

Carnet de Recettes

Prune



Magret de canard aux prunes rouges

Pour 4 personnes, préparation : 15 minutes, cuisson : 20 minutes

2 magrets de canard

30 g de beurre

400 g de prunes rouges

1 dose de safran

6 c. à soupe de miel

1 c. à café de cannelle

2 c. à soupe de sauce soja

sel, poivre

2 c. à soupe d'huile

Mélanger 4 cuillères de miel, l'huile, la sauce soja, le sel, le poivre et les épices.

Dénoyauter les prunes et les couper grossièrement. Les faire revenir dans une casserole avec le beurre, le reste du miel, sel et poivre, pendant 20 minutes pour qu'elles soient bien fondantes.

Pendant ce temps, faire dorer les magrets côté peau pendant 2-3 minutes, puis ajouter la préparation au miel sur les magrets et continuer la cuisson sur feu modéré. Retourner les magrets régulièrement pendant la cuisson (environ 15 minutes de cuisson).

5 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter un peu du jus qu'ont rendu les prunes dans la casserole, pour accentuer le côté sucré.

Servir les magrets et les prunes, accompagnés de semoule ou d'un mélange de céréales.

Porc aux quetsches et à la bière brune

Pour 2 personnes, cuisson : 35 minutes

300 g de porc (un peu gras de préférence: spiringue, échine)

1 c. à soupe d'huile

1 oignon

½ c. à café de sel

1 c. à café de poivre

1 bâton de cannelle

1 demi-étoile de badiane (anis étoilé)

33 cl de bière brune

30 prunes quetsches

Dans le fond d'une cocotte-minute, faire revenir l'oignon émincé dans l'huile jusqu'à ce qu'il commence à bien dorer. Ajouter la viande coupée en morceaux, la cannelle, l'anis, le sel et le poivre. Faire revenir jusqu'à ce que la viande soit dorée sur toutes les faces. Mouiller alors avec la bière brune.

Amener à ébullition, couvrir et mettre sous pression. Laisser cuire pendant 25 minutes environ. Couper le feu et laisser descendre la pression. La viande doit être très tendre et se détacher toute seule. Ajouter les prunes dénoyautées coupées en deux, remettre sur feu doux (sans pression) et laisser mijoter 10 minutes, juste le temps de cuire les prunes, mais avant qu'elles ne tombent en purée.

Servir bien chaud avec des pommes de terre vapeur.

Brick lardons chèvre pruneaux

Pour 2 personnes (16 samossas), préparation : 20 minutes, cuisson : 20 minutes

8 feuilles de brick

1 carotte

8 pruneaux

1 c. à soupe d'huile d'olive

150 g de lardons

herbes de Provence

½ bûche de fromage de chèvre

miel

1 petit oignon

Faire revenir les lardons dans une poêle. Une fois les lardons cuits, en égoutter la graisse à l'aide d'une passoire, réserver. Laver et raper la carotte dans un saladier.

Dénoyauter les pruneaux, les couper en 4 et les ajouter dans le saladier. Ajouter également les lardons égouttés et l'oignon coupé en lamelles.

Hacher à nouveau grossièrement avec des ciseaux.

Faire préchauffer une c. à soupe d'huile d'olive dans la poêle, quand la poêle est chaude, verser le mélange et faire revenir 3 minutes à feu vif. Remettre le tout dans le saladier.

Couper le chèvre en petits morceaux et ajouter au mélange précédent avec des herbes de Provence et une c. à soupe de miel. Saler et poivrer selon votre goût.

Couper chaque feuille de brick en deux et réaliser des samossas avec le mélange obtenu, compter une c. à soupe de préparation par samossa.

Faire frire sur les deux faces dans une poêle avec un peu d'huile.

