



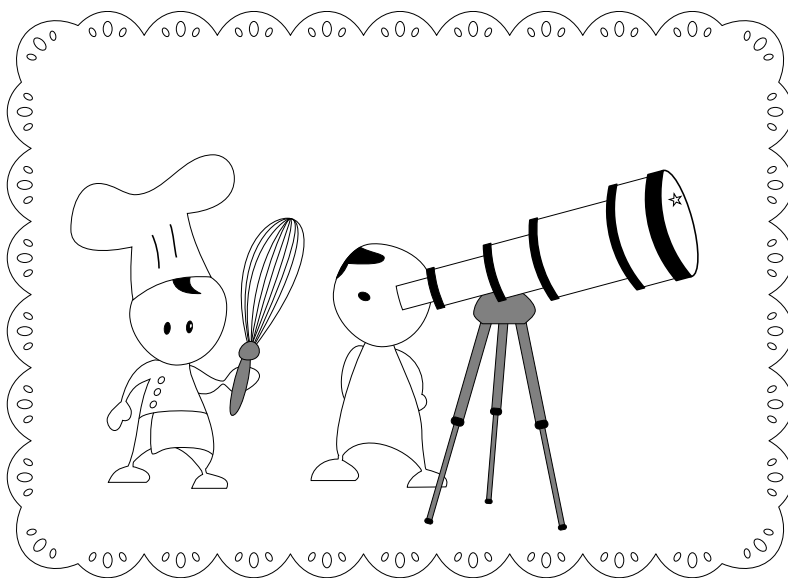
---

# Petit livre de (G)astronomie

---

6 juillet 2014

Autiwa





Crédits : Le titre ainsi que l'illustration de la première page, je le dois à Claire, Fanny, Marianne, Clément, Romuald, David et Axel. La pluri-disciplinarité, entre cuisine et astronomie, que je représente modestement ne pourra jamais être aussi bien illustrée que par ce titre et ce dessin et je vous remercie une fois de plus ici pour cela.



# Table des matières

<b>1</b>	<b>Plat Principal</b>	<b>9</b>
	Bœuf Bourguignon . . . . .	11
	Blanquette de Veau . . . . .	12
	Brandade de poisson . . . . .	13
	Calamars à l'armoricaine . . . . .	14
	Canard entier au four . . . . .	15
	Canard madère . . . . .	16
	Canard aux pruneaux . . . . .	17
	Canard laqué . . . . .	18
	Canard à l'orange . . . . .	19
	Canard aux pêches en cocotte . . . . .	20
	Canard au sauterne . . . . .	21
	Cassoulet . . . . .	22
	Choucroute . . . . .	23
	Couscous . . . . .	24
	Crêpinettes de canard aux raisins . . . . .	25
	Crêpinettes en sauce . . . . .	26
	Croque monsieur . . . . .	27
	Escalopes à la milanaise . . . . .	28
	Filet mignon de porc aux champignons . . . . .	29
	Filet mignon de porc au bleu . . . . .	30
	Gigot d'agneau fondant en cocotte . . . . .	31
	Grattin Dauphinois . . . . .	32
	Lapin à la moutarde . . . . .	33
	Lapin à la tomate . . . . .	34
	Lapin en gibelote . . . . .	35
	Lentilles . . . . .	36
	Magret de canard aux poires . . . . .	37
	Paëlla (à la moi) . . . . .	38
	Pâtes à la bolognaise (à la moi) . . . . .	39
	Pâtes à la carbonara . . . . .	40
	Pâtes au boudin . . . . .	41
	Pâtes au saumon (à la moi) . . . . .	42
	Paupiettes de veau à la Normande . . . . .	43
	Petits pois . . . . .	44
	Pizza (pâte) . . . . .	45
	Pizza à la crème . . . . .	46
	Pizza au magret . . . . .	47
	Pizza aux boulettes de bœuf . . . . .	48
	Porc au caramel . . . . .	49
	Poulet au curry . . . . .	50
	Poulet aux pruneaux et à la crème de whisky . . . . .	51
	Poulet Chasseur . . . . .	52

Poulet gascon . . . . .	53
Ratatouille confite . . . . .	54
Risotto aux champignons . . . . .	55
Roti de Veau en cocotte aux champignons . . . . .	56
Salade bigourdane . . . . .	57
Tagliatelles aux Noix de St Jacques . . . . .	58
Tajine d'agneau aux pruneaux . . . . .	59
Tartiflette . . . . .	60
Tourin à l'ail . . . . .	61
Velouté de champignons . . . . .	62
Velouté de courgette . . . . .	63
<b>2 Grillades</b>	<b>65</b>
Marinade Aigre-douce . . . . .	66
Marinades au vin blanc . . . . .	67
Marinade de Porc au paprika . . . . .	68
Marinade Tandoori . . . . .	69
Marinade texane . . . . .	70
<b>3 Accompagnements</b>	<b>71</b>
Aubergines à la poêle . . . . .	72
Carotte à la crème . . . . .	73
Poêlée forestière . . . . .	74
Pommes de terre marinées au four . . . . .	75
Pommes de terre au four . . . . .	76
Pommes de terre vinaigrette . . . . .	77
Semoule . . . . .	78
<b>4 Sauces</b>	<b>79</b>
Mayonnaise . . . . .	80
Sauce maison . . . . .	81
Sauce marchand de vin . . . . .	82
Sauce aux cèpes . . . . .	83
Vinaigrette classique . . . . .	84
Vinaigrette à la moutarde . . . . .	85
<b>5 Entrée</b>	<b>87</b>
Œufs mimosa . . . . .	88
Magret séché . . . . .	89
Roulés au Roquefort . . . . .	90
<b>6 Dessert</b>	<b>91</b>
Banoffee pie . . . . .	92
Brownie au Chocolat . . . . .	93
Broyé du Poitou à la confiture . . . . .	94
Cake . . . . .	95
Cannelés . . . . .	96
Charlotte Aux Fraises . . . . .	97
Crème brûlée . . . . .	98
Crêpes . . . . .	99
Crumble aux pommes . . . . .	100
Far breton . . . . .	101
Flan . . . . .	102
Gâteau À l'ananas . . . . .	103
Gâteau Au Yahourt . . . . .	104
Gâteau Aux noix . . . . .	105
Gâteau Roulé . . . . .	106
Mousse au chocolat . . . . .	107
Poires pochées au vin rouge . . . . .	108

