules au pinceau d'oeuf battu.

Faites reposer dans un endroit tiède pour 2 heures.

Au bout de ce temps, enduisez à nouveau d'oeuf battu au pinceau.

Préchauffez votre four à 180°C (360°F).

Enfournez pour 25 minutes environ, vérifiez la cuisson à partir de 20 minutes.

Laissez les brioches refroidir dans les moules, et démoulez les froides. Ne coupez pas le four, montez le au contraire à 200°C (390°F).

Coupez le sommet de chaque brioche avec un couteau à scie.

Découpez le tour de la brioche, toujours au couteau à scie.

Retirez le centre avec une petite cuillère.

Garnissez le fond de chaque brioche de lamelles de Refrain.

Versez dans chaque brioche un blanc d'œuf.

Mettez au four pour 30 minutes environ...

...le temps que le blanc soit bien pris.

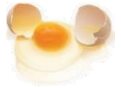
Salez et poivrez le dessus du blanc.

Posez un jaune d'œuf sur chaque blanc et enfournez à nouveau pour 2 mn, le jaune ne doit pas cuire mais juste se réchauffer.










Juste avant de servir, bien chaud, saupoudrez de ciboulette hachée.

Oeufs cocottes



Préparation : 10mn.
Cuisson : 10mn.

Ingrédients pour : 4 pers.

-  200 gr de Refracin
-  Crème fraîche
-  500 gr de lardons
-  1 belle c à s de Refracin râpé
-  4 œufs
-  5 gr de beurre
-  1 pincée de noix de muscade

Préparation :

- 1 : Coupez le lardon en dés.
- 2 : Dans un ramequin beurré déposer une cuillère de crème fraîche puis les lardons coupés en dés et le Refracin en lamelles
- 3 : Cassez l'œuf dessus. Salez, poivrez
- 4 : Recouvrez avec du Refracin râpé.
- 5 : Saupoudrez de noix de muscade.
- 6 : Préchauffez le four th. 5 (150 °C).
- 7 : Enfournez le ramequin au bain marie et laissez cuire 6 à 8 min.

Servez chaud avec des mouillettes de baguette grillées.










Pomme de terre sauce curry gratiné à l'œuf, aux saucisses et Refracin



Préparation : <15 mn
Cuisson : 15 mn

Ingrédients pour : 4 pers.

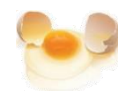
-  6 pommes de terres épluché, coupé en morceaux et cuites a la poêle
-  20 cl de crème liquide semi épaisse
-  3 c a s de curry
-  3 œufs
-  2 saucisses de (F.Vaudoux)
-  1 poignée de Refracin râpé
-  Sel poivre

Préparation:




Dans le fond d'une poêle allant au four, déposer les pommes de terre, avec la crème mélanger au curry salé, poivré, et les enrober. Par-dessus déposer les saucisses coupées en 2 dans la longueur. Puis casser les oeufs, parsemer de Refracin râpé. Mettre à gratiné au four.



Oeufs brouillés au Refrain



Ingrédients pour 4 pers.

-  200 gr de REFRAIN, râpée
-  6 oeufs extra frais
-  2 pincées de Carvi*

Préparation :

Les mouillettes

- Coupez 4 fines tranches de REFRAIN, roulez-les délicatement.

Les oeufs brouillés

- A l'aide de petits ciseaux, pratiquer une ouverture sur le dessus des oeufs crus, comme pour ouvrir un oeuf à la coque afin de garder la coquille. (Opération délicate).
- Mettez les oeufs dans une casserole et fouettez-les à feu doux, pendant 2 à 3 mn.
- Quand les oeufs sont crémeux et commencent à prendre sur les bords de la casserole, retirez du feu et incorporez REFRAIN râpée, le carvi et assaisonnez selon votre goût.
- A l'aide d'une petite cuillère, garnir les coquilles d'oeufs de cette préparation et posez-les dans des coquetiers, accompagnés des mouillettes.
- Dégustez aussitôt.

* Le carvi est une graine, utilisée pour leurs qualités aromatiques (comme condiment). C'est une plante proche du fenouil, de l'anis et de l'aneth"











Oeufs cocotte en tomates



Préparation : 10 mn
Cuisson : 15 mn

Ingrédients pour 4 pers.

-  4 grosses tomates
-  4 œufs
-  2 tranches de jambon
-  150 gr de Refrain
-  4 c à c de crème fraîche
-  quelques branches de ciboulette, persil ou basilic (facultatif)
-  poivre
-  sel

Préparation :

- Creuser les tomates, comme pour des tomates farcies.
- Mettre dans le fond des dés de jambon blanc.
- Arroser de crème liquide ou crème fraîche.
- Casser un oeuf dessus, salé, poivrer.
- Parsemez de Refrain râpé, ou en lamelle.
- Cuire au four 180 / 200°C pendant 15 mn.

Servi avec une petite salade,
votre guise, de la ciboulette, du persil, du basilic...



Oeuf cocotte au poisson sur lit de Refrain









Nombre de parts: 2 parts

Préparation: 15 mn

Cuisson: 10 mn

Ingrédients:

-  1/2 filet de poisson
-  1 œuf
-  2 c à s de crème fraîche semi-épaisse
-  2 fines tranches de Refrain
-  Sel
-  poivre

Préparation:

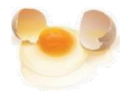
Préchauffer le four à 210°C. Faire cuire le poisson avec un peu de sel et de poivre.

Dans un ramequin, déposer une cuillère à soupe de crème fraîche. Puis déposer les tranches de Refrain. Ajouter le poisson émietté. Saler, poivrer. Mettre la 2ème cuillère à soupe de crème fraîche. Casser l'oeuf par-dessus en essayant de ne pas casser le jaune. Saler, poivrer, puis enfourner à 210°C durant 7 à 8 mn.








Déguster avec une salade.



Gratin d'oeuf au Refrain



Ingrédients;

-  2 oeufs
-  1 boîte de tomates pelées
-  Lamelles de Refrain
-  1 oignon haché
-  1 c à c de sucre
-  Huile d'olive
-  Romarin, persil, sel, poivre

Préparation;

Faire revenir dans une poêle l'oignon dans de l'huile d'olive. Ajouter le romarin, les tomates coupées en gros morceaux avec leur jus. Cuire 10 mn à feu vif. Ajouter le sucre, salé, poivrer. Cuire 5 mn à feu moyen jusqu'à ce que la sauce épaississe un peu. Versez la sauce dans un plat allant au four, parsemé de persil, casser les oeufs ou l'oeuf sur la sauce. Posez des lamelles de Refrain au-dessus. Faire cuire au four 15 mn à 210°C ; oeufs bien pris et Refrain fondu

Accompagné de la salade braisée !





Cannellonis au Refrain








Préparation : 20mn.
Cuisson : 45mn.

Ingrédients pour : 4 pers.

-  1 boîte de cannelloni à farcir
-  1 oignon
-  1 carotte
-  2 branches de céleri
-  2 gousses d'ail
-  1 tomate
-  1 boîte de tomates pelées
-  250 gr de viande hachée
-  50 cl de vin rouge
-  1 c à s de sucre
-  huile d'olive
-  sel, poivre
-  vinaigre balsamique
-  Refrain râpé

Pour la béchamel :

-  50 gr de beurre
-  50 gr de farine
-  50 cl de lait
-  Sel, poivre
-  Muscade

Préparation :

Couper en petits dés l'oignon, l'ail, le céleri, la carotte et la tomate.

Dans une poêle chaude verser un peu d'huile d'olive.

Y mettre l'oignon et l'ail.

Couvrir et laisser dorer quelques minutes. Ajouter la carotte et le céleri, laisser cuire environ 10 mn avec le couvercle.

Puis mettre les dés de tomate, la viande hachée et 10 cl de vin rouge.

Saler et poivrer.

Couvrir 10 min.

Ajouter les tomates pelées et leur jus, le vin et laisser cuire pendant 30 min à feu doux.

Rectifier l'assaisonnement, mettre un peu de sucre pour casser l'acidité des tomates.

Si la sauce n'est pas assez liquide rajouter un peu d'eau.

A la fin mettre quelques gouttes de vinaigre balsamique.

Remplir les cannellonis de sauce à l'aide d'une petite cuillère ou d'une poche à douille et les disposer dans un plat carré.

Puis verser dessus le reste de sauce tomate.

Faire la béchamel : faire fondre le beurre à feu doux, puis hors du feu verser la farine et remuer.

Remettre sur feu doux et verser petit à petit le lait.

Fouetter jusqu'à épaississement.

Verser la béchamel sur les cannellonis puis mettre le refrain râpé selon vos goûts.

Faire cuire pendant 20 min à 210°C (thermostat 7)

En accompagnement une salade de mâche, avec des copeaux de Refrain, des lamelles d'oignons, de l'huile d'olive et du vinaigre balsamique

Boisson conseillée :

Coteaux de Loir rouge



Boeuf Wellington au Refrain



Préparation : 10 mn
Cuisson : 5 mn

Ingrédients

- 🥄 60 ml (4 c. à s) de beurre
- 🥄 4 filets mignons (150g chacun)
- 🥄 sel et poivre frais moulu
- 🥄 1 échalote, hachée finement
- 🥄 3 petites gousses d'ail hachées
- 🥄 5 ml (1 c à c) de thym, finement ciselé
- 🥄 60 ml (1/4 tasse) de crème 35 %
- 🥄 1 paquet de 200 gr de pâte feuilletée, du commerce
- 🥄 8 tranches de jambon de parme
- 🥄 8 tranches sans croûte de Refrain (environ 250g)
- 🥄 4 jaunes d'oeufs battus

Préparation :

Dans un grand poêlon, faire fondre 30 ml (2 c à s) de beurre et y faire saisir les filets mignons 30 secondes de chaque côté.

