En ces temps de confinement, il est important de manger sain et équilibré pour garder la forme!

Tous les soirs à 18h45, sur M6, Cyril Lignac propose une émission pour cuisiner en direct avec lui depuis sa cuisine. Un plat et un dessert vous sont proposés et 52 min plus tard, le repas est prêt!

Retrouvez les recettes sur le site <https://www.cuisineaz.com/tous-en-cuisine-avec-cyril-lignac-les-recettes-en-direct-p395>

Voici un exemple de recettes:

Curry de volaille cuisiné au curry, lait de coco, pomme verte. (Pour 4 personnes)



### INGRÉDIENTS

* Sauce curry de Madras :
* 1 oignon blanc
* 2 tiges de citronnelle ou 1 citron
* 50 g de gingembre frais (ou 25g de gingembre en poudre)
* 1 gousse d’ail
* 5 cl d’huile d’olive
* 30 g de curry en poudre (ou 30g curcuma)
* 30 cl de lait de coco (ou 30g de crème fraiche)
* 1 l de crème liquide entière
* Volaille fermière & pomme de terre :
* 4 blancs de volaille fermière sans peau (ou 300g de poisson blanc)
* 1 pincée de sel fin / moulin à poivre
* 5 cl d’huile de pépins de raisins (ou 5cl d’huile de tournesol)
* 25g de beurre
* 3 grosses pommes de terre (ou 3 grosses carottes)
* Finition et dressage :
* 1 pomme granny smith
* ¼ de citron
* 1 pincée de piment d’Espelette

### PRÉPARATION

Etape 1.

Epluchez l’oignon et coupez le grossièrement. Dans une casserole, faites chauffer de l’huile d’olive. Ajoutez l’oignon pour le faire revenir avec de la citronelle préalablement coupée et de l’ail. Faites colorer. Ajoutez le curry, et baissez le feu.

Faites revenir le tout en mélangeant.

Etape 2. Ajoutez le lait de coco. Ajoutez ensuite la crème fraîche pour faire la sauce. Laissez mijoter. Etape 3. Pendant ce temps, épluchez les pommes de terre. Coupez-les ensuite en petits morceaux. Il ne faut pas qu’elles soient trop épaisses pour qu’elles cuisent rapidement. Etape 4. Filtrez la crème: dans une cocotte, ajoutez une passoire et versez la crème dans la passoire. Mettez la cocotte sur le feu, et ajoutez les pommes de terre dans la sauce. Laissez mijoter. Etape 5. Coupez les escalopes de poulet en dés. Ajoutez du sel et du poivre sur les dés. Dans une poêle, faites chauffer un filet d’huile d’olive. Quand la poêle est bien chaude, ajoutez les dés de poulet. Faites-les bien dorer. Etape 6. Dans la cocotte de sauce et pomme de terre, ajouter le poulet qui finira de cuire tout doucement dans la sauce. Etape 7. Pendant que le poulet finit de cuire dans la cocotte, coupez la pomme verte en fines lamelles. Etape 8. Dans la cocotte, ajoutez un peu de jus de citron. Au dernier moment, ajoutez les lamelles de pomme dans la cocotte. Etape 9. Une fois que le tout est cuit, vous pouvez servir le plat, avec du riz en accompagnement si vous le souhaitez.

Pancakes banane et sauce caramel (pour 4 personnes)



### INGRÉDIENTS

* Pancakes :
* • 250 g de farine
* • 30 g de sucre
* • 2 œufs
* • 1 sachet de levure
* • 65 g de beurre doux fondu
* • 1 pincée de sel
* • 30 cl de lait entier
* • Huile de pépins de raisin
* • 1 banane déjà découpée
* La sauce caramel :
* • 230 g de crème liquide entière
* • 200 g de sucre semoule
* • 4 g de fleur de sel

### PRÉPARATION

ÉTAPE 1. Il faut que la banane soit déjà découpée. Et que toutes les pesées soient déjà faites ainsi que tous les ustensiles à portée de main. ETAPE 2. L’appareil à pancakes: faites fondre le beurre (option: au micro-ondes 30 secondes). Dans un cul-de-poule, faites un puit avec la farine et ajoutez le sel, les 30g de sucre et ajoutez la levure (ou bicarbonate de soude). Ajoutez les oeufs entiers. Mélangez, puis versez le beurre fondu préalablement. Mélangez de nouveau et versez le lait doucement pour détendre la pâte. Et mélangez à nouveau doucement. Laissez reposer à température ambiante. Etape 3. La sauce caramel: dans une casserole, versez le sucre, laissez-le caraméliser un peu, ajoutez à nouveau du sucre et laissez caraméliser. Puis décuisez-le à la crème bouillante (c’est mieux si elle a été préchauffée auparavant, cela évitera de faire de la fumée). Ajoutez la fleur de sel. Redonnez un bouillon. Gardez-le de côté dans la casserole pour le tiédir. ETAPE 4. La cuisson des pancakes: dans la crêpière ou dans la poêle, passez un peu d’huile avec un papier absorbant. Versez la pâte en rond de 10 cm de diamètre. Laissez colorer et quand les bulles commencent à apparaître sur la surface, retournez les pancakes à l’aide d’une spatule, colorez les deuxièmes faces. Quand ils sont dorés des deux côtés, mettez-les dans les assiettes. ETAPE 5. Le dressage: sur le pancakes, déposez les rondelles de bananes et versez la sauce caramel.