Tajine de lapin aux pruneaux et amande

Pour 6 personnes, préparation 30 minutes, cuisson : 1h40

1 lapin coupé en morceaux

300 g de pruneaux

250 g d'abricots secs

125 g d'amandes mondées

1 gros oignon jaune

1 petit bouquet de persil plat et de coriandre

2 c. à soupe. de cannelle en poudre

1 c. à soupe de curcuma

4 c. à soupe de sucre

15 cl d'huile d'olive

sel, poivre

graines de sésame

Peler et hacher l'oignon. Laver et ciseler finement le persil et la coriandre. Mettre les morceaux de lapin dans le bas d'un tajine avec la moitié de la cannelle, le curcuma, du sel et du poivre. Ajouter l'oignon, le persil et la coriandre, 10 cl d'huile et 1 verre d'eau. Retourner les morceaux de lapin plusieurs fois de suite pour bien les enrober.

Démarrer la cuisson sur feu doux et porter à frémissement. Dès que la sauce commence à frémir, poser le couvercle sur le tajine et laisser cuire 1 h 30 sur feu très doux.

Pendant ce temps, plonger les pruneaux et les abricots dans une casserole d'eau froide et porter à frémissement 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien gonflés. Les égoutter en réservant 10 cl de jus de cuisson, les remettre dans la casserole avec ce jus, le reste de cannelle et le sucre en poudre. Faire rissoler 10 minutes sur feu doux, puis réserver.

Verser le reste d'huile dans une poêle et y faire blondir les amandes sur les 2 faces. Les égoutter sur du papier absorbant. 5 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les amandes et les fruits secs dans le tajine et mélanger délicatement. Servir chaud parsemé de graines de sésame.

Tarte salée au chèvre et aux pruneaux

Pour 4 personnes, préparation : 10 minutes, cuisson : 30 minutes

1 pâte feuilletée

1 chèvre bûche

150 g de lardons

250 g de pruneaux dénoyautés

3 oeufs

3 c. à soupe de crème

10 cl de lait

sel, poivre

thym

Étaler la pâte sur le fond de tarte.

Recouvrir le fond de chèvre bûche coupé en fines tranches, puis parsemer de thym.

Faire revenir dans une poêle les lardons et les pruneaux coupés en deux. Lorsqu'ils sont cuits, les répartir uniformément sur le chèvre.

Ajouter le mélange oeuf, crème, lait, saler et poivrer.

Faire cuire 25 minutes, à 200°C (thermostat 7) dans un four à chaleur tournante ou une demi-heure dans un four normal.

Petits roulés de pruneaux au lard

Pour 6 personnes, préparation : 10 minutes, cuisson : 6 minutes

12 pruneaux secs (pruneaux d'Agens)