Assaisonner les filets de sel et de poivre. Réserver.

Faire chauffer le reste du beurre et y faire colorer l'échalote, l'ail et le thym pendant 3 à 4 minutes.

Verser la crème, remuer et laisser réduire 2 à 3 minutes. Retirer du feu et laisser refroidir.

À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, abaisser la pâte feuilletée et y découper 4 disques assez grands pour pouvoir envelopper chaque filet mignon.

Déposer 2 tranches de jambon de Parme sur chaque disque de pâte feuilletée, y déposer 2 tranches de Refrain.

Déposer le filet mignon et l'envelopper avec la pâte feuilletée. Répéter ces étapes pour les 3 autres filets mignons.

Déposer chaque pièce sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

Réfrigérer 15 minutes puis badigeonner avec le jaune d'oeuf.

Préchauffer le four à 350°F (180°C).

Faire cuire 12 mn pour une viande saignante.

Accompagner de votre sauce demi-glace préférée.

Galettes de sarrasin au Refrain.



Préparation : 20 mn

Cuisson : 5 mn

Ingrédients pour 4 pers.

- 🌿 2 kg de tomates
- 🌿 6 échalotes
- 🌿 4 c à c de vinaigre de vin
- 🌿 8 c à s d'huile d'olive
- 🌿 16 c à c d'huile de tournesol
- 🌿 6 branches de persil plat
- 🌿 16 grandes galettes de Sarrasin
- 🌿 12 pommes de terre moyennes (200g en tout)
- 🌿 16 tranches fines de jambon cru
- 🌿 550 gr de Refrain

Préparation

Pelez les pommes de terre, puis coupez-les en lamelles assez épaisses et faites-les cuire à l'eau bouillante salée, 8 min environ.

Égouttez-les. Pendant ce temps, coupez le Refrain en lamelles assez fines.

Préparez une salade de tomates dans un saladier : coupez les tomates en tranches, ajoutez les échalotes émincées et assaisonnez de vinaigre de vin et d'huile d'olive.

Faites chauffer 1 c à c d'huile de tournesol sur feu doux dans une grande poêle ou une crêpière, dépliez-y une galette, déposez au centre quelques lamelles de pommes de terre, une tranche de jambon cru et un quart des lamelles de Refrain. Ajoutez un peu de persil plat effeuillé et poivrez légèrement. Repliez les bords de la galette, faites chauffer 2 min, puis retournez et laissez dorer encore 1 min.

Procédez de même pour les 4 galettes.

Servez bien chaud, avec une salade de tomates.



Galette de sarrasin aux herbes, bacon et Refrain












Le sarrasin fait partie des nouveaux aliments

Préparation : 20 mn
Cuisson : 15 mn



Ingrédients pour 6 pers.

-  600 gr de sarrasin décortiqué grillé (kasha*) cuit
-  100 gr de son d'avoine
-  2 œufs
-  1 c à c de sel
-  1 c à s d'herbes de Provence séchées (thym, romarin, origan)
-  4 c à s d'huile d'olive
-  Poivre du moulin
-  6 tranches de bacon
-  200 gr de Refrain (coupée en 6 tranches)

Préparation :

Mettez dans un saladier le kasha et le son d'avoine. Ajoutez les herbes, les œufs, l'huile d'olive puis salez, poivrez.

Mélangez à l'aide d'une cuillère en bois.

Mettez le four à préchauffer à 210°C.

Huilez légèrement une plaque de cuisson puis à l'aide d'un cercle de 5 cm de diamètre confectionnez vos galettes/croques/sandwichs.

Alternez une couche de kasha, une tranche de bacon, une tranche de Refrain, terminez avec une couche de kasha.

Tassez bien avec un poussoir puis retirez le cercle.

Recommencer pour les 5 autres galettes/croque/sandwichs.

Faites cuire 15 mn environ dans le four chaud.

Servez chaud avec une salade verte.









Les galettes pourront aussi s'accommoder d'un oeuf au plat posé dessus (à cheval)

*Bouillie de sarrasin

Sandwich aux Aiguillettes de Canard



Ingrédients :

-  1 petit pain rustique (ou ¼ de baguette)
-  Quelques aiguillettes de canard déjà cuites
-  4 tranches de Refrain
-  2 grosses cuillérées de mayonnaise
-  1 c. à c de crème de vinaigre balsamique
-  Quelques feuilles de roquette
-  1 grosse cuillérée de lardons fumés
-  Poivre

Préparation :

Mélangez la mayonnaise avec la crème de vinaigre balsamique. Faites revenir les lardons dans une poêle, pendant quelques minutes. Réservez.

Coupez le pain en deux.

Nappez les tranches de pain de mayonnaise à la crème de vinaigre balsamique, puis disposez quelques feuilles de roquette, les allumettes de lardons fumés, les aiguillettes de canard et placez par-dessus, une tranche de Refrain. Poivrez.







Réchauffez le sandwich (ouvert) dans le four jusqu'à ce que le Refrain fonde ou bien sous le grill.



Vous n'avez pas de crème de vinaigre balsamique ? Mélangez un peu de mayonnaise avec un peu de moutarde.

Recette pique-nique – sandwich au jambon et Refrain

Ingrédients :

-  1 pain focaccia *
-  1/3 tasse de mayonnaise ou *tartina à sandwich
-  200 gr de jambon en tranches
-  1/2 tasse d'oignon rouge en tranches
-  6 tranches de Refrain
-  2 ou 3 feuilles de laitue

Préparation:

Coupez le pain en deux à travers le milieu.

Enduisez les deux tranches mayonnaises ou de tartina à sandwich.

Sur l'une des tranches disposez le jambon, les oignons, le Refrain et la laitue.

Couvrez de l'autre tranche de sandwich.

Coupez le sandwich en six.

*La focaccia est la version italienne de la fougasse

*Tartina sandwich sauce à steak










Salade légère au poulet et Refrain



Préparation 20 min
Cuisson 1 min

Ingrédients

-  1 escalope de poulet de Loué
-  De la salade verte
-  100 gr de Refrain
-  2 tomates
-  1 oeuf
-  1/4 de concombre
-  5 c à s de sauce soja

Préparation

Faites bouillir de l'eau dans une casserole. Une fois l'eau portée à ébullition, plongez votre œuf et attendez 10 mn avant de le sortir de l'eau.

Préparez la salade verte.

Lavez, tranchez et épépinez les tomates.

Sur une planche de cuisine, découpez en petits cubes le poulet, retirez la coquille de l'œuf et découpez-le également, ainsi que le Refrain et les tomates.

Mélangez dans un saladier toutes les découpes en cubes puis relevez le goût de votre salade en arrosant l'ensemble de 5 c. à soupe de sauce soja.

Épluchez puis découpez le morceau de concombre en rondelles. Ajoutez-les à la préparation du saladier



Dégustez.









Pela Sarthoise ou fricassée au Refrain



La "pela" est l'ancêtre de la tartiflette !

Ingrédients pour 2 pers.

-  400 à 500 gr de pommes de terre
-  1 gros oignon
-  100 gr de lard fumé en tranches ou en dés
-  1/2 Refrain
-  Beurre
-  poivre noir

Préparation :

Nettoyez convenablement les pommes de terre, essuyez-les et coupez-les en cubes...

Pelez l'oignon et émincez-le.

Coupez les tranches de lard en morceaux.

Faites fondre 1 c à s de beurre dans une grande poêle, ajoutez les cubes de pommes de terre et faites rissoler à feu fort pour les faire dorer.

Diminuer le feu et laissez cuire encore 5 minutes en mélangeant.

Ajoutez l'oignon émincé et le lard, poivrez, et laissez cuire encore quelques minutes, le tout doit-être bien doré...

Ajoutez alors le Refrain coupé en tranches dans l'épaisseur et laissez le fondre à feu doux et à couvert...

Servez immédiatement en poivrant encore un peu...









Gougères au Refrain



Préparation : 20 min
Cuisson 25 min

Ingrédients Pour 6 pers.

-  400 gr de Refrain
-  4 oeufs
-  150 gr de farine
-  75 gr de beurre
-  4 c à s de crème fraîche épaisse
-  4 c à s de noisettes concassées

Préparation

Préchauffez le four th.6/7 (200°C).

Dans une casserole, faites fondre le beurre et 12 cl d'eau salée. Au premier bouillon, versez la farine, faites chauffer et mélangez vivement.

Otez du feu, ajoutez les oeufs un par un et mélangez.

Posez des tas de pâte sur une plaque et enfournez 20 mn.

Faites blondir les noisettes à feu doux dans une poêle sans gras, en remuant.

Coupez en petits dés le Refrain.

Dans un saladier, mélangez à la fourchette le Refrain et la crème fraîche, puis ajoutez les noisettes.

Sortez les choux du four, ouvrez-les et remplissez-les avec la préparation aux noisettes.

Enfourez-les le temps de faire fondre un peu le Refrain.

Servez aussitôt.



Salade de pommes de terre au Refrain










Préparation : 20 min
Cuisson 10 min








Ingrédients pour 4 pers.

Garniture

-  800 gr Pomme(s) de terre
-  2 pièces Oignons rouges
-  150 gr Refrain
-  3 Tranches de Jambon cru
-  3 branches Persil plat :
-  25 gr Gros sel
-  Moulin à poivre

La sauce

-  25 gr Moutarde à l'ancienne
-  2 cl Vinaigre de Xérès
-  6 cl Huile d'arachide
-  4 pincées Sel fin
-  4 tours Moulin à poivre:

Préparation

Tailler les pommes de terre en cubes et les mettre dans une grande casserole, puis les recouvrir d'eau froide et ajouter le gros sel. Porter à ébullition et cuire les pommes de terre jusqu'à ce qu'elles soient fondantes, puis les égoutter.

