

- **Sucré**
 - Crumbles pommes & fraises

- **Salé**
 - Poulet rôti aux herbes express

Crumbles pommes et fraises

C'est la pleine saison des fraises, alors pourquoi ne pas les utiliser dans de petits crumbles très fuités aux jolies couleurs acidulées. L'avantage d'utiliser des petits contenants est que la cuisson est plus rapide, vous pouvez les faire cuire pendant le repas et les déguster tièdes ou chauds en desserts, pourquoi pas accompagnés d'une boule de glace

Ingrédients (4 personnes) :

100 g de farine de blé – 100 g de beurre mou – 100 g de sucre roux – 1 pincée de vanille en poudre – 1 pincée de sel - 2 petites pommes – 500 g de fraises – 2 cuillères à soupe de sucre roux

Préparation :

1. Laver et couper les fraises en morceaux.
2. Peler et couper les pommes en tous petits morceaux.
3. Dans un saladier, mélanger les morceaux de fraises et de pommes, sucrer avec deux cuillères à soupe de sucre roux.
4. Répartir le mélange dans 4 ramequins individuels ou mini cocottes.
5. Préparer la pâte à crumble. Dans un saladier mélanger avec les doigts la farine, le sucre, le sel, la vanille et le beurre jusqu'à obtenir un sable grossier.
6. Répartir le mélange sur les fruits dans les ramequins.
7. Disposer la grille ronde dans le four micro-ondes combiné.
8. Faire cuire les crumbles, mode chaleur tournante, 180° pendant 22 minutes.



Poulet rôti aux herbes express

Le poulet rôti, tout le monde adore. Quand on peut le faire cuire en 30 minutes, c'est encore mieux pour un dîner improvisé. Et si en plus, vous le parfumez sous la peau avec un beurre d'herbes, y ajoutez des croutons qui vont récupérer le jus parfumé, c'est un régal dont vous vous souviendrez.

Ingrédients (6 personnes) :

1 poulet fermier prêt à cuire – 50 g de beurre doux – ½ baguette de pain dur - ½ bouquet de coriandre – ½ bouquet de persil – 2 gousses d'ail - 1 citron vert – Piment – Sel & poivre -

Préparation :

1. Couper le pain dur en gros croutons. Si votre pain n'est pas assez dur, passer les tranches au grille pain et les couper en croutons. Ne pas utiliser de pain de mie qui ne sera pas croustillant.
2. A l'aide d'un hachoir, mixer les gousses d'ail et les herbes.
3. Dans un bol, mélanger le beurre mou, et le hachis d'herbes. Ajouter le zeste du citron finement haché, saler, poivrer et ajouter si vous le souhaitez un peu de piment.
4. Avec vos mains, détacher délicatement la peau du poulet. Glisser entre la peau du poulet et la chair le beurre parfumé et enduire le poulet avec le reste sur la peau. Remplir le ventre du poulet avec les croutons.
5. Déposer le poulet dans un plat à gratin à sa taille.
6. Disposer dans le four la grille ronde, et déposer dessus le plat avec le poulet.
7. Programmer la cuisson en mode chaleur tournante combinée (230° / 400 watts).