Tarte Tatin . . . . .	109
Tiramisu . . . . .	110
Tourteau À l'anis . . . . .	111
<b>7 Confitures</b>	<b>113</b>
Confiture de Fraise . . . . .	114
Confiture de pomme au citron . . . . .	115
<b>8 Confiseries</b>	<b>117</b>
Meringues . . . . .	118
Rose des Sables au chocolat . . . . .	119
Tranches d'oranges confite . . . . .	120
Truffes au chocolat . . . . .	121
<b>9 Détails techniques</b>	<b>123</b>
9.1 Techniques de cuisine . . . . .	124
9.1.1 Faire cuire de la viande . . . . .	124
9.1.2 Faire revenir des morceaux de viandes . . . . .	124
9.1.3 Peler des tomates . . . . .	124
9.1.4 Épaissir une sauce . . . . .	124
9.1.5 Ne pas rater les oignons . . . . .	124
9.2 L'autocuiseur . . . . .	124
9.3 Couteaux de cuisine . . . . .	125
9.4 Herbes aromatiques . . . . .	125
9.5 Temps de cuisson au four/grill . . . . .	127
<b>Index</b>	<b>129</b>





# Chapitre 1

## Plat Principal

### Contents

Bœuf Bourguignon . . . . .	11
Blanquette de Veau . . . . .	12
Brandade de poisson . . . . .	13
Calamars à l'armoricaine . . . . .	14
Canard entier au four . . . . .	15
Canard madère . . . . .	16
Canard aux pruneaux . . . . .	17
Canard laqué . . . . .	18
Canard à l'orange . . . . .	19
Canard aux pêches en cocotte . . . . .	20
Canard au sauterne . . . . .	21
Cassoulet . . . . .	22
Choucroute . . . . .	23
Couscous . . . . .	24
Crêpinettes de canard aux raisins . . . . .	25
Crêpinettes en sauce . . . . .	26
Croque monsieur . . . . .	27
Escalopes à la milanaise . . . . .	28
Filet mignon de porc aux champignons . . . . .	29
Filet mignon de porc au bleu . . . . .	30
Gigot d'agneau fondant en cocotte . . . . .	31
Gratin Dauphinois . . . . .	32
Lapin à la moutarde . . . . .	33
Lapin à la tomate . . . . .	34
Lapin en gibelote . . . . .	35
Lentilles . . . . .	36
Magret de canard aux poires . . . . .	37
Paëlla (à la moi) . . . . .	38
Pâtes à la bolognaise (à la moi) . . . . .	39
Pâtes à la carbonara . . . . .	40
Pâtes au boudin . . . . .	41
Pâtes au saumon (à la moi) . . . . .	42
Paupiettes de veau à la Normande . . . . .	43
Petits pois . . . . .	44
Pizza (pâte) . . . . .	45
Pizza à la crème . . . . .	46
Pizza au magret . . . . .	47
Pizza aux boulettes de bœuf . . . . .	48
Porc au caramel . . . . .	49

---

Poulet au curry . . . . .	50
Poulet aux pruneaux et à la crème de whisky . . . . .	51
Poulet Chasseur . . . . .	52
Poulet gascon . . . . .	53
Ratatouille confite . . . . .	54
Risotto aux champignons . . . . .	55
Roti de Veau en cocotte aux champignons . . . . .	56
Salade bigourdane . . . . .	57
Tagliatelles aux Noix de St Jacques . . . . .	58
Tajine d'agneau aux pruneaux . . . . .	59
Tartiflette . . . . .	60
Tourin à l'ail . . . . .	61
Velouté de champignons . . . . .	62
Velouté de courgette . . . . .	63

---

# Bœuf Bourguignon



*Préparation : 15 min. + 12h + 45 min.*



*Cuisson : 6h*

## Ingrédients

- 1.5kg de viande de bœuf
- 100g de lardons fumés (plutôt lardon qu'allumette vu que ça va cuire longtemps)
- 75cl de vin rouge corsé
- 5cl de cognac
- 3 gousses d'ail
- 2 oignons
- 4 échalottes
- 4 carottes
- 100g d'olives noires
- 20cl de bouillon de volaille (adapter pour que la viande soit recouverte quand ça mijote)
- 1 cuillère à soupe de coulis de tomate
- une cuillère à soupe de farine
- huile d'olive, sel, sucre, poivre, un clou de girofle, céleri, herbe de provence, bouquet garni