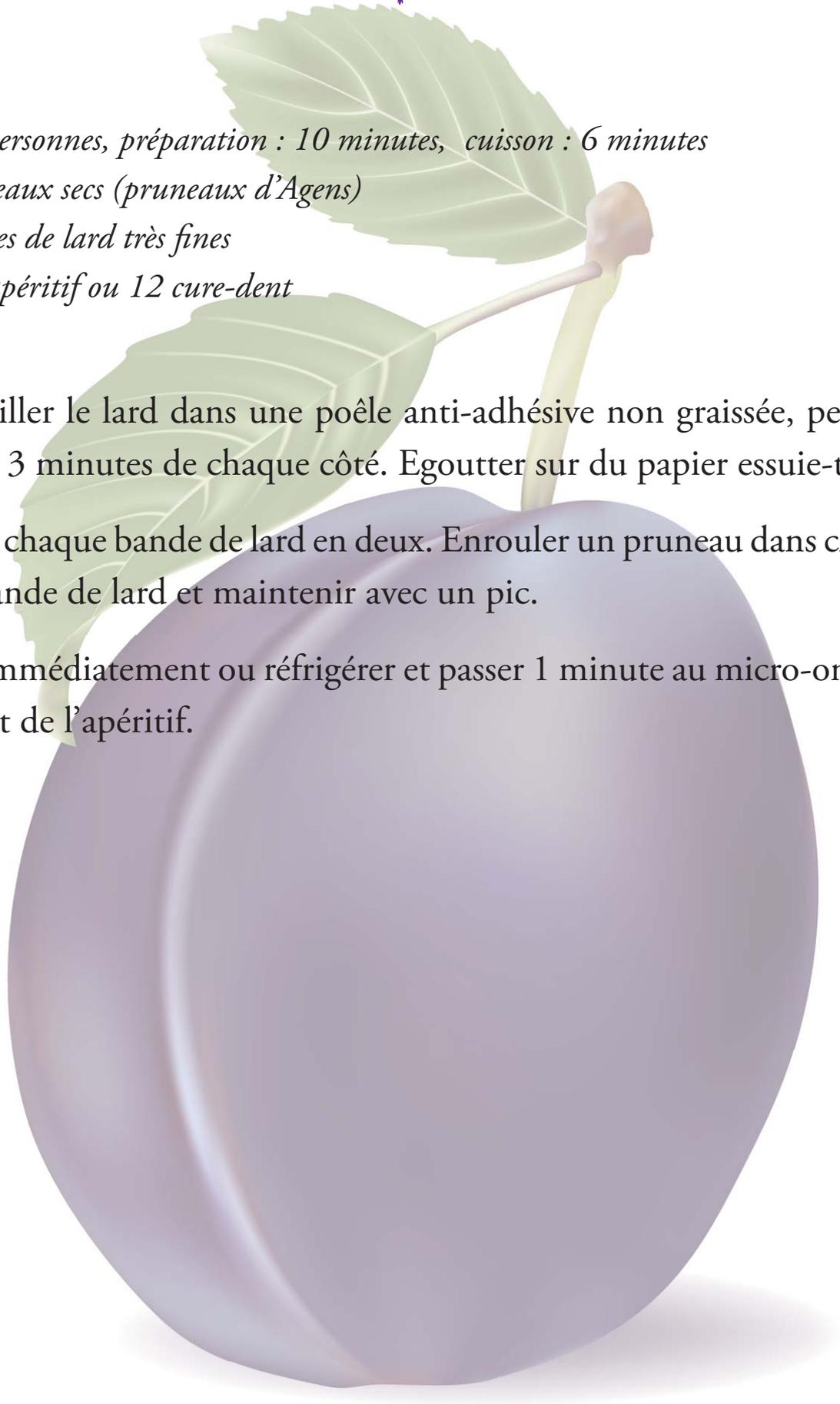
6 tranches de lard très fines

12 pics apéritif ou 12 cure-dent

Faire griller le lard dans une poêle anti-adhésive non graissée, pendant environ 3 minutes de chaque côté. Egoutter sur du papier essuie-tout.

Couper chaque bande de lard en deux. Enrouler un pruneau dans chaque demi bande de lard et maintenir avec un pic.

Servir immédiatement ou réfrigérer et passer 1 minute au micro-onde au moment de l'apéritif.



Clafoutis aux prunes

Pour 8 personnes, préparation : 10 minutes, cuisson : 1 heure

6 c. à soupe de sucre (réparties dans la recette)

14 quetches mûres, coupées en deux et dénoyautées

3 œufs

30 cl de lait demi-écrémé

75 g de farine

1 ½ c. à café de zeste de citron

1 c. à café de vanille

1 pincée de sel

½ c. à café de cannelle

2 c. à soupe de sucre glace

Préchauffer le four à 190°C (thermostat 6). Beurrer un moule à gratin et saupoudrer le fond d'une cuillerée à soupe de sucre.

Disposer les demi-prunes au fond du moule, la face coupée sur le dessous, de manière à couvrir toute la surface. Saupoudrer 2 c. à soupe de sucre par-dessus.

Avec un robot, mélanger 3 c. à soupe de sucre, les œufs, le lait, la farine, le zeste de citron, la cannelle, la vanille et le sel. Mixer pendant 2 minutes, puis verser par-dessus les fruits.

Enfourner pendant 50 à 60 minutes ou jusqu'à ce que le clafouti soit ferme et légèrement doré. Laisser refroidir 5 minutes avant de couper. Saupoudrer de sucre glace et servir.

Far breton aux pruneaux

Pour 6 personnes, préparation : 15 minutes, cuisson : 30 minutes

200 g de farine

150 g de sucre

4 oeufs

2 paquets de sucre vanillé

75 cl de lait

20 pruneaux

Préparer la pâte en mélangeant le farine, le lait, le sucre, les oeufs, le sucre vanillé.