Ciseler les oignons rouges et les feuilles de persil. Tailler le jambon et le Refrain en petits cubes.

Pour la sauce

Dans un saladier, mélanger énergiquement à l'aide d'un fouet la moutarde, le vinaigre, le sel et le poivre. Ajouter progressivement l'huile sans cesser de mélanger pour obtenir une vinaigrette montée.

Le dressage










Mélanger tous les éléments de la salade en ajoutant la vinaigrette et du poivre.

Clafoutis de tomates cerise au REFRAIN



Préparation: 15 mn
Cuisson: 20 mn

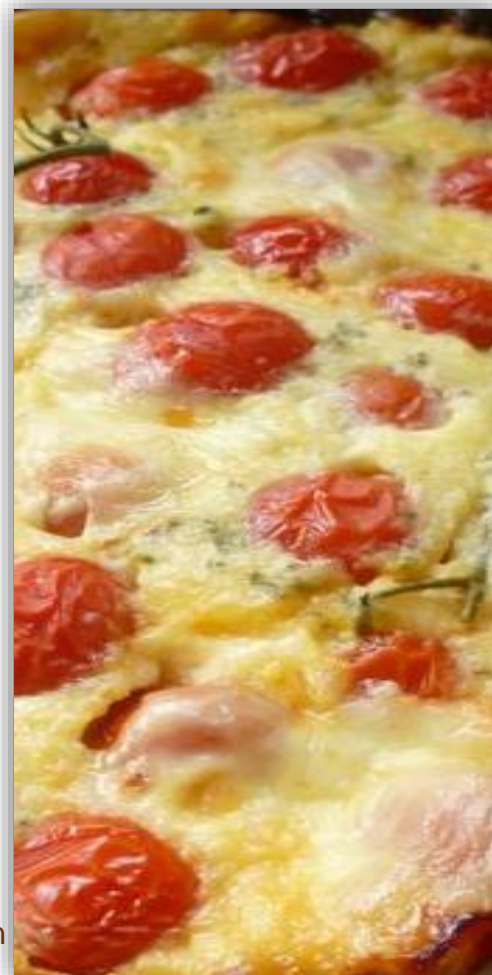
Ingrédients : pour 4 pers.

-  500 gr de tomates cerise (8 par ramequin)
-  150 gr de REFRAIN,
-  3 oeufs
-  30 cl de lait
-  50 gr de farine ou de maïzena
-  2 c à s d'huile d'olive
-  20 gr de beurre,
-  10 brins de ciboulette,
-  sel, poivre

Préparation :

- * Préchauffer le four th 6 (180°).
 - * Laver et essuyer les tomates. Laver et sécher la ciboulette puis la ciseler.
 - * Couper le REFRAIN en petits cubes. Réserver tous ces ingrédients.
 - * Beurrer 4 petits plats à four individuels, les remplir de tomates et éparpiller les dés de REFRAIN dans les interstices.
 - * Dans un saladier, fouetter les oeufs avec la farine ou la maïzena. Verser le lait en filet sans cesser de fouetter pour bien délayer.
- Ajouter l'huile et la ciboulette, saler et poivrer.
- * Verser cette pâte sur les tomates et le fromage.
 - * Enfourner et faire cuire 20 mn.

Sortir les plats du four, servir aussitôt.





















Soupe de légumes et de Refrain



Préparation : 45mn.
Cuisson : 60mn.



Ingrédients : pour 4 pers.

-  30 gr de beurre
-  45 gr d'oignon
-  8 gr de gousses d'ail
-  215 gr de poireaux
-  40 gr de feuilles de blettes
-  50 gr de carottes
-  50 gr de poivron rouge
-  70 gr de betterave crue
-  180 gr de pommes de terre
-  1 l d'eau
-  1,5 gr de sel
-  0,3 gr de poivre du moulin
-  1 gr de coriandre séchée
-  80 gr d'eau (farine)
-  15 gr de farine T 65
-  3 gr de persil frais
-  15 gr de gelée de fruits
-  130 gr de Refrain

Préparation :

- 1 : Éplucher l'oignon, lavé sous l'eau froide, coupé en demi-rondelles. Éplucher, laver, couper en lamelles épaisses la betterave rouge puis tailler en dés.
- 2 : Éplucher les poireaux, lavés sous l'eau froide, coupé en rondelles. Éplucher les gousses d'ail, enlever le germe central, coupé en lamelles. Laver le poivron, couper en dés
- 3 : Éplucher, laver les carottes, couper en lamelles. Couper le Refrain en dés. Éplucher, laver les pommes de terre, coupées en dés, placé dans un saladier rempli d'eau.
- 4 : Laver les blettes sous l'eau froide, égoutté, coupé en lamelles.

Dans une grande casserole, faire fondre le beurre, ajouter l'oignon, l'ail, faire colorer.

5 : Dans la casserole, ajouter les poireaux, les blettes, les carottes, le poivron, la betterave rouge, les pommes de terre, mélanger.

6 : Dans la casserole, ajouter les 2 litres d'eau, le sel, le poivre, la coriandre, mélangé.

7 : Cuire à feu moyen, goûter, rectifier l'assaisonnement en tenant compte du Refrain.

8 : Dans un petit robot-mixeur, placer les 140 gr d'eau, la farine, le persil, haché.

9 : Verser la préparation au persil dans la soupe, porté à ébullition puis à feu moyen.

10 : Ajouter la gelée de fruits, le Refrain juste avant de servir, mélanger.

11 : Goûter, rectifier l'assaisonnement et servir éventuellement avec des bâtonnets de pain grillés avec du Refrain au four.












Il est important de bien laver minutieusement les légumes et de les couper selon la recette.

Cette soupe peut se garder 2 jours au réfrigérateur, vous pouvez la congeler.

Burger maison au Refrain



Ingrédients pour 4 buns:

-  4 buns
-  480 gr de viande hachée
-  4 tranches de Refrain
-  6 tranches de lard
-  1 tomate
-  Quelques feuilles de roquette
-  4 c à s de mayonnaise
-  2 c à s de ketchup
-  1 petit oignon
-  500 gr de pommes de terre spécial frites
-  sel et poivre

Préparation :

Eplucher les pommes de terre et tailler les en frites.

Eponger les avec de l'essuie-tout.

Faire chauffer de l'huile neutre dans la friteuse à 160°.

Plonger les frites une première fois dedans et laisser jusqu'à voir une légère coloration.

Déposer sur de l'essuie-tout. Augmenter la température à 180°.

Mélangez la mayonnaise, le ketchup et l'oignon émincé.

Découpez la tomate en tranches fines.

Préchauffez le four th. 180°C. Faire chauffer les pains durant quelques min.

Façonnez 4 steaks hachés. Dans une poêle faire griller les steaks, salez et poivrez.

Dans une autre poêle, faire griller les tranches de lard sans matière grasse et réservez.

Quand la viande est cuite, déposer le Refrain dessus pour qu'il fonde tout doucement.

Coupez les pains en deux et tartinez du mélange mayo/ketchup.

Disposez sur chaque pain une tranche de tomate, un steak, une tranche de lard et du Refrain.

Ajouter quelques feuilles de roquette.

Recouvrez les pains de leur chapeau, appuyez sur le dessus du burger et servez immédiatement.










Buns pour burger maison



Préparation : 20 mn
Cuisson : 15 mn

Ingrédients (pour 6 buns) :

-  300 gr de farine de blé
-  15 gr de levure de boulanger
-  20 cl de lait écrémé
-  15 gr de beurre
-  1 c à c de sel
-  1 oeuf battu
-  3 c à s de graines de sésame



Préparation :

La veille:

Faire fondre le beurre dans le lait à feu doux ; émietter la levure dedans.
Sortir du feu.
Ajouter le sel puis la farine.
Mélanger et pétrir longtemps (10 mn).
Laisser monter la pâte toute la nuit.







Le jour même:

La pâte doit avoir doublé de volume.
La pétrir en l'écrasant et en la repliant plusieurs fois sur elle-même.
L'étaler au rouleau (1 cm d'épaisseur).
Découper des ronds de 10 cm de diamètre dans la pâte ; les poser sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
Couvrir et laisser reposer une heure.
Puis les badigeonner avec l'oeuf battu et les saupoudrer de sésame.
Quand le four est chaud, enfourner les petits pains et laisser cuire 15 à 20 mn à thermostat 7 (210°C).



Salade de pommes de terre aux lardons et au refrain




Pour saladier (4 à 6 pers.) :

-  1 kg de pommes de terre
-  2 oignons rouges
-  150 gr de Refrain
-  Quelques cornichons
-  150 gr lardons émincés fumés
-  Quelques brins de ciboulette ciselée

Préparation:

Cuire les pommes de terre à la vapeur puis les couper en rondelles pas trop fines.
Couper le Refrain en dés et les cornichons en rondelles.
Éplucher puis émincer finement les oignons.
Dans une poêle antiadhésive, faire suer légèrement les lardons émincés.
Rassembler tous les éléments dans un saladier, laisser refroidir puis préparer la vinaigrette.









Pour la Sauce :

-  25 gr de moutarde
-  2 cl de vinaigre de Xérès
-  15 cl d'huile d'arachide



Carpaccio de bœuf, copeaux de Refrain et roquette

Ingrédients pour 4 pers.