## Préparation



1. Émincez oignons et échalottes. Coupez les carottes en petits cubes (de 0.5cm de côté environ). Hachez l'ail.
2. Dans un grand récipient, ajoutez oignons, échalottes, carotte, ail, épices (clou de girofle, céleri, herbe de provence, bouquet garni). Salez et poivrez. Arrosez avec le vin et le cognac. Mélangez puis ajoutez la viande (et arrangez vous pour qu'elle soit recouverte par la marinade).
3. Faites ensuite mariner cette préparation environ 12h au réfrigérateur (en couvrant le récipient par un couvercle ou du film étirable).
4. Sortez la marinade du frigo. Égouttez la viande puis les légumes de la marinade dans des récipients séparés
5. Pendant ce temps, faites revenir les lardons dans le récipient qui servira à mijoter (une cocotte ou marmite). Réservez-les dès qu'ils sont un peu blanchis, il ne faut pas qu'ils soient cuits, juste qu'il rendent le gras
6. Complétez le gras des lardons avec de l'huile d'olive si besoin et saisissez la viande à feu vif, juste pour la colorer un peu, très légèrement. Réservez la viande.
7. Faites alors revenir les légumes de la marinade, afin qu'ils rendent l'alcool qu'ils ont absorbé, et qu'ils rissolent un peu.
8. Saupoudrez une cuillère à soupe de farine sur les légumes, puis mélangez la bien. Ajoutez alors le bouillon de bœuf, mélangez.
9. Incorporez ensuite la cuillère à soupe de tomate, une pincée de sucre, le vin de la marinade et les olives.
10. Mélangez la préparation et ajoutez enfin les lardons et la viande.

## Cuisson

Couvrez la marmite et faites mijoter au minimum pendant environ 6h (ça dépend du feeling, mais j'ai fait mijoter très longtemps, pas loin de 7h)

# Blanquette de Veau

★★★★☆

 *Préparation : 20 min* *Cuisson : 2h*

---

## Ingrédients

- 1,2 kg d'épaule ou de tendron de veau coupé en morceaux
- 100g de lardons
- 2 carottes
- 4 oignons
- 2 gousse d'ail
- 25cl de vin blanc sec
- 25cl de bouillon de volaille (cube + eau)
- 15cl de crème fraîche
- 1 bouquet de persil, céleri, sel, poivre, farine, quelques gouttes de citron

---

## Préparation

1. Pelez carotte, ail, oignons. Coupez la carote en petit dés, émincez l'oignon et mettez les dans un récipient commun ;
2. Mettez l'ail en bouilli à l'aide d'une fourchette et mettez le dans un bol avec 15cl d'eau et le cube de bouillon. Faites chauffer 1 minute au micro onde.
3. Dans un peu de graisse, saisissez les morceaux de veau à feu vif pour les faire dorer un peu. Réservez-les
4. Faites revenir les lardons, réservez les à part de la viande.
5. faites revenir oignon et carotte tout en profitant de l'eau qu'ils rendent pour déglacer les sucs de la viande
6. Ajoutez les lardons, puis saupoudrez une à deux cuillères à soupe de farine. Mélanger, puis versez le bouillon et le vin blanc afin d'obtenir une sauce épaisse et un peu blanche.
7. Ajoutez alors le céleri, sel, poivre et le bouquet garni, puis laissez mijoter 3 à 4h à feu très doux.
8. Juste avant de servir, rajoutez la crème fraîche, un peu de persil et quelques gouttes de citron

# Brandade de poisson

*Préparation & Cuisson : 1h30*

---

## Ingrédients

- 1kg de poisson surgelés (filets de colin ou autre, le moins cher)
- 2 gousses d'ail
- 50cl de crème fraîche épaisse
- 2.5kg de pomme terre
- laurier, persil, beurre, huile d'olive, jus de citron

**Remarque :** C'est bien sur la brandade de morue à la base, mais la lotte coûtant moins cher que la morue, j'ai adapté la recette. Le principe est de faire avec n'importe quel poisson.


---

## Préparation

1. Émincez l'ail très finement,
2. Faire cuire la lotte dans une casserole d'eau froide au départ, avec deux feuilles de laurier. Salez l'eau abondamment (c'est pour récupérer le caractère salé de la morue qui est d'ordinaire le poisson pour ce plat). Portez à ébullition et laisser cuire à petite ébullition pendant 10 minutes.
3. En parallèle, faites cuire les pommes de terre dans une casserole d'eau pendant 20 minutes (ou à l'auto-cuiseur).
4. Égouttez le poisson, enlevez l'arrête centrale et émiettez-le dans une casserole contenant l'ail et le persil. Mettez un peu de jus de citron. Augmentez un peu le feu et rajoutez de l'huile progressivement. Laissez alors rissoler à feu moyen en remuant de temps en temps. Salez.
5. Écrasez les pommes de terre à la fourchette et mettre la purée ainsi formée dans la casserole.
6. Ajoutez la crème fraîche et tourner à nouveau pour bien mélanger les ingrédients. Si le mélange est trop sec et ne forme pas une purée, ajouter un peu d'eau de cuisson des pommes de terre (ou du poisson si vous faites à l'auto-cuiseur).
7. Placez dans un plat à gratin, ajouter quelques fines lamelles de beurre dessus et faire gratiner pendant 5 minutes à 200°C