Laisser reposer une heure.

Préchauffer le four à 200°C. Faire fondre un morceau de beurre dans un plat (si possible en terre), puis bien répartir la matière grasse dans le fond et sur les côtés.

Verser la pâte dans le plat et y ajouter les pruneaux (roulés auparavant dans la farine pour qu'ils ne tombent pas au fond).

Faire cuire une demi-heure dans le four à 200°C. Puis éteindre le four et laisser le far à l'intérieur une demi-heure de plus sans ouvrir la porte du four.



Tarte aux barriauds (pruneaux)

Pour 8 personnes, préparation: 20 minutes, cuisson: 40 minutes

1 pâte brisée

500 g de pruneaux

150 g de sucre en poudre

2 c. à soupe de crème fraîche

2 c. à soupe d'Armagnac (optionnel)

le jus d'une demi-orange

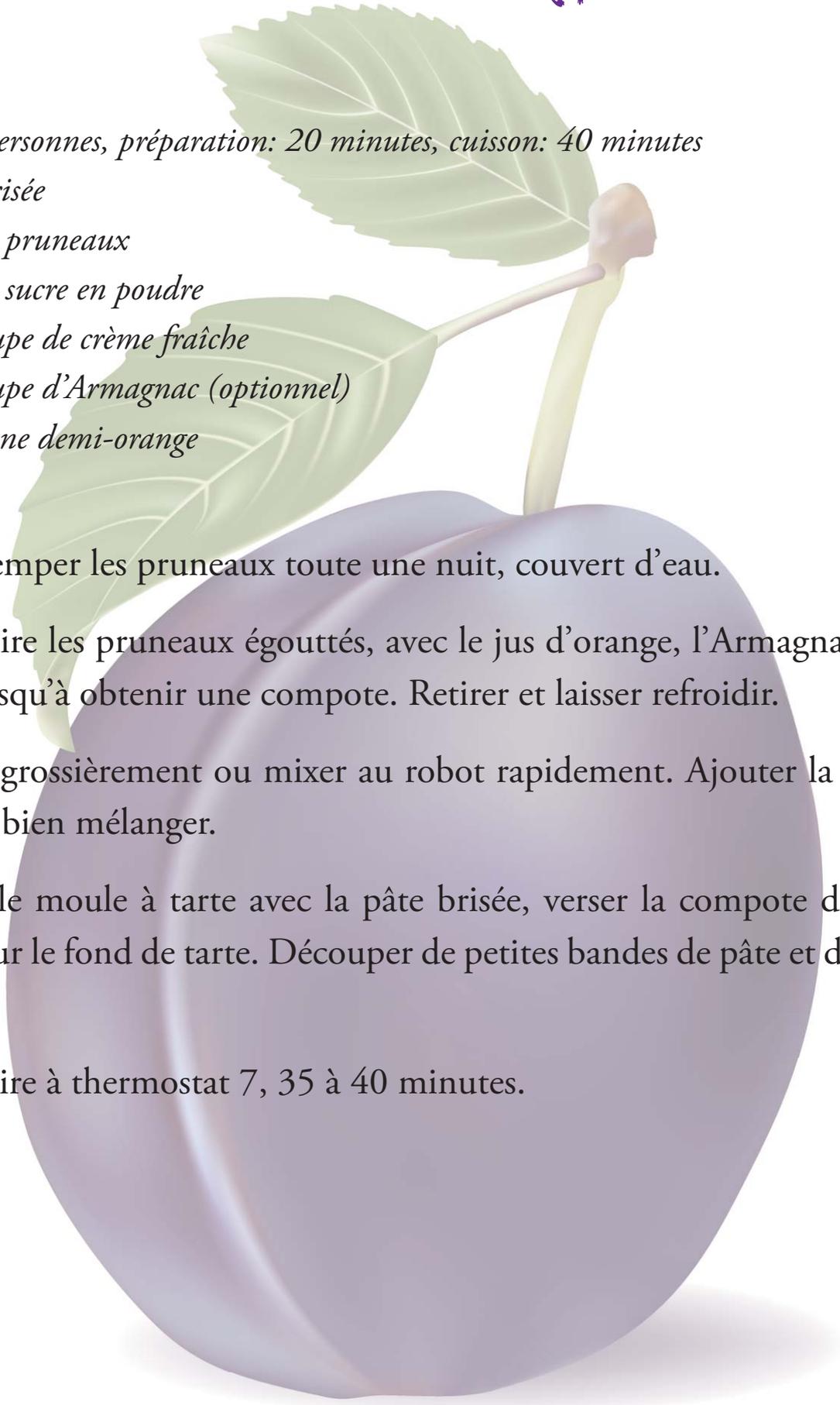
Faire tremper les pruneaux toute une nuit, couvert d'eau.

