

## **POTAGE AUX BLETTES, AUX POMMES DE TERRE ET A LA RECUITE**

Taillez en petits morceaux les blettes, les pommes de terre. Cuire à l'eau bouillante salée avec une cuillerée d'huile. Cinq minutes avant de servir sur des tranches de pain, ajoutez la recuite.

## **AVOCAT À LA RECUITE**

*Un avocat, 1 cuillerée à soupe de recuite, 1 cuillerée à soupe d'amandes pilées.*

Battre la recuite et l'amande avec de l'huile, comme une mayonnaise. Ajoutez de la noix de muscade râpée, sel, poivre. Garnir l'avocat et mettre quelques tranches d'amandes pour décorer.

## **SALADE À LA RECUITE**

Dans votre salade habituelle (de laitue, carottes râpées, chou, salade frisée, betteraves...) incorporer 150 g. de recuite.

## **QUICHE À LA RECUITE**

*3 œufs battus, 300 g. de recuite, noix de muscade, un verre de lait, une pincée de sel, une pâte brisée.*

Mélangez les œufs battus, la recuite passée à la moulinette, le sel, la noix de muscade et le lait. Versez le tout dans un moule garni d'une pâte brisée.

Faire cuire à four chaud environ 40 minutes.

## **SOUFFLÉ À LA RECUITE**

*200 g. de recuite, 40 g. de beurre, 60 g. de farine, 1/4 de litre de lait, 6 œufs, poivre, herbes de provence.*

Faire une sauce béchamel avec 30 g. de beurre, la farine, le lait, les 6 jaunes d'œufs. Y incorporer la recuite écrasée à la fourchette, puis les blancs d'œufs battus en neige ferme. Remplir à moitié un moule à soufflé beurré. Cuire à four chaud 20 minutes environ. Servir immédiatement.

## **OMELETTE À LA SAUCE TOMATE ET À LA RECUITE**

Utilisez une sauce tomate moins cuite qu'à l'ordinaire. Ajoutez-là aux œufs battus avec une cuillerée de farine. Poivrez. Très peu de sel. Mélangez avec de la recuite et faire cuire.

## **OMELETTE À LA RECUITE ET À LA MENTHE**

Travaillez à la fourchette 150 g. de recuite environ, battez 4 œufs auxquels vous aurez incorporé quelques feuilles de menthe sauvage coupées en quatre. Poivrez, salez, bien mélanger le tout avant de cuire votre omelette.

## **COURGETTES FARCIES À LA RECUITE**

Coupez les courgettes en deux sans les peler. Faites-les blanchir 5 minutes. A l'aide d'une cuillère évidez-les, pressez cette chair à travers une serviette. Hachez-là et ajoutez de la recuite, un œuf. Salez, poivrez. Rangez les courgettes dans un plat à gratin. Saupoudrez de chapelure et d'un peu d'huile d'olive.

Cuire à feu doux. Fritées dans un peu d'huile et bien dorées, les courgettes farcies sont prêtes à être servies.

*Remarque : Comme les courgettes, tous les légumes peuvent être farcis, oignons, artichauts, etc...*