# Calamars à l'armoricaine



 *Préparation & Cuisson :*

---

## Ingrédients

- 1 grosse boîte de tomates en dés
- 500g de calamars
- 4 échalotes
- 3 ou 4 oignons
- 1 gousse d'ail
- 25cl de vin blanc
- 5 cl de cognac
- 20g de beurre
- sel, poivre, huile d'olive, piment ou sauce piquante, sucre

**Remarque :** J'ai mis 750g de calamars (une poche et demie) pour 4. Ça diminue beaucoup durant la cuisson. Donc en gros, on peut mettre une poche, suivant le poids de la poche, c'est pas très grave qu'il y en ait un peu moins ou un peu plus.

---

## Préparation

1. Pelez et hachez l'ail, l'oignon et l'échalote (avec un robot, pas besoin de s'embêter).
2. Faites revenir les ronds de calamars (sans les décongeler s'ils le sont) dans le beurre et l'huile pendant 2 minutes environ. (dans la pratique, s'ils sont surgelés, faut au moins qu'ils soient décongelés). Une fois fait, réservez les calamars et le jus rendu dans un récipient.
3. Faites revenir à feu doux la mixture oignon+échalote+ail.
4. Une fois légèrement transparent, à peine doré, rajoutez les calamars, laissez un peu réchauffer, puis rajouter le cognac et faites flamber.
5. Ajoutez les tomates en dés, le vin blanc, salez, poivrez et laissez mijoter à couvert pendant une heure environ.
6. Enfin, durant la cuisson, une fois que tout est un peu mélangé, goûtez. Compensez les goûts avec sel poivre et piment fort. Et s'il y a une sorte d'aigreur, rajoutez un peu de sucre afin de l'éliminer. Bien entendu, goûtez jusqu'à ce que ça vous convienne.

# Canard entier au four



*Préparation : 20 minutes*



*Cuisson : 1h30*

---

## Ingrédients

- un canard entier
- sel, poivre du moulin
- pain dur

---

## Préparation

1. Enlevez ce que vous pouvez de l'intérieur du canard. Si l'estomac est explosé, vous pouvez passer un peu d'eau pour éliminer les morceaux.
2. Garnissez de pain l'intérieur du canard, puis fermez avec la peau qui dépasse peut-être, en la coinçant avec des piques en bois.
3. Salez et poivrez le canard.

## Cuisson

Faites cuire à 220°C pendant 1h30 environ (20 minutes par 500g)

Dans mon cas, j'ai fait avec un canard gras de 3.3kg, comme il avait beaucoup de gras, j'ai diminué un peu le poids du canard pour le calcul du temps de cuisson, puisque ce gras fond rapidement. In fine, il a cuit 1h30 à peu près.

# Canard madère



*Préparation : 45min*



*Cuisson : 1h*

---

## Ingrédients

- 4 cuisses de canard
- 20g de beurre
- 2 oignons
- 1 carotte
- 2 gousses d'ail
- 15 cl de madère
- 15cl de bouillon de volaille
- 50 g d'olives dénoyautées
- 1 cuillère à soupe rase de farine
- sel, poivre du moulin

---

## Préparation

1. Écrasez les gousses d'ails, émincez l'oignon et coupez la carotte en petits cubes (en fine lamelle que vous coupez en tranche)
2. Faites fondre le beurre dans une sauteuse et faites revenir les cuisses à feu vif. Pas besoin que la viande soit cuite à l'intérieur, c'est juste pour faire dorer.
3. Réservez les morceaux puis faites revenir l'ail, l'oignon et les dés de carotte.
4. Ajoutez alors la farine, remuez jusqu'à l'incorporer autour des légumes. Ajoutez enfin le madère, le bouillon et les olives vertes. Ajoutez un peu de poivre, mélangez et rajoutez enfin les morceaux de canard.

## Cuisson

Faites cuire pendant une heure environ à feu doux.

**Remarque :** Mon avis est que cette sauce va très bien avec du riz.



# Canard aux pruneaux

★★★★☆

 *Préparation & Cuisson :*

---

## Ingrédients

- morceaux de canards (8 manchons par exemple)
- 3 échalottes
- 150g de champignons
- 25cl de bouillon de volaille
- une cuillère à café de fond de veau
- 10cl de cognac
- 20cl de vin blanc
- pruneaux
- huile, beurre, sel, poivre



---

## Préparation

1. Faites revenir les morceaux de canard à feu vif dans une sauteuse avec moitié beurre moitié huile d'olive. Une fois bien doré, réservez les.
2. déglacez avec le cognac, et mettez les échalottes et les champignons dans la sauteuse. Couvrez et laissez mijoter jusqu'à ce que ce soit cuit (en remuant de temps en temps)
3. rajoutez le bouillon de volaille, le vin blanc, le fond de veau et les pruneaux. Remuez, puis rajoutez les morceaux de canard.
4. Laissez mijoter 30 minutes environ (ou plus longtemps si les morceaux sont plus gros et plus longs à cuire).