Faire cuire les pruneaux égouttés, avec le jus d'orange, l'Armagnac et le sucre jusqu'à obtenir une compote. Retirer et laisser refroidir.

Ecraser grossièrement ou mixer au robot rapidement. Ajouter la crème fraîche, bien mélanger.

Foncer le moule à tarte avec la pâte brisée, verser la compote de pruneaux sur le fond de tarte. Découper de petites bandes de pâte et décorer la tarte.

Faire cuire à thermostat 7, 35 à 40 minutes.



Biscuit aux prunes

Pour: 1 gâteau, préparation : 20 minutes, cuisson : 40 minutes

150 g de beurre

80 g de sucre

3 œufs

200 g de farine

1 sachet de levure chimique

10 cl de crème fleurette

1 zeste de citron

500 g de prunes

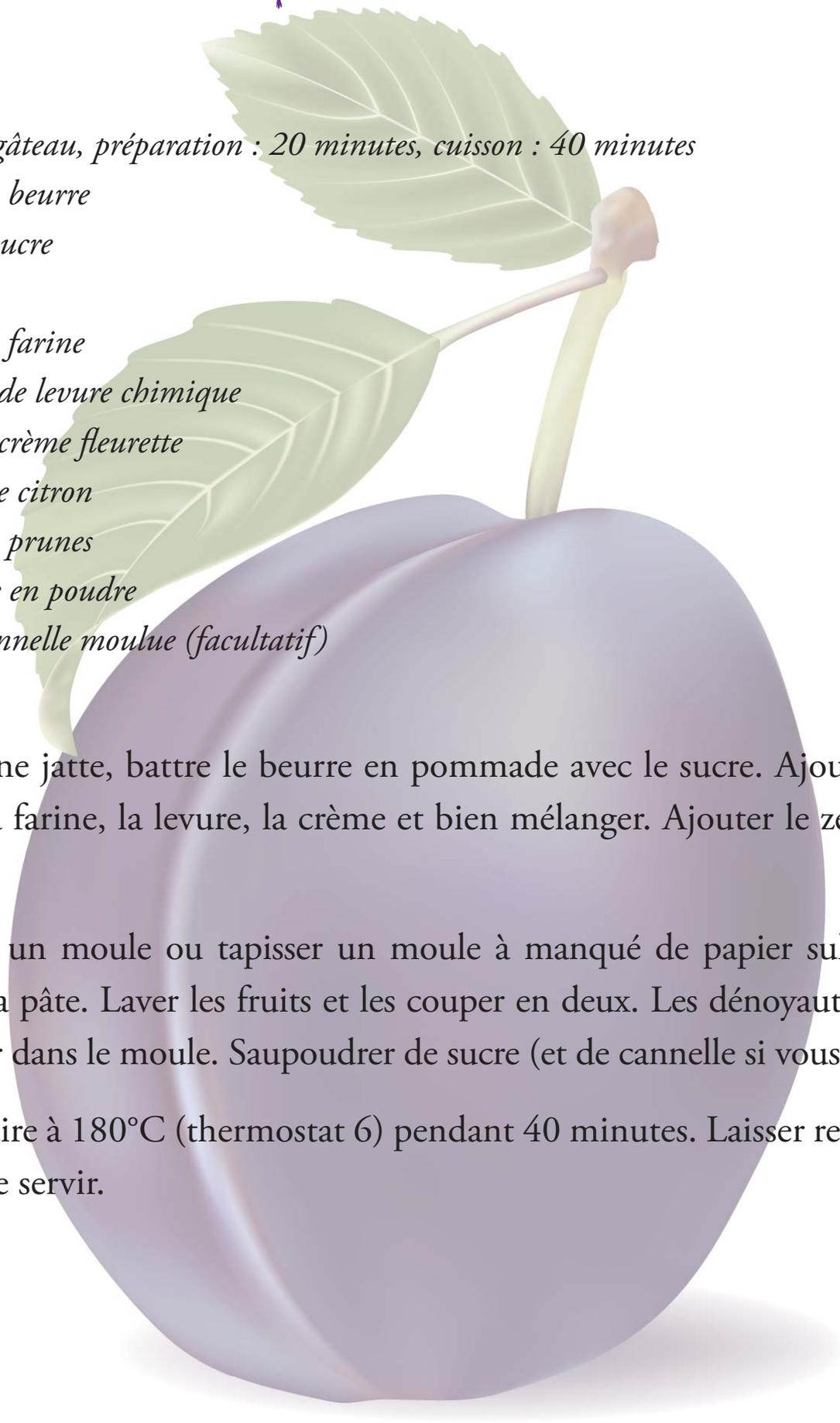
Du sucre en poudre

De la cannelle moulue (facultatif)

Dans une jatte, battre le beurre en pommade avec le sucre. Ajouter les œufs, la farine, la levure, la crème et bien mélanger. Ajouter le zeste de citron.

Beurrer un moule ou tapisser un moule à manqué de papier sulfurisé. Verser la pâte. Laver les fruits et les couper en deux. Les dénoyauter. Les disposer dans le moule. Saupoudrer de sucre (et de cannelle si vous aim).

Faire cuire à 180°C (thermostat 6) pendant 40 minutes. Laisser refroidir avant de servir.



Muffins aux pruneaux

Pour 6 muffins, préparation : 15 minutes, cuisson : 25 minutes

50 g de farine

½ sachet de levure

50 g de maïzena

1 oeuf

50 g de sucre en poudre

1 yaourt nature

100 g de poudre d'amandes

10 cl de lait

200 g de pruneaux dénoyautés

extrait de vanille liquide

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).

Mélanger la farine, la maïzena, le sucre, la poudre d'amandes et la levure.

Dans un autre saladier, mélanger l'œuf battu, le yaourt, le lait et l'extrait de vanille.

Ajouter les pruneaux coupés en petits morceaux dans le premier mélange et remuer le tout.

Puis verser dessus le second mélange.

Mélanger délicatement.

Verser dans des moules à muffins et mettre au four pendant 25 minutes.

Attendre quelques minutes, puis démouler.