-  400 gr de tranche grasse, viande maigre de bœuf
-  30 gr de Refrain
-  120 gr de roquette
-  5 cl d'huile d'olive
-  Jus d'un ½ citron vert
-  Fleur de sel
-  Poivre du moulin,
-  2 cl d'huile de noix,

Préparation :











Pour découper la viande en tranches très fines il faut la faire raidir en la mettant 20 mn au congélateur.
Le tailler en fines tranches et dresser directement sur une assiette.
Réaliser la marinade en mélangeant l'huile d'olive, le jus de citron vert, l'huile de noix, la fleur de sel et le poivre.
Badigeonner la viande au pinceau avec la marinade puis ajouter la roquette grossièrement ciselée, le Refrain en copeaux



Bouchées au Refrain



Ingrédients :

-  125 gr de Refrain
-  150 gr de farine bio
-  1 sachet de levure bio
-  125 gr de lait
-  3 c à s de moutarde
-  70 gr de Refrain râpé.
-  3 œufs
-  100 gr de rosette bio
-  1 pincée de sel
-  Poivre

Préparation:

Préchauffez le four à 180° C

Coupez la rosette en tranches fines, puis en dés. Coupez le Refrain en dés également

Mettez la farine et la levure dans le bol du mixeur.

Ajoutez le Refrain râpé, le sel et le poivre. Faites un puits et ajoutez la moutarde, le lait et les œufs bio.

Fouettez bien le tout, puis **incorporez** le Refrain et le saucisson bio.

Remplissez les empreintes et laissez cuire pendant 17 minutes.

Laissez refroidir avant de démouler.










A déguster tiède de préférence.

Sucettes de Refrain au Lard Fermier



Ingrédients : Pour 2 pers.

-  6 gros cubes de Refrain
-  6 tranches fines de lard
-  1 gros œuf battu
-  2 c à s de farine
-  4 c à s de chapelure fine
-  Poivre noir
-  Huile neutre

Préparation :

Découpez des cubes de Refrain.

Plantez des bâtonnets de manière à obtenir des sucettes et farinez-les.

Battez l'œuf. Passez les sucettes dans l'œuf battu puis dans la chapelure poivrée.

Répétez l'opération.

Entourez d'une fine tranche de lard.

Faites chauffer un peu d'huile dans une poêle et faites dorer les sucettes sur toutes les faces.

Posez-les sur du papier absorbant pour ôter l'excès d'huile

Servez rapidement !













Salade de roquette, fraises et de Refrain



Préparation : 10 mn

Ingrédients pour 4 Pers.

Salade

-  30 ml (2 c. à s) de basilic frais ciselé
-  180 gr de Refrain en cubes
-  60 ml (¼ tasse) de pistaches hachées grossièrement
-  500 ml de fraises tranchées
-  1 L (4 tasses) de roquette
-  Vinaigrette Balsamique
-  30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre balsamique
-  60 ml (¼ tasse) d'huile d'olive
-  10 ml (2 c. à thé) de sirop d'érable
-  Au goût, sel et poivre

Préparation:

Garnir le fond de 4 assiettes de roquette.

Répartir uniformément les fraises, les pistaches, le basilic et le Refrain sur le dessus de la roquette.

Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette.

Arroser la salade de vinaigrette.









Avocats farcis à la crème de Refrain

Préparation: 15 min



Ingrédients pour 4 pers.

-  100 gr de Refrain
-  125 gr fromage blanc
-  4 avocats
-  60 gr de beurre
-  sel, poivre
-  paprika fort

Préparation:

Fondez, énoyautez les avocats. Evidez-les, mettez la pulpe en réserve.

Dans une terrine, triturez ensemble le Refrain, le beurre, le fromage blanc, pour obtenir une pâte lisse.

Détaillez la pulpe d'avocat en dés, incorporez-la avec précaution à la crème de roquefort.

Garnissez les fruits, débarrassez au frais.

Dressez sur une chiffonnade de laitue.








Croissants au Refrain



Préparation : 30 min

Cuisson : 20 min

Ingrédients 4 pers.

-  1 pâte feuilletée
-  200 gr de Refrain
-  4 tranches de jambon
-  1 pot de crème fraîche
-  1 jaune d'œuf

Préparation :

Étalez la pâte feuilletée sur votre plan de travail.

Coupez-la en 8 parts égales comme pour la découpe d'une tarte classique. Préchauffez le four à 180 °C, thermostat 6.

Posez une part de pâte sur une planche à découper. Déposez sur le dessus une petite cuillère à café de crème fraîche et étalez doucement. Mettez alors un peu de jambon et de Refrain, puis roulez l'ensemble en croissant en commençant par la plus grande extrémité pour aller vers la pointe.

Recourbez légèrement le rouleau pour accentuer la forme du croissant et recommencez la même opération pour le reste de la pâte.

Une fois montés, déposez vos croissants sur une plaque à four recouverte de feuille de papier aluminium.

Dorez-les au pinceau avec le jaune d'œuf battu et enfournez pendant 20 mn.



Croûtes au Refrain



Ingrédients pour 1 pers.

-Simple et rapide à faire, les croûtes peuvent être complétées par un oeuf, des lardons...

-Faire griller une tranche de pain de campagne peu épaisse.

-Ailler le pain. Râper du Refrain et du comté sur le pain.

-Ajouter un filet de crème Mettre au four (200°C).

-Laisser juste fondre et saupoudrer de paprika dès la sortie du four.














Délicieux accompagné d'un bon vin blanc de Sarthe.

Naans au Refrain...



Préparation : 40 mn
 repos : 60 mn
 cuisson : 16 mn

Ingrédients Pour 6 Naans

-  45 gr de beurre
-  13 cl de lait tiède
-  1 c à s d'huile de tournesol
-  4 c à s de yaourt nature
-  1 c à c de sel
-  350 gr de farine
-  1 sachet de levure de boulanger
-  200 gr de Refrain
-  3 c à c de curry
-  Sel et poivre
-  1 c à s de crème fraîche épaisse light

Préparation

- * Mettre les ingrédients pour la pâte dans le bol d'un robot et pétrir quelques minutes.
- * Laisser reposer la pâte 1h.
- * Pendant ce temps, préparer le Refrain : couper en fines lamelles et les faire fondre dans le four jusqu'à ce qu'ils soient fondus.
- * Saler et poivrer, ajouter le reste du curry et la crème.
- * Réserver.
- * Récupérer la pâte et la pétrir à la main juste pour la dégazer.
- * La séparer en 6 boules égales.
- * Etaler chaque boule en forme d'ovale, répartir le Refrain et refermer la pâte comme un chausson.
- * Appuyer sur les bords pour les souder, aplatir avec délicatesse à l'aide du rouleau.
- * Déposer ces chaussons dans une poêle chaude et cuire à feu moyen, environ 4 minutes de chaque côté.














Servir bien chaud.



Fenouil sauce à la viande et aux herbes



Ingrédients pour 4 pers.

-  800 gr de tomates
-  500 ml de bouillon de légumes
-  400 gr de fenouil
-  Bouillon de légumes pour la cuisson
-  1 c à s de beurre de cuisson
-  1 oignon
-  400 gr de boeuf haché
-  2-3 gousses d'ail
-  1 c à c d'origan, de romarin et 1/2 bouquet d'herbes fraîches
-  sel aromatisé aux herbes
-  100 ml de crème
-  100 gr de Refrain râpé
-  1 bouquet de persil

Préparation:

Couper les tomates en huit, les cuire à la casserole dans le bouillon de légumes pendant 10 mn, puis les passer.

Nettoyer le fenouil, le tailler en lanières et les cuire croquantes dans le bouillon de légumes. Les sortir et les égoutter

Chauffer le beurre de cuisson dans une poêle, faire revenir l'oignon émincé et la viande hachée.

Ajouter l'ail épluché et haché fin, bien relever le gout avec le sel aux herbes et mouiller avec la sauce tomate

Verser la crème dans la sauce, ajouter les lanières de fenouil, réchauffer le tout et rectifier l'assaisonnement. Epandre le Refrain râpé sur le fenouil et la sauce à la viande hachée, puis mettre à gratiner dans un four préchauffé à 180-200° C, jusqu'à ce que le Refrain ait fondu

Sortir du four, présenter le plat garni de persil haché et servir sans attendre








Gratin de gnocchi à l'Italienne, au Refrain









Ingrédients pour 4 pers.

Préparation des gnocchis : 20 mn

Pour la pâte à gnocchi :

-  600 gr de pommes de terre à chair farineuse (Bintje)
-  150 gr de farine
-  2 jaunes d'oeufs
-  Noix de muscade
-  Sel, poivre

Pour les gratins :

-  Des gnocchis maison (environ 70)
-  25 cl de crème liquide
-  1 gousse d'ail
-  2 tranches de jambon blanc
-  6 tranches de Refrain
-  Sel, poivre

Préparation

Préparez la pâte à gnocchi : Cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée 25 à 30 mn.

Les égoutter, les laisser tiédir, les peler, puis les écraser au presse-purée.

Incorporez les jaunes d'oeufs à la purée, assaisonnez d'une pincée de noix de muscade, de sel et de poivre.

Ajoutez la farine petit à petit, puis mélangez les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et un peu collante en formant une boule.

Coupez la pâte en 4 puis encore pour avoir 8 triangles de pâte.

Se fariner les mains et façonnez des boudins de 2 cm de diamètre.

Coupez des tronçons de 2 cm, les rouler, puis les strier avec les dents de la fourchette.

Partir avec l'index en appuyant légèrement sur la boule et la faire rouler jusqu'en bas.

On obtient alors un beau gnocchi bien strié.

Répétez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.