# Canard laqué

★★★★☆

 *Préparation : 10 min + 6h* *Cuisson : 2h*

---

## Ingrédients

- 4 cuisses de canard (ou morceaux de canard)
- 1 cuillère à café de sel
- 1 cuillère à café de poudre aux cinq-épices (ou 5 baies)
- 6 cuillères à soupe de miel liquide (ou mélasse ou sucre roux)
- 2 cuillères à soupe de sauce de soja
- 2 cuillère à soupe de vinaigre blanc
- 2 cuillères à soupe de vermouth (ou porto) blanc
- 2 cuillères à soupe de fécule
- 2 gousses d'ail écrasées et finement hachées
- 10 g de levure vivante (ou levure chimique)

---

## Préparation

1. Plongez les morceaux de canard dans de l'eau bouillante 30 secondes puis lavez et essuyez l'intérieur et l'extérieur avec des serviettes en papier.
2. En utilisant un poinçon, faites de multiples trous dans la peau et les muscles des morceaux.
3. Dans un bol, déposez un sac de congélation de taille moyenne. Versez tous les ingrédients de la laque, puis entortillez la poche pour la fermer et remuez jusqu'à obtenir un mélange homogène (c'est le miel le plus difficile à mélanger)
4. Ajoutez alors les morceaux de canard, et fermez le sac de congélation pour de bon.
5. Laissez mariner le canard au moins 6 heures, au réfrigérateur de préférence, en le retournant et l'arrosant de laque de temps en temps.

## Cuisson

Déposez les cuisses de canard dans un plat, versez le reste de laque.

Faites ensuite cuire les morceaux de canard au four, à 200°C pendant une heure. En cours de cuisson, arrosez les morceaux de laque de temps en temps, quand la viande a un peu perdu son enrobage.

Servez chaud ou froid.

# Canard à l'orange

★★★★☆

 *Préparation & Cuisson : 30 min*

## Ingrédients

- 40 à 50cl de jus d'orange
- 2 cuillères à soupe de gelée de groseille
- 2 cuillères à soupe de fécule de pomme de terre
- 15cl de bouillon de volaille
- 30g de sucre
- 15cl de vinaigre de xeres

## Préparation

1. Préparez le jus d'orange
2. Faites chauffer le sucre et le vinaigre et laissez réduire jusqu'à la formation d'un caramel et la dissipation des odeurs de vinaigre.





Lors de la disparition complète des odeurs de vinaigre, le caramel va commencer à prendre, il faut donc que ça aille vite à ce moment là, afin de ne pas se retrouver avec un vrai caramel très épais.

3. Une fois pris, rajoutez de suite le jus d'orange, les morceaux de carotte et le citron. Laissez cuire 10 à 15 minutes
4. Pendant ce temps, préparez à peu près 3 cuillères à soupe de fécule de pomme de terre dans 15cl de bouillon.
5. Mélangez les deux et laissez cuire environ 10 minutes en remuant tout le temps.
6. Ajoutez 2 cuillères à soupe de gelée de groseille, et en rajouter si c'est trop acide.

# Canard aux pêches en cocotte

★★★★☆

 *Préparation : 30 min* *Cuisson : 1h30*

## Ingrédients

- 1 canard prêt à cuire, avec ses abattis à part (cou, ailerons, foie, cœur et gésier)
- 1 oignon
- 1 carotte
- 2 échalotes
- 2 gousses d'ail
- 10 cl de bouillon de volaille
- 100g de champignons de paris
- 4 pêches au sirop
- 10 cl du sirop des pêches
- 3 cuil. à soupe de sucre
- 1 cuil. à soupe de vinaigre
- 5cl de Cognac
- sel et poivre, huile d'olive

## Préparation

1. Faites chauffer le four à 180°C, th. 6.
2. Hachez le foie, le cœur et le gésier.
3. Pelez l'oignon, la carotte et les échalotes, coupez l'oignon et la carotte en tout petits dés et hachez les échalotes. Préparez la gousse d'ail pour la réduire en bouillie (avec une fourchette).
4. Salez et poivrez le canard à l'intérieur et à l'extérieur, puis piquez la peau régulièrement avec une fourchette.
5. Mettez l'huile à chauffer dans une cocotte et faites-y revenir le canard 10 min environ, de tous les côtés, puis réservez-le et jetez le surplus de graisse de cuisson.
6. Faites revenir les champignons dans la cocotte où vous avez fait revenir le canard.
7. Mettez alors carotte, échalotte, oignon, ail, bouillon de volaille et haché des abats dans la cocotte hors du feu. Mélangez.
8. Remettez le canard dans la cocotte, les ailerons et le cou. Salez, poivrez.
9. Mettez la cocotte au four, sans couvercle, et laissez cuire une heure. Ensuite, égouttez le canard, découpez-le en morceaux, disposez ces derniers dans un plat de service et tenez-les au chaud dans le four éteint.
10. Versez le sucre dans une casserole. Ajoutez une cuillerée à soupe d'eau et faites caraméliser. Dès que c'est un peu épaissi, pas forcément coloré, et que vous ne voyez plus de vapeur d'eau, retirez du feu et arrosez avec le vinaigre.
11. Posez la cocotte sur feu vif, versez-y le sirop des pêches, les pêches et le caramel vinaigré. Faites bouillir en grattant le fond du récipient pour dissoudre les sucs de viande et rectifiez l'assaisonnement au besoin.
12. Retirez du feu, ajoutez le Cognac et mélangez.
13. Disposez les pêches autour du canard, arrosez avec la sauce et servez aussitôt.