Compote de prunes

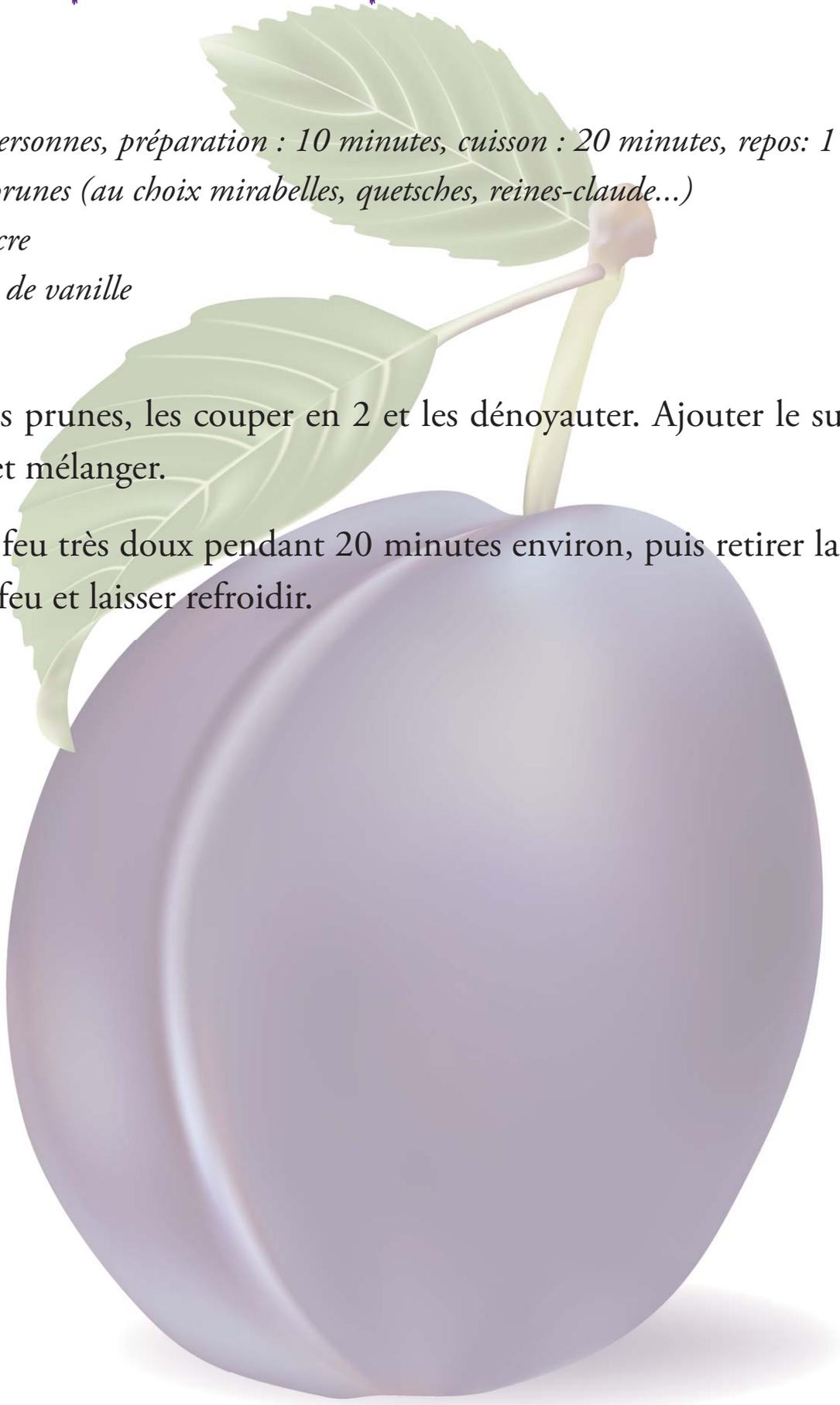
*Pour 6 personnes, préparation : 10 minutes, cuisson : 20 minutes, repos: 1 heure
1 kg de prunes (au choix mirabelles, quetsches, reines-claude...)*

150 g sucre

½ gousse de vanille

Laver les prunes, les couper en 2 et les dénoyauter. Ajouter le sucre, la vanille et mélanger.

Cuire à feu très doux pendant 20 minutes environ, puis retirer la casserole du feu et laisser refroidir.



Confiture prune-pamplemousse

Préparation : 15 minutes, cuisson : 30 minutes

1 kg de prunes (quetches)

800 g de sucre

1 pamplemousse rose

Laver, puis couper les prunes en deux. Les déposer dans une bassine.