Les faire ensuite pocher à l'eau bouillante jusqu'à ce qu'ils remontent à la surface.

Puis les égoutter.

Faites chauffer la crème dans une casserole, ajoutez l'ail haché au presse-ail, 2 tranches de Refrain coupées en dés et laissez fondre doucement.

Retirez du feu, ajoutez le jambon coupé en petites lanières et réservez.

Répartir les gnocchis dans des petits plats à gratin, recouvrir de crème au Refrain et au jambon, puis finir par déposer sur chaque gratin, une tranche de Refrain.










Enfournez au four préchauffé à 200°C et laissez gratiner 25 mn en les passant sous le gril 5 mn avant de servir.



Escalopes de dinde à la crème de Refrain et champignons de Paris



Ingrédients pour 4 pers.

-  4 escalopes de dinde
-  200 gr de champignons de Paris
-  10 cl de crème fraîche liquide entière
-  70 gr de Refrain
-  huile d'olive
-  sel, poivre
-  herbes de Provence
-  échalote en poudre
-  ail en poudre

Préparation:

On verse un filet d'huile d'olive dans une poêle dans laquelle on dépose les champignons de Paris émincés avec un peu d'herbes de Provence, un peu d'ail et d'échalote en poudre, sel et poivre. On laisse réduire.

On ajoute les escalopes de dinde et on les retourne régulièrement.

A côté, dans une casserole, on verse 10 cl de crème liquide et 70 g de Refrain dont on aura retiré les croûtes et qu'on aura coupé en dés. On laisse fondre doucement en ne cessant de remuer jusqu'à ce que le Refrain soit complètement fondu dans la crème.

On verse ce mélange dans notre poêle avec les champignons et les escalopes et on laisse mijoter 5 mn en

retournant plusieurs fois l'escalope afin qu'elle prenne bien le goût de la sauce.

On peut servir avec des frites accompagnées d'une salade verte.











Escalopes de veau au Refrain jeune

Veau du 'Pis qui Chante'



Ingrédients pour 3 pers.

-  3 escalopes de veau
-  3 tranches de jambon fumé
-  6 petites tranches de Refrain jeune
-  des rondelles de tomates fraîches
-  du thym
-  du poivre
-  des herbes de Provence
-  Refrain râpé

Préparation:

Dans une poêle, cuire avec un peu de beurre les escalopes en les faisant dorer légèrement des deux côtés mais pas trop longtemps sinon elles seront trop dures.

Allumez votre four à 200°.

Prenez ensuite un plat allant au four. Déposez les escalopes les unes à côté des autres dans ce plat.

Posez sur chaque escalope, une tranche fine de jambon fumé, les morceaux de Refrain en lamelles.

Déposez des rondelles de tomates fraîches, du Refrain râpé ainsi que du poivre et des herbes de Provinces.

Faire cuire environ 15 mn de sortes à ce que le Refrain soit bien fondu. Accompagnez ces escalopes de poêlée de légumes.









Escalopes de veau au jambon et Refrain

Veau du 'Pis qui Chante'



Ingrédients pour 4 Pers.

-  4 escalopes de veau
-  4 tranches fines de jambon cru
-  10 cl vin blanc
-  4 c.à.s de crème fraîche épaisses
-  100 gr Refrain râpé
-  sel

Préparation:

Préchauffez le four à 210°.

Disposez dans un plat les 4 escalopes.

Rajoutez sur chaque une tranche de jambon.

Badigeonnez de crème et salez légèrement.

Repartir le Refrain.

Versez le vin blanc et faites cuire au four 20 min.

Servez aussitôt.











Croustillant au Refrain



Préparation : 35 min
Cuisson : 15 min

Ingrédients pour 4 pers. (12 pièces)

-  6 feuilles de brick
-  200 gr de Refrain
-  1 c à s de crème fraîche
-  1 c à s de fines herbes ciselées (ciboulette, cerfeuil, persil)
-  50 gr de pignons
-  1 pincée de muscade râpée
-  Poivre du moulin
-  Huile pour friture

Préparation

Râpez le Refrain dans un saladier.

Ajoutez les pignons hachés grossièrement, la crème fraîche et les fines herbes.

Assaisonnez de poivre et de muscade (surtout pas de sel). Mélangez. Coupez les feuilles de brick en deux. Rabattez l'ovale de la brick vers le centre pour obtenir un rectangle.

Dans un angle déposez une cuillerée de farce au Refrain.

Repliez ensuite l'angle en diagonale sur la farce afin de former un triangle.

Continuez de replier la feuille de brick sur elle-même.

Rentrez le bout de feuille dans la fente. Faites chauffer l'huile dans une friteuse ou une poêle à 170°C.

Plongez les bricks dans l'huile et faites-les dorer en les retournant délicatement à mi-cuisson. Egouttez-les et déposez-les sur du papier absorbant.

Servez-les chauds avec une salade de tomates à la ciboulette, salade mixte ou verte.








Gâteau de pommes de terre au Refrain



Préparation : 20 min

Cuisson : 20 min

Ingrédients pour 4 pers.

	1 kg de pomme de terre
	100 gr de Refrain
	80 gr de beurre
	Piment d'Espelette
	Sel

Préparation

Préchauffez le four Th 200°.

Epluchez les pommes de terre, lavez-les et coupez-les en tranches fines.

Tranchez de la même façon le Refrain en tranches fines, Faites fondre le beurre. Réunissez dans un saladier le beurre fondu et les pommes de terre tranchées. Mélangez bien afin d'enrober chaque tranche de beurre.

Prenez un moule à gâteau. Beurrez-le.

Constituez une première couche dans le fond du moule, pour cela, rangez les tranches de pommes de terre en les faisant se chevaucher dans le fond du moule.

Salez, saupoudrez d'un peu de piment d'Espelette. Disposez quelques copeaux de Refrain sur les pommes de terre.

Continuez en alternant les couches sans oublier d'assaisonner à chaque étape.

Terminez par une couche de pommes de terre.

Mettez au four pour 20 mn. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau avant de sortir le gâteau du four et de le démouler.



Conseils :

- Au sortir du four, mettez une assiette sur la galette et penchez délicatement afin d'éliminer le surplus de beurre fondu qui est dans le plat en le versant.

Servez avec une salade et si vous êtes amateur avec un peu de charcuterie!










Assiette de Refrain pané



Préparation : 10 mn

Cuisson : 5 mn

Ingrédients pour 4 pers.

-  200 gr Refrain
-  80 gr Chapelure
-  1 Oeuf
-  2 Brins de persil
-  2 Brins de thym
-  1 Noix de beurre
-  1 C à s de farine

Préparation

Coupez le Refrain en rectangles d'environ 10x4cm et d'environ 1 cm d'épaisseur. Piquez-les avec une brochette en bois puis passez-les dans la farine puis dans l'œuf battu.

Mélangez la chapelure avec les herbes ciselées puis salez et poivrez. Recouvrez les bâtonnets de chapelure puis faites-les dorer sur toutes les faces dans du beurre moussant pendant 3 min.

Astuces et conseils pour Assiette de Refrain pané










Vous pouvez accompagner ces bâtonnets d'une sauce ketchup légèrement pimentée.



Carpaccio de Saumon / Betterave & Copeaux de Refrain



Ingrédients pour 4 pers.

-  2 betteraves rouges
-  8 tranches de saumon fumé
-  Quelques copeaux de Refrain
-  2 brins de ciboulette
-  1 branche de basilic
-  1 Câpre à tige
-  Gros sel nature ou aromatisé
-  Huile d'olive
-  Poivre du moulin

Coupez de fines tranches de betterave puis intercaler avec des Demi-tranches de saumon fumé et faire une rose avec deux tranches de betterave posée au centre...

Mettre un peu d'huile d'olive.

Coupez quelques copeaux de Refrain, parsemez de gros sel et d'un tour de moulin de poivre.

Décorer avec la ciboulette, basilic et une câpre...











Refrain pané au pain d'épice



Préparation : 20 mn

Cuisson : 10 mn

Ingrédients pour 6 pers.

-  6 tranches Refrain jeune
-  6 tranches pain d'épice rassis
-  2 petits œufs
-  1/2 tasse farine
-  1 pincée sel, poivre
-  3 poignées jeunes pousses de salade
-  4 c à s vinaigre de vin
-  6 c à s huile d'olive
-  2 c à s rases moutarde
-  une douzaine radis roses



Préparation

Mixer les tranches de pain d'épice rassis en chapelure.

Fariner légèrement le Refrain, les tremper dans les œufs battus puis dans la chapelure de pain d'épices.

Les enfourner quelques min sous le gril du four ou les cuire rapidement à la poêle, dans un fond de beurre et d'huile d'olive.

Préparer la vinaigrette en mélangeant le vinaigre, l'huile d'olive la moutarde, sel et poivre.

Servir le Refrain panés avec des jeunes pousses de salade arrosées de vinaigrette et agrémentées de rondelles de radis roses.









Brioche au Refrain jeune



Préparation : 20 mn
Cuisson : 2 mn



Pour une grosse brioche:

-  500 gr de Refrain jeune
-  400 gr de farine
-  130 gr de sucre
-  1 sachet de sucre vanillé
-  3 oeufs
-  1 sachet de levure chimique

Préparation :

Préchauffez le four à 200° en chaleur tournante;

Dans un récipient, battez les oeufs entiers avec les sucres jusqu'à ce que le mélange blanchisse un peu;

Dans un autre récipient, mélangez farine et levure;

Dans le 1er récipient, émiettez grossièrement le Refrain, touillez un peu pour bien l'enrober et versez le mélange farine/levure;

Pétrissez à la main quelques minutes pour homogénéiser l'ensemble (la pâte est très collante au début, mais ça s'arrange progressivement);

Versez le mélange dans un moule beurré et enfournez une bonne quarantaine de minutes.