# Canard au sauterne

*Préparation : 1h30**Cuisson : 45 min*

## Ingrédients

- 75cl de vin blanc doux (sauterne)
- 4 cuisses de canard
- 200g de lardons
- 200g de champignons
- 4 oignons
- 2 gousses d'ail
- sel, poivre, celeri, farine

## Préparation

1. Séparez pilon et cuisse des cuisses de canard. Émincez l'oignon et les champignons dans des récipients séparés. Hachez finement l'ail à l'aide d'une fourchette
2. Dans une marmite, faites mijoter à feu moyen et à couvert le vin blanc et l'ail, avec un peu de celeri et du poivre. Laissez ainsi mijoter pendant que vous préparez le reste
3. Saisissez à feu très vif dans une sauteuse les morceaux de canard. Il faut faire dorer l'extérieur mais que l'intérieur soit cru. En appuyant avec une spatule, les morceaux seront moëlleux.
4. Réservez les morceaux de canard dans un premier récipient puis faites revenir les oignons dans les sucs du canard.
5. Réservez les oignons dans un 2e récipient puis faites revenir les lardons afin d'utiliser la graisse pour la suite
6. Réservez les lardons avec les oignons, puis faites revenir les champignons.
7. Ajoutez de nouveau les oignons et lardons, mélangez, puis saupoudrez de farine. Homogénéisez la préparation.
- 8.

## Cuisson

Ajoutez enfin le tout dans la marmite de vin blanc, mélangez pour obtenir la sauce. Ajoutez les morceaux de canard, couvrez. Faites alors cuire 45 minutes environ à feu doux et à couvert.

# Cassoulet

non testé

*Préparation : 10h**Cuisson : 1h30*

## Ingrédients (7 pers.)

- 750 g de haricots secs (lingots ou tarbais)
- 400 g de saucisse de toulouse
- 300 g d'échine de porc
- 1 ou 2 gésiers confits
- 1 morceaux de vieux jambon
- 4 ou 5 morceaux de confit de canard
- 1 tête d'ail d'entière
- 1 grosse pomme de terre
- 3 ou 4 cuillères de graisse d'oie ou 2 ou 3 morceaux de couenne
- 3 cuillères de chapelure
- pour préparer un cassoulet toulousain, il suffit de rajouter du mouton

## Préparation

1. Mettre les haricots à tremper dans de l'eau froide pendant 5 ou 6 heures
2. Les égoutters, les couvrir largement d'eau froide non salée et les faire blanchir 30 minutes à feu moyen. Eteindre le feu et laisser gonfler un moment.
3. Faire blanchir la couenne de porc dans de l'eau non salée pendant 15 minutes.
4. Pendant ce temps, dans une sauteuse, faire dorer dans de la graisse d'oie, les saucisses et la viande de porc coupées en morceaux. Ajouter l'oignon émincé et laisser dorer.
5. Ajouter les gésiers confits, le jambon et la couenne de porc coupée en morceaux puis enfin l'ail.
6. Mouiller avec de l'eau chaude. Amener à l'ébullition, puis ajouter les haricots blanchis. Saler et poivrer. Les haricots doivent être largement couverts d'eau. Couvrir et laisser cuire à feu assez vif au début puis très doux à la fin pendant 3 heures environ. secouer la cocotte de temps en temps, mais ne remuez jamais en cours de cuisson, surtout à la fin. Le temps de cuisson peut varier selon la variété des haricots. Bien surveiller et ajouter éventuellement de l'eau bouillante si l'évaporation vous paraît trop importante. les haricots ne doivent pas "nager" mais il ne doivent pas être trop secs non plus. En fin de cuisson, le jus de cuisson doit devenir crémeux. Pour qu'il soit très crémeux, on peut ajouter une pomme de terre grossièrement rapée en même temps que les haricots. En fin de cuisson, rectifier l'assaisonnement.
7. Frotter la casserole avec un grain d'ail. Y verser délicatement la moitié des haricots. ajouter les morceaux de viande, intercaler quelques morceaux de confit et verser le reste des haricots, en enfouissant la viande au maximum. Ajouter une bonne cuillère de graisse d'oie fondue et saupoudrer de chapelure.

## Cuisson

Mettre à gratiner au four préchauffé à thermostat 4 sur la grille du milieu pendant 1h30 environ. La croute qui se forme en surface peut être enfoncée délicatemen. en fin de cuisson, le jus doit avoir la consistance d'une crème épaisse.

# Choucroute

★★★★☆☆

*Préparation : 30 min**Cuisson : 2h*

## Ingrédients (6 pers.)

- 2.5 kg de choucroute
- 2 oignons
- 1 ou 2 échalotes
- 2 gousses d'ail
- 1 palette fumée
- 200g de lard fumé (ou lardons)
- 6 saucisses de Strasbourg
- 2 saucisses de Montbéliard
- (700g de pommes de terre)
- 25cl de vin blanc

- 50cl de bouillon
- 1 dizaine de baies de genièvre
- 2 cuillères à café de baies de coriandre
- 1 cuillère à café de cumin (ou carvi)
- 2 clous de girofle
- sel, poivre

**Remarque :** Il est possible de mettre une saucisse de Morteau, mais je trouve que le gout est similaire aux saucisses de Montbéliard en beaucoup plus cher.