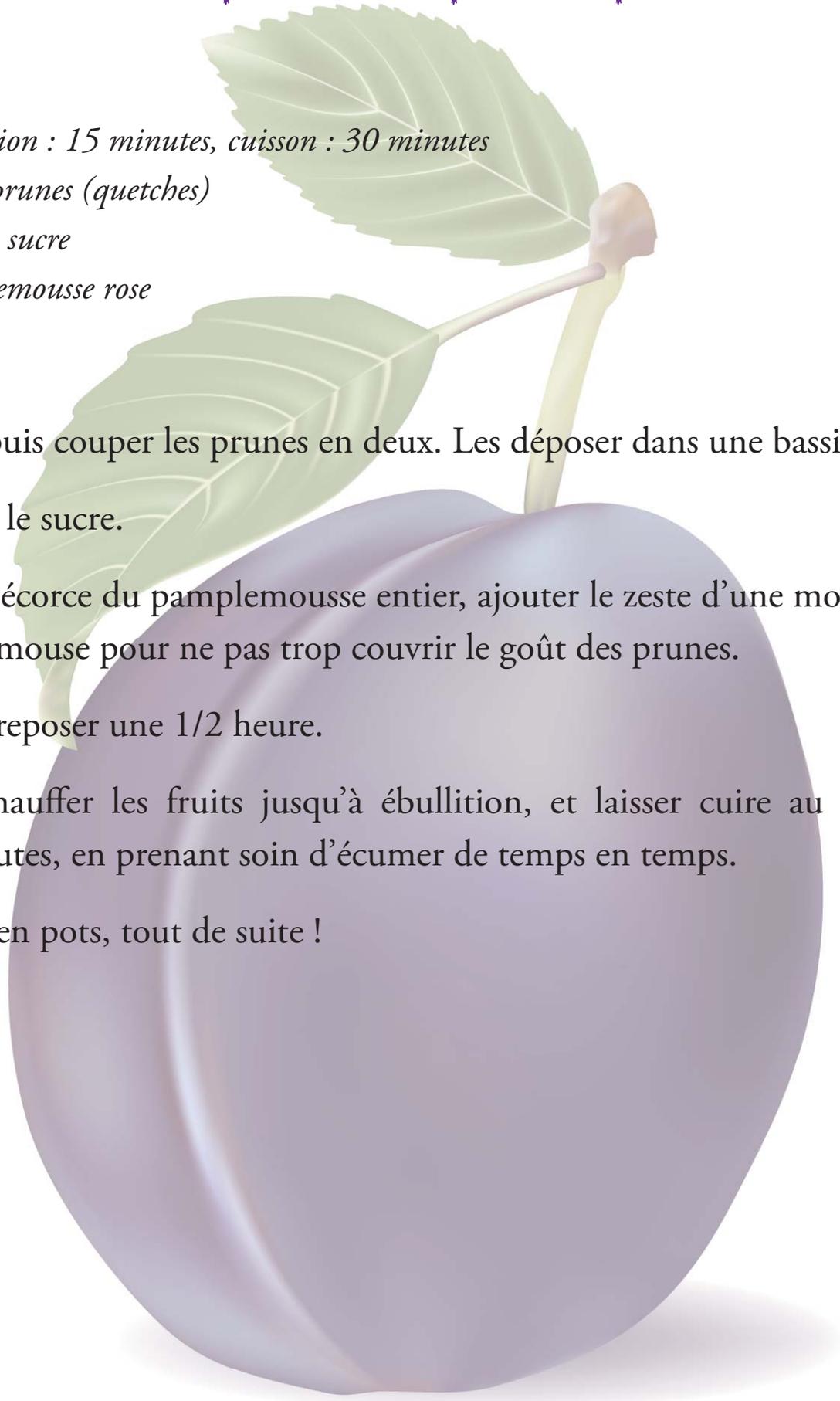
Ajouter le sucre.

Raper l'écorce du pamplemousse entier, ajouter le zeste d'une moitié de pamplemousse pour ne pas trop couvrir le goût des prunes.

Laisser reposer une 1/2 heure.

Faire chauffer les fruits jusqu'à ébullition, et laisser cuire au moins 25 minutes, en prenant soin d'écumer de temps en temps.

Mettre en pots, tout de suite !



Confiture de prunes et noix fraîches

Pour 4 personnes, préparation : 15 minutes, cuisson : 25 minutes

2 kg de prunes rouges

1,3 kg de sucre

30 noix fraîches

Laver, dénoyauter les prunes et les faire macérer avec le sucre toute une nuit.

Mettre la bassine à confiture sur le feu et porter à ébullition. Laisser cuire 20 minutes en remuant souvent.

Écaler les noix fraîches, les couper en 4 et les ajouter aux quetsches. Poursuivre la cuisson 5 minutes.

Vérifier la consistance de la confiture, écumer et mettre en pots.

JARDIN FRUITIER DU MUSEUM.



A. Boreaux del.

Mlle E. Taillat sc.

P. ROYALE DE TOURS.