Attention, la cuisson peut fortement varier selon le four et la forme du moule.

Pour être formel, piquez un couteau : celui-ci doit ressortir sans matière collée à la lame.

Dans le cas contraire, poursuivez la cuisson.









Au terme de la cuisson (votre brioche doit être bien dorée!), sortez-la et attendez quelques minutes avant de la démouler et de la faire refroidir sur une grille.



Gaufres salées, Refrain et bacon



Ingrédients pour 10 gaufres:

-  1 kg de pommes de terre
-  200 gr de mascarpone
-  100 gr de crème fraîche
-  200 gr de bacon
-  200 gr de Refrain
-  4 oeufs
-  100 gr de farine
-  80 gr de beurre fondu

Préparation

Épluchez et râpez les pommes de terre assez finement. Battez les œufs en omelette, ajoutez le mascarpone et la crème, mélangez.

Fouettez en ajoutant la farine en pluie.

Incorporez les pommes râpées. Détaillez le bacon et le Refrain en petits morceaux, incorporez à la préparation.

Ajoutez le sel, le poivre, la ciboulette et le beurre pour finir.

Pour la cuisson, procédez comme pour les gaufres sucrées en allongeant légèrement le temps de cuisson.

Dégustez les gaufres chaudes à l'apéritif ou en plat accompagnées d'une salade verte.

Le Pis qui Chante vous souhaite Bon appétit!













Gâteau au Refrain



Préparation 25 min
Cuisson 35 min
Attente 120 min

Ingrédients 4 pers.

-  1 rouleau de pâte feuilletée
-  150 gr de Refrain
-  20 cl de lait
-  20 cl de crème fraîche liquide
-  4 oeufs + un jaune
-  Cumin
-  Coulis de groseilles:
-  350 gr de groseilles à maturité
-  120 gr de sucre glace
-  1 citron

Préparation

Portez le lait et la crème à ébullition dans une casserole. Éteignez le feu et ajoutez une pincée de cumin. Laissez infuser.

Dans un saladier, fouettez les oeufs et le Refrain découpé en petits dés. Incorporez le mélange précédent et remuez jusqu'à obtenir un mélange homogène.

Versez cette préparation dans des ramequins que vous placerez sur une plaque à four creuse, remplie d'eau chaude jusqu'à mi-hauteur des ramequins.

Enfournez 20 min à 180 °C (th. 6).

Entretemps, étalez la pâte feuilletée et découpez-y les bases de vos gâteau à l'emporte-pièce.

A l'aide d'un pinceau, badigeonnez-les du jaune d'oeuf dilué avec un peu d'eau froide.

Enfournez à 200 °C jusqu'à obtenir une légère coloration.

Préparez le coulis:

Pressez le citron et versez le jus dans un mixeur.

Ajoutez le sucre glace et les groseilles rincées et équeutées.

Faites tourner 15 minutes.

Passez le mélange au chinois pour débarrasser les graines de groseilles.

Placez 2 heures au réfrigérateur.

Versez le coulis de groseilles sur vos plats, posez ensuite la base du gâteau et démoulez vos ramequins par-dessus.

Vous pouvez arroser de coulis ou placez quelques groseilles équeutées sur vos gâteau.










Tarte sucrée au Refrain jeune



Préparation : 20 min

Cuisson : 35 min

Ingrédients pour 8 pers.

-  1 pâte sablée
-  300 gr de Refrain jeune
-  150 gr de sucre + 3 c à s
-  150 gr de crème fraîche épaisse
-  4 oeufs
-  1 sachet de sucre vanillé
-  150 gr de framboises

Préparation :

Chemiser un moule à tarte avec la pâte sablée. Piquer le fond de tarte avec une fourchette. Préchauffer le four th.180°C.

Dans un mixeur, mélanger le Refrain jeune, les oeufs, 150g de sucre et la crème fraîche afin d'obtenir une crème légèrement granuleuse.

Ajouter le sucre vanillé. Garnir le moule à tarte. Mettre au four et cuire 30 à 35 minutes.

Pendant ce temps, réaliser le coulis de framboises : dans le bol d'un mini robot, mixer les framboises avec 3 c à s de sucre en poudre. Réserver au frais.

A la fin de la cuisson, sortir la tarte du four, laisser refroidir avant de démouler.

Servir tiède ou froide avec du coulis de framboises.









Crème brûlée de Refrain jeune et Clémentine



Préparation : 30 min

Cuisson : 30 min

Ingrédients pour 4 pers

-  1 Refrain jeune
-  300 gr de lait
-  200 gr de crème
-  5 jaunes d'œuf
-  1 clémentine
-  45 gr de sucre cassonade

Préparation

Mettre à chauffer le lait, la crème, et le Refrain coupées en petits cubes.

Mettre le sucre et jaune d'œuf ensemble et bien mélanger le tout.

Ajouter le zeste de clémentine et son jus.

Une fois que le mélange de lait/crème/Refrain aura bouilli, l'ajouter à la préparation du sucre/jaune d'œuf/clémentine.

Bien mélanger le tout à l'aide d'un mixeur à main.

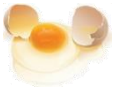
Préchauffer le four à 98 C° ou thermostat 4. Couler la préparation uniformément dans des moules à crème brûlée. Et mettre à cuire pendant 30 mn.

Retirer et laisser refroidir. Rajouter par-dessus le sucre de cassonade, et brûler le tout au chalumeau ou au grill.








Servir à table !

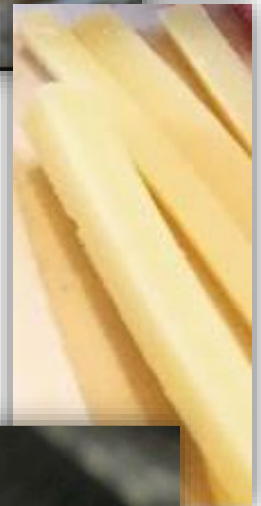


Des idées de mouillettes que vous pourrez servir à l'occasion d'un brunch ou lors d'un dîner en famille.



Ingrédients pour 4 pers.

-  4 oeufs très frais
-  4 tranches de pain de mie sans croûte
-  1/2 tranche de jambon
-  2 tranches fine de Refrain
-  25 gr de beurre doux
-  1/2 échalote
-  Sel



Préchauffer votre four à 180°.

Préparation des mouillettes :

Découper les tranches de pain de mie en 3 rectangles.

Découper 3 rectangles de Refrain.

Dans un bol, mélanger le beurre, l'échalote hachée. Saler et mélanger.

Réserver au frais.

- **Croque mouillette** : Déposer un rectangle de jambon, puis un rectangle de Refrain sur 3 mouillettes non grillées.

- **Mouillettes au REFRAIN** : Déposer un rectangle de Refrain sur 3 rectangles de pain de mie non grillés.

Déposer ces mouillettes ainsi que les rectangles de pain de mie restant sur la plaque de votre four recouverte de papier sulfurisé.

Laisser cuire pendant 4 minutes.

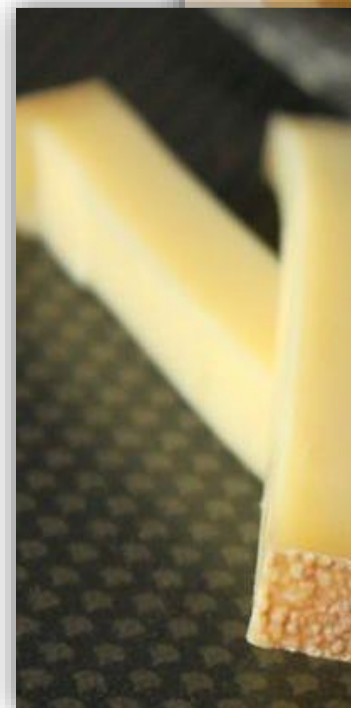
Cuisson des oeufs :

Remplir votre casserole d'eau et faire bouillir.

Plonger les oeufs tout doucement grâce à une cuillère à soupe.

Couvrir et laisser cuire pendant 3 minutes.

Servir les 2 types de mouillettes avec vos oeufs à la coque.



A quoi ressemble un petit-déjeuner avec du Refrain ? « Idée du Pis qui Chante »



Petit déjeuner du dimanche matin



* Si vous souhaitez mettre du fromage au petit-déjeuner, il vous faudra supprimer tous les produits sucrés, car le sucre empêchera le corps de bien assimiler ses graisses.

Vous composerez donc votre petit-déjeuner d'une boisson chaude, thé ou café, non



sucrée, d'une portion de Refrain si vous êtes un véritable amateur maximum 100g et d'un morceau de pain (idéalement, du pain BIO), de 40 à 60g.

Si vous pouvez beurrer votre pain sans problème, avisez-vous de sortir de la confiture (Myrtille).

Le mélange Refrain confiture est excellent.

Avec ce premier repas de la journée, vous avez l'assurance d'avoir la forme jusqu'au déjeuner.

Idée de:

Thierry GOSSELIN. **Jérôme** CALMET. **Olivier** LEBERT.