**Remarque :** Il est possible de mettre votre petit salé dans un gros volume d'eau la veille.

## Préparation

1. Lavez la choucroute plusieurs fois jusqu'à ce que l'eau de trempage soit claire. Égouttez-la et essorez-la bien en la pressant entre les mains puis démêlez-la avec les doigts.
2. Émincez les oignons et les échalotes, hachez l'ail finement.
3. Faites chauffer l'huile dans une marmite chaude. Faites blondir oignons, ail et échalottes.
4. Dans un grand récipient, mélangez cette préparation à la choucroute, Ajoutez les baies et épices (cumin, clous de girofle, poivre, sel).
5. Réduisez le feu et étalez au fond le lard. Recouvrez le lard avec la moitié de la choucroute. Rajoutez la palette au milieu de ce nid de choucroute. Recouvrez enfin du reste de chou, baies et épices. Ajoutez enfin les saucisses de Montbéliard et les pommes de terres lavées sous l'eau (coupez-les en deux ou quatre si elles sont grosses).
6. Ajoutez alors le vin blanc et le bouillon et laissez mijoter à feu doux pendant deux heures à couvert.
7. 10 minutes avant la fin de la cuisson rajoutez les saucisses de Strasbourg.

# Couscous


*Préparation & Cuisson :*


---

## Ingrédients (8 pers.)

- |  |   |
|--|---|
| • 1 kg de semoule moyenne                        | • 1 boîte de piments doux (morones)             |
| • 1 kg de mouton (collier ou plat de côtes)      | • épices :                                      |
| • 4 oignons                                      | — une ou deux cuillères à café de Ras-el-hanout |
| • 70 g de concentré de tomate en boîte           | — une cuillerée à café de Cumin arabe (kamoun)  |
| • 2 gousses d'ail                                | — une petite boîte de Arissa (sauce forte)      |
| • 100 g de raisins de smyrne                     | — 1/2 g de safran                               |
| • 1 tasse d'huile d'olive                        | • 125 g de beurre                               |
| • 1 kg 200 de poulet (un peu ferme) <sup>1</sup> | • 1/2 boîte de petits pois en conserve          |
| • 2 carottes                                     | • sel, poivre                                   |
| • 2 navets                                       | • un couscoussier                               |
| • 4 courgettes                                   |   |
| • 2 tomates                                      |   |
| • 1 petite boîte de pois chiches en conserve     |   |
- 

## Préparation

1. Bouillon : Dans la marmite à couscous, mettez 2 litres d'eau environ avec la viande de mouton, oignons, safran, sel, poivre, huile d'olive, concentré de tomate, une cuillerée à café d'harissa, ail. Couvrez. Laissez cuire ce bouillon en tout 2 heures.
2. Versez la semoule à couscous dans une grande bassine. Humectez-la, en plusieurs fois, avec de l'eau froide salée jusqu'à ce qu'elle en soit saturée (2/3 de litre environ). Aspergez aussi d'un peu d'huile. Égrenez avec une fourchette. Laissez gonfler le temps indiqué sur le paquet.
3. Quand le bouillon à déjà cuit 1/2 heure, ajoutez-y les carottes et navets fendus en deux, ainsi que le poulet.
4. Versez la semoule dans la passoire du couscoussier. Posez-la au-dessus du bouillon. Couvrez d'un torchon seulement. Laissez cuire 30 minutes environ.
5. Au bout de ce temps, reversez la semoule dans un torchon, aspergez-la abondamment d'eau froide salée. Aérez-la avec une fourchette.
6. Ajoutez au bouillon resté sur le feu : courgette non épluchées et tomates coupées, une ou deux cuillères à café de ras-el-hanout, le kamoun. Remettez la semoule dans la passoire, au-dessus du bouillon. laissez cuire à nouveau, couvert d'un torchon, pendant 1/2 heure
7. Versez un peu de bouillon dans une casserole. Mettez-y les petits pois, les raisins préalablement lavés, les pois chiches égouttés, les piments doux et plus ou moins d'arissa pour pimenter. Mettez sur feu doux jusqu'à frémissement.
8. Versez enfin le couscous dans un très grand plat creux. Incorporez-y 125 g de beurre ou de margarine par petits morceaux. Mettez le couscous en dôme. Formez un creux au centre pour y verser la viande coupée en morceaux et les légumes. À part, présentez le bouillon et un petit récipient d'arissa (sauce forte). Chaque convive arrosera son couscous de bouillon et l'épicera à son gré.

---


1. Choisissez un poulet pas trop tendre sinon il se déferait dans le bouillon. Une petite poule peut faire l'affaire.



# Crêpinettes de canard aux raisins

---

non testé

 *Préparation & Cuisson :*

---

---

## Ingrédients


- |                                     |                                |
|-------------------------------------|--------------------------------|
| • 6 crêpinettes                     | • 10cl de vin blanc            |
| • 200g de champignons               | • 5cl de calvados              |
| • 100g de lardons                   | • 20cl de bouillon de volaille |
| • 100g de raisins                   | • sel, poivre, beurre          |
| • 1 cuillère à soupe rase de farine |                                |
- 

## Préparation

1. Mettre les raisins à tremper dans le bouillon de volaille et 5cl de calvados puis commencez la recette.
2. Faites revenir les lardons puis réservez les.
3. Ajoutez un peu de beurre et faites saisir les crêpinettes sur toutes les faces (pas besoin qu'elles soient cuites).
4. Réservez les crêpinettes et ajoutez les champignons finement émincés, puis poivrez.
5. Une fois bien revenus, ajoutez la farine et mélangez bien. Ajoutez le calvados, le vin blanc, le fond de veau et les raisins. Puis une fois mélangé, rajoutez les lardons et les crêpinettes.
6. Laissez mijoter à feu doux à couvert pendant une heure environ.

