



---

# Recettes de Cuisine

---

24 mars 2012

Autiwa

# Table des matières

<b>1</b>	<b>Recettes qui ne m'ont pas plu</b>	<b>3</b>
	Soupe de poisson . . . . .	4
	Porc à la créole . . . . .	5

# Chapitre 1

## Recettes qui ne m'ont pas plu


Il est possible d'essayer de les améliorer mais je n'ai généralement pas été fan du goût.

---

# Soupe de poisson

---

non testé

 *Préparation & Cuisson :*

---

## Ingrédients

- 500g de Lotte
- 500g de loup de mer
- 500g de rouget
- 500g de dorade
- 500g de coulis de tomate
- Un poireau
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- sel, poivre, huile d'olive, sucre, jus de citron


---

## Préparation

1. Hachez l'oignon et le poireau
  2. Dans une marmite haute, faites revenir l'oignon, l'ail et le poireau dans de l'huile d'olive. Laissez légèrement dorer le tout puis réservez-les.
  3. Faites dorer les poissons dans un peu d'huile, puis une fois colorés (pas besoin qu'ils soient cuits), ajoutez l'oignon et les poireaux pour laisser mijoter le tout à feux doux pendant 5 minutes
  4. Ajoutez le coulis de tomate et 2L d'eau et laissez bouillir 15 minutes.
  5. Retirez les poissons et passez-les au presse purée (ou mixez les) et passez-les au tamis.
  6. Mettez la purée dans la marmite et complétez l'assaisonnement.
  7. Rectifiez l'assaisonnement et portez à ébullition.
- Servez très chaud accompagné de petits croûtons de pain aillé et de fromage rapé.

# Porc à la créole

★★★★☆

 *Préparation & Cuisson :*

---

## Ingrédients

- 500 g d'échine de porc
- 2 tomates
- 2 piments verts
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- 1 cuillère à soupe de thym émietté
- 1 cuillère à soupe de curcuma (ou curry)
- 2 cuillères à soupe d'huile

---

## Préparation

1. Épluchez l'oignon et coupez-le en lamelles.
2. Coupez la viande de porc en cubes.
3. Épluchez les tomates : pour cela, plongez-les quelques minutes dans de l'eau bouillante et ôtez la peau à l'aide d'un couteau à lame fine.
4. Coupez la chair des tomates en petits dés.
5. Épluchez la gousse d'ail et les piments verts.
6. Faites revenir l'oignon dans l'huile.
7. Lorsqu'il a pris une belle couleur, ajoutez la viande de porc et laissez cuire pendant 3 minutes.
8. Ajoutez le thym émietté, les dés de tomates, le curcuma (ou le curry), puis les piments et l'ail après les avoir écrasés.
9. Laissez cuire le tout à feu doux pendant une dizaine de minutes.