Apéritif

<p>TARTELETTES APERO AU REFRAIN</p> <p>Ingrédients (Pour 15 petites tartelettes)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 pâte brisée • tranches de jambon • 1 tranche de Refrain (1 cm) • 1 oeuf • 10 cl crème fraîche • Sel, poivre <p>Préparation :</p> <p>Mettre la pâte dans le moule en utilisant un emporte-pièce pour découper les cercles. Répartir le jambon dans le fond de chaque tartelette et recouvrir avec un petit morceau de Refrain. Mélangez l'oeuf et la crème, poivrez et salez légèrement Versez le mélange aux oeufs Mettre au four th6 pendant 15 min</p>	<p>CRACKERS AU REFRAIN</p> <p>Ingrédients (Pour 30 crackers)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 50 g de Refrain râpée • 20 g de beurre mou demi sel • 35 g de farine • 10 g de flocons d'avoine • 1 cuillère à soupe de graines de sésame noir • Fleur de sel <p>Préparation :</p> <p>Avec le bout des doigts mélanger tous les ingrédients ensemble... placer la pâte obtenue dans un film plastique et former un petit boudin bien serré que vous laisserez au frais 1 heure minimum. Préchauffer le four à 200°C. Ouvrir le petit boudin et le détailler en tranches très fines. Les placer sur une feuille de cuisson silicone ou du papier sulfurisé puis en plaçant une feuille de cuisson ou du papier sulfurisé les écraser avec un rouleau à pâtisserie afin de les rendre bien fine. Les saupoudrer de fleur de sel et repasser le rouleau pour incruster les cristaux dans les crackers. Enfourner pour 5 mn. Laisser refroidir avant de décoller</p>
<p>BROCHETTE DE JAMBON CRU, POMME ET DE REFRAIN</p> <p>Ingrédients Pour 2 pers.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1/4 de golden • 1 tranche de jambon cru • 30 g de Refrain <p>Préparation :</p> <p>Laver la pomme, ne pas l'éplucher. Couper des petits dés, Faire des brochettes en alternant jusqu'à épuisement des ingrédients</p>	<p>WRAPS MAGRET FUME ET REFRAIN</p> <p>Ingrédients</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 paquet de wraps ou de fajitas • 100 g de magret de canard tranché fumé ou séché • 250 g de Refrain <p>Préparation :</p> <p>Préchauffez votre four à thermostat 6, 180°C. Taillez le wrap de manière à obtenir un grand carré. Etalez le magret sur le bas du wrap et déposez dessus des bâtonnets de Refrain de 1 cm de côté. Roulez le wrap et maintenez-le fermé à l'aide de pics en bois, écartez-les de 2 cm. Passez au four 7-8 min et coupez entre chaque pic</p>

BOUCHEES AU SAUCISSON ET REFRAIN**Ingrédients : (38 bouchées)**

- 3 oeufs
- 150g de farine
- 1 sachet de levure
- 12.5 cl de lait
- 70g de gruyère râpé
- 3 càs de moutarde à l'ancienne
- 100g de saucisson de porc
- 100g de Refrain
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre

Préparation :

Préchauffer votre four à 180C (th 6).
 Découper saucisson en lamelles puis en dés et détailler le Refrain en cubes.
 Dans un saladier, fouetter les oeufs, la farine et la levure.
 Incorporer petit à petit le lait.
 Ajouter le gruyère râpé. Remuer. Incorporer le mélange saucisson-Refrain à la base.
 Verser le tout dans des moules à petits empreintes et cuire 17mn au four.

TARTINETTE A LA TAPENADE ACCOMPAGNEE DE SA SALADE**Préparation:** 20 mn**Cuisson:** 10 mn**Ingrédients pour 4 pers.**

- 1 pot de tapenade
- 1 baguette
- Crème fraîche liquide
- 2 tranches de jambon
- Du Refrain
- Salade

Sauce : moutarde, sel, poivre, vinaigre et huile d'olive**Préparation :**

Couper la baguette pour faire des tartines
 Tartiner de la tapenade sur le pain.
 Ajouter des morceaux de jambon coupés en dés.
 Mettre du Refrain et mettre un peu de crème fraîche liquide par-dessus.
 Mettre les tartines dans un plat allant au four.
 Enfourner à four chaud à 180 degrés pendant 10-15 mn.
 Préparer la sauce de salade. Mélanger la salade dedans.
 Servir.

PANNA COTTA AU REFRAIN ET A LA NIGELLE

La panna cotta, « crème cuite »

Préparation: 15 mn**Cuisson:** 15 mn**Ingrédients**

- 75 g de Refrain
- 20 cl de crème entière liquide
- 1 c à c de nigelle

Préparation:

Dans une casserole, faire chauffer la crème avec le Refrain mixée.
 Ajouter les graines de nigelle écrasées au pilon.
 Lorsque le mélange bout, laisser infuser hors du feu pendant 5 mn.
 Filtrer avec une passoire. Verser dans des verrines et réserver au frais pendant 2 heures minimum.
 Servir bien froid accompagné de Refrain grillée au four et décoré de quelques graines de nigelle.

REFRAIN ROTI AU MIEL**Préparation:** 5 mn**Cuisson:** 15 mn**Ingrédients pour 4 pers.**

- 4 morceaux de Refrain
- du miel liquide
- quelques herbes de Provence (facultatif)
- du pain de campagne pour faire les mouillettes

Préparation :

Préchauffer le four à 180°C.
 Déposer le Refrain dans des ramequins individuels.
 Saupoudrer d'herbes de Provence et couvrir de miel.
 Faire cuire de 10 à 15 mn dans le four.
 Couper des mouillettes dans le pain et les passer quelques minutes au four.

MINI CROQUE MONSIEUR APERITIF**Préparation:** 15 mn**Cuisson:** 20 mn**Ingrédients 3 pers.**

- 1 pt de pain de mie
- 3 tranches de jambon blanc
- 1 morceau de Refrain
- Beurre

Préparation:

Avec un petit emporte-pièce faire des cercles dans le pain de mie une fois fait les beurrer et râpe du Refrain sur chaque cercle disposer un morceau de jambon blanc et refermer avec un autre cercle.

Enfourner 20 mn 200° pour qu'ils soient bien griller.

beurrer et mettre du Refrain des 2 côtés des cercles pour plus de moelleux.

BAGUETTE POUR L'APERERO OEUF - JAMBON ET REFRAIN**Ingrédients pour 6-8 pers.**

- 1 baguette de pain aux graines
- 5 oeufs
- 2 tranches de jambon épaisses
- 100g de Refrain râpé
- 1 petit oignon
- sel / poivre

Préparation :

Creuser la baguette de pain comme pour faire une barque.

La poser sur une plaque à pâtisserie allant au four. Préchauffer votre four à 180°C (Th. 6).

Dans un saladier, fouetter les oeufs avec le sel et le poivre.

Emincer l'oignon et le répartir dans le fond de la baguette. Verser l'oeuf par-dessus.

Répartir ensuite le jambon coupé en carrés (l'enfoncer légèrement avec une fourchette) puis le Refrain râpé.

Mettre au four pendant 20 minutes à 180°C (Th. 6).

Couper en tranches dès la sortie du four.

MAKIS AU REFRAIN**Ingrédients :**

- du Refrain
- de la viande de grison
- des noix
- du miel

Préparation :

Décortiquer et hacher les noix au couteau.

A l'aide d'un vide pomme, réaliser des "tubes" de Refrain, retirer la croute.

Rouler ces cylindres ainsi obtenus dans de la viande des grisons en serrant bien.

Enduire le bout de miel et le tremper dans le concassée de noix, tenir le tout avec une pique en bois.

Saupoudrez de paprika.

CANAPES A LA CONFITURE DE FIGUES, NOIX ET REFRAIN

- 8 tranches de pain,
- 120 g de Refrain
- 50 g de noix,
- huile d'olive, persil frais
- 1 pot de confiture de figues
- 500 g de sucre
- 100 ml d'eau
- 1/2 petite cuillerée de cannelle,
- 1 clou de girofle,
- Jus de 1 citron

Préparation des canapés :

Faites griller les tranches de pain et ajoutez un filet d'huile d'olive sur chacune d'elles.

Découpez le Refrain en 8 portions, posez une cuillerée de confiture de figues et décorez avec une noix et quelques brins de persil frais.

TOAST REFRAIN, SAUCISSON**Ingrédients :**

- Pain grillé
- tomates séchées à l'huile
- Refrain
- Saucisson sec
- Quelques feuilles de basilic
- Huile d'olive

Préparation :

Faire griller votre pain, y poser dessus les pétales de tomates confites, un peu de Refrain et des rondelles de saucisson. Ajouter quelques feuilles de basilic frais et un filet d'huile d'olive.

AMUSE-BOUCHE MAISON**Ingrédients :**

- 200 g de Refrain
- 100 g de Pomme de terre
- 150 g de filets de turbot
- Sel
- poivre
- Paprika

Préparation :

Coupez le Refrain en morceaux.
Coupez les filets de turbot en fines tranches. Salez et poivrez.
Faites revenir 2 min à la poêle.
Pour le montage, disposez un morceau de pomme de terre sur une tranche de Refrain et terminez par un morceau de turbot.
Faites tenir les amuse-bouche avec des piques en bois.

GOUGERES JAMBON CRU // REFRAIN

Pour environ 30 gougères

Ingrédients:

- 120g de farine
- 3 oeufs
- 80g de beurre
- 100g de Refrain
- 80g de jambon cru
- 15cl d'eau
- sel, poivre

Préchauffez votre four à 180°C (th.6).
Emincez le jambon cru en petits morceaux.
Coupez le Refrain en tout petits dés.
Mettez l'eau et le beurre coupé en dés dans une casserole et portez le tout à ébullition.
Salez, poivrez.
Au 1er bouillon ajoutez la farine en 1 fois et mélangez vivement à l'aide d'une cuillère en bois.
Continuez à mélanger sur feu moyen jusqu'à ce que la préparation se décolle des parois.
Versez la pâte dans un saladier, laissez un tout petit peu refroidir puis ajoutez les oeufs 1 par 1 en mélangeant bien entre chaque.
Ajoutez le jambon cru et le Refrain et mélangez bien. Formez de petites boules de pâte à l'aide de 2 cuillères à café et déposez-les sur la plaque de votre four recouverte de papier sulfurisé. Enfournez pour 20 à 25 min, sans ouvrir le four en cour de cuisson. Dégustez tiède ou chaud.