# Crêpinettes en sauce

★★★★☆☆

 *Préparation & Cuisson :*

---

## Ingrédients

- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- 100g de champignons
- 4 crêpinettes
- 1 verre de vin blanc sec
- 1 cuillère à café de fond de veau
- huile, herbes de provence, cognac

---

## Préparation

1. Faire revenir les crêpinettes dans l'huile chaude pour qu'elles soient dorées, puis les sortir.
2. Déglacez les sucs avec un peu de cognac, puis faites revenir les champignons.
3. Une fois fait, réservez les avec les crêpinettes et faites cuire les oignons et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés ; au besoin, rajoutez un peu d'huile.
4. Remettre les crêpinettes, les champignons et ajouter le vin blanc, un verre d'eau et le fond de veau. Salez, poivrez et mettez les herbes.
5. Couvrez et laissez cuire à feu doux pendant une heure. Remuez de temps en temps.

**Remarque :** Cette recette marche très bien avec des paupiettes. Elle est d'ailleurs relativement proche de la recette du lapin en gibelote (qui s'adapte lui aussi pour les paupiettes)

# Croque monsieur

★★★★☆

*Préparation & Cuisson :*

## Ingrédients

- 24 tranches de pain de mie
- fromage en tranche

**Remarque :** J'achète un morceau d'emmental de 500g, et je fais des tranches. Avec deux tranches sur la largeur je fais une surface de pain de mie.

- 4 tranches de jambon blanc

**Remarque :** C'est aussi très bon si on remplace le jambon par du saumon ou de la charcuterie diverse.

- beurre (comptez 5g par tranche si vous comptez le faire fondre, donc 120 grammes pour les 24 tranches)



Utilisez de préférence du beurre classique (à 80% de matière grasse), et non du beurre allégé. Je l'ai fait avec du beurre à 40% et les croques monsieurs accrochaient.


- poivre

## Préparation

1. Beurrez un côté du pain de mie
2. disposez le côté beurré à l'extérieur (il sera en contact avec la partie chaude)
3. disposez une couche de fromage, une couche de jambon, une pincée de poivre, puis une autre couche de fromage et enfin une tranche de pain de mie, côté beurré à l'extérieur
4. faites cuire dans un appareil pour les croque-monsieurs (ou au four le cas échéant)

# Escalopes à la milanaise

★★★★☆☆

 *Préparation & Cuisson :*

---

## Ingrédients

- 2 escalopes de veau
- 30g de chapelure
- 30g de parmesan rapé
- 1 œuf

---

## Préparation

1. Prenez deux assiettes. Dans l'une d'elle, on mélange chapelure et parmesan. Dans l'autre on bat l'œuf
2. On trempe les deux faces des escalopes d'abord dans l'œuf puis dans le mélange chapelure/parmesan
3. Faites ensuite cuire les escalopes dans un peu de matière grasse.

# Filet mignon de porc aux champignons

★★★★☆

⌚ *Préparation & Cuisson :*

---

## Ingrédients

- |   |                         |
|---|-------------------------|
| • 2 filets mignons de porc                          | de veau dans de l'eau)  |
| • 100g de champignons                               | • 5cl de porto          |
| • 20cl de bouillon (eau + bouillon-cube par défaut) | • 20cl de crème fraîche |
| • 20cl de fond de veau (2 cuillères à café de fond  | • persil                |
|   | • sel, poivre, beurre   |
- 

## Préparation

1. Faites chauffer la sauteuse puis saisissez les 4 faces des filets mignons à feu vif. Ajoutez ensuite le bouillon et laissez cuire à couvert pendant 20 minutes à feu moyen.
2. Pendant ce temps, émincez les champignons et le persil.
3. Au bout des 20 minutes, retirez les filets mignons de la sauteuse et réservez-les au chaud (papier d'aluminium + papier journal autour). Dans la sauteuse, déglacez les sucs de cuisson avec le porto et laissez réduire de moitié.
4. Ajoutez ensuite les champignons, le persil et le fond de veau et laissez à nouveau réduire de moitié.
5. Ajoutez enfin la crème fraîche et laissez réduire jusqu'à obtenir la consistance que vous souhaitez (quand même un peu épais).
6. À la toute fin, juste avant de servir, ajoutez à la sauce le jus qu'auront rendu les filets mignons, laissez mijoter quelques instants en remuant pour que la sauce soit homogène et à votre convenance.

# Filet mignon de porc au bleu

★★☆☆☆

⌚ *Préparation & Cuisson :*

## Ingrédients

- 2 filets mignons de porc
- 3 petites échalotte émincées
- 10 cl de porto (ou un autre vin cuit)
- 25 cl de bouillon de boeuf
- 100g de bleu de bresse.
- 4 cuillères à café de poudre d'amande (à garder ? ; c'est à mettre avec la crème)



## Préparation

1. Salez les filets mignons. Dans une poêle, faites fondre le beurre et colorez