SUCETTES DE REFRAIN AU LARD FERMIER**Ingrédients : pour 2 pers.**

- 6 gros cubes de Refrain
- 6 tranches très fines de lard
- 1 gros oeuf battu
- 2 cuillères à soupe de farine
- 4 cuillères à soupe de chapelure fine
- Poivre noir
- Huile neutre

Préparation :

Découpez des cubes de Refrain. Plantez des bâtonnets de manière à obtenir des sucettes et farinez-les.
Battez l'œuf. Passez les sucettes dans l'œuf battu puis dans la chapelure poivrée. Répétez l'opération.
Entourez d'une fine tranche de lard.
Faites chauffer un peu d'huile dans une poêle et faites dorer les sucettes sur toutes les faces.
Posez-les sur du papier absorbant pour ôter l'excès d'huile et servez rapidement !
Le Refrain coule dès qu'on croque dans la jolie croûte dorée et salée ...

Café Gourmand

MACARON NOIX / REFRAIN

- 17g de noix
- 90g de Refrain
- 20g de beurre
- 30g de crème
- cerneau de noix
- raisin sec

Préparation

- Torréfier les noix.
- Mixer tous les ingrédients ensemble et laisser reposer l'appareil au frais.

MACARONS (POUR 25-30 MACARONS)

- tant pour tant 300g
- blanc d'oeuf 2x50g
- 50 g d'eau
- 150g de sucre
- colorant orange

Préparation

- Mettre dans une casserole le sucre et l'eau et cuire à 110°.
- Pendant ce temps, battre 50g de blanc d'œufs.
- Dès que le mélange sucre/eau atteint les 110°, verser le sirop dans les blancs bien montés afin de faire une meringue italienne.
- Dès que la meringue est prête, ajouter le tant pour tant, les autres 50g et une pointe de colorant orange.
- Macaronner. Pocher les macarons, cuire à 140° au four ventilé durant 16min.

Montage

- Garnir les macarons tout en insérant 2-3 raisins secs. Décorer avec un cerneau de noix, des raisins secs et quelques morceaux de Refrain.

CUILLERE POIRE / PAIN D'EPICE

- 2 poires
- 75g de sucre
- 1 tranche de pain d'épice
- petits morceaux de Refrain

Préparation

- Peler les poires et les couper en petits cubes. Réserver.
- Faire un caramel sec.
- Dès que le caramel est prêt, verser les poires dedans, bien remuer et laisser cuire quelques minutes. - Les poires vont caraméliser.

Montage

- Dans une petite cuillère, déposer un peu de poire caramélisée.
- Ajouter du Refrain coupée en bâtonnets.
- Parsemer de pain d'épice râpé.

BONBONS CHOCOLAT CONFIT DE FRAMBOISE / REFRAIN

- chocolat noir 61%
- confit de framboise
- 150g de framboises
- 80g de sucre
- 30g de jus de citron
- 6g de Vitpris
- 6g de sucre

Préparation

- Tempérer du chocolat afin de faire des coques (demi-sphère).
- Quand les coques sont prêtes, les remplir d'un tout petit peu de confit de framboise et le reste avec du Refrain.
- Fermer les bonbons chocolat avec du chocolat tempéré.
- Confit de framboise
- La veille, laissé macérer les framboises avec le sucre et le jus de citron.
- Le lendemain, cuire une 10 mns les framboises avec le jus.
- Mélanger le vitpris avec le sucre.
- Dès qu'il y a ébullition, verser en pluie le mélange sucre/vitpris et cuire 6 mns.
- Laisser refroidir.

TARTELETTE MANGUE/REFRAIN

- 1 mangue coupée en carpaccio
- lamelles de Refrain
- Pâte sucrée
- 125g de farine
- 1g de sel
- 50g de sucre glace
- 10g de poudre d'amande blanche
- 62g de beurre
- 25g d'oeuf

Préparation

Pâte sucrée

- Sabler les matières sèches avec le beurre.
- Incorporer les oeufs.
- Mélanger l'ensemble sans trop travailler la pâte.
- Mettre la pâte à reposer.
- Abaisser finement la pâte et foncer des minis tartelettes.
- Cuire à 160° jusqu'à ce que les tartelettes soit bien dorées.
- Laisser refroidir.
- Remplir les fonds de tartelettes avec du Refrain.
- Dresser le carpaccio en forme de rose et la déposer sur la tartelette.

ENTREMET GRIOTTE/CHOCOLAT/REFRAIN

Biscuit chocolat

- 40g d'oeuf
- 50g de sucre
- 25g de chocolat noir 61%
- 50g de beurre
- 25g de farine

Préparation

- Fondre le chocolat avec le beurre. Monter les oeufs avec le sucre.
- Ajouter la farine dans le mélange chocolat/beurre quand il est fondu et mélanger les 2 appareils.
- Etaler l'appareil et le cuire à 180° au four ventilé durant 6 mns.

Mousse chocolat lait

- 30g de jaunes d'oeufs
- 10g d'oeuf
- 20g de sucre
- 15g d'eau
- 100g de crème moussieuse
- 120g de chocolat au lait
- 5g de gélatine

- Mélanger les oeufs avec le sucre et l'eau et cuire à 82°C.
- Ajouter la gélatine. Verser sur le chocolat au lait. Mixer.
- Faire un pré-mélange avec une partie de la crème moussieuse.
- Verser le reste sur la crème.

Crèmeux griotte

- 250g de pulpe de griotte
- 50g d'oeuf
- 40g de sucre
- 25g de jaunes d'oeuf
- 5g de gélatine en poudre
- 75g de beurre

Préparation

- Chauffer la pulpe. Mélanger les oeufs avec le sucre.
- Faire une sorte de crème anglaise avec la pulpe de griottes et enlever du feu au premier bouillon.
- Ajouter la gélatine.
- Mixer
- Laisser la crème refroidir, dès qu'elle atteint les 40°, ajouter le beurre et remixer.
- Prévoir assez de Refrain afin de découper des tranches de Refrain de 5mm pour faire 2 couches dans entremet.

Montage

- Dans un petit cadre, mettre le biscuit chocolat.
- Ajouter la mousse chocolat au lait et parsemer de griottes.
- Laisser prendre au réfrigérateur.
- Recouvrir de tranches de Refrain de 5mm. Ajouter la mousse de griotte.
- Pour finir recouvrir à nouveau de tranches de Refrain. Décorer d'une griotte.

Epilogue

Venez visiter la ferme, la fromagerie. Venez voir la démonstration de chiens de troupeaux. Dégustation et vente de fromages. Vente de viande bovine possible sur commande (vaches laitières de race Normande). Visitez un bâtiment équipé d'un système de séchage en grange qui utilise la récupération de l'air chaud produit par les panneaux solaires photovoltaïques. Vraiment, une visite s'impose ... et une dégustation !

<https://www.facebook.com/Le-Pis-qui-Chante-984233548317601/?fref=ts>

<http://lepisquichante.free.fr/>





Chambre d'affinage



"Les Renoulières"



L'étable du Pis qui Chante

Thierry Gosselin, Jérôme Calmet , Olivier Lebert sont à votre service, ils sauront vous recevoir en toute simplicité et vous faire découvrir leur trésors
« Le REFRAIN »

Un REFRAIN fabriqué en été sera plus jaune, plus souple, et souvent plus goûteux qu'un fromage fabriqué en hiver. Ces différences s'expliquent simplement par l'alimentation des vaches : herbe pâturée en été, et foin séché en grange l'hiver.



Une cuisine originale basée sur des produits

Sartheois



Les associés du GAEC Le Pis qui Chante vous accueillent sur leur exploitation de 108 ha, principalement [Thierry Gosselin, Jérôme Calmet, Olivier Lebert] conduits en herbe et de vaches laitières. Vous apprendrez tout sur l'élevage des Normandes, nourries au pâturage et au foin séché en grange, ainsi que sur les chiens de troupeaux. Vous pourrez également découvrir l'atelier de transformation fromagère de la ferme et déguster la tomme BIO "Le REFRAIN" et autres fromages frais. L'exploitation est en label bio. « Nous sommes en extensif. On utilise le plus possible les pâturages. Nos vaches paissent au moins 6 mois dans l'année. Pour les soigner on emploie de l'homéopathie au maximum ». Nous avons tiré un trait sur le maïs. « On a redémarré la culture de la luzerne qui apporte les protéines nécessaires à nos bêtes ». Une partie de la production laitière est transformée directement à la ferme par nos maîtres fromager « Thierry Gosselin & Laurent Tetillon ».



Olivier LEBERT

• De formation commerciale, et après avoir travaillé pour un groupement de producteurs bio en Loire Atlantique, j'ai choisi de revenir à mes origines agricoles afin de travailler à domicile et élever nos enfants dans un agréable cadre de vie. Passionné d'élevage et de montagne, mais attaché à ma vallée d'origine, j'ai repris l'exploitation familiale en 1998 pour continuer à produire du lait avec des vaches normandes (comme mon grand-père), nourries exclusivement de pâturage, de foin et de céréales issus de l'exploitation. Deux associés m'ont rejoint dans cette aventure. Nous avons ainsi été amenés à monter un séchoir en grange "façon montagne", puis à créer notre propre fromage: le "Refrain" du Pis qui Chante.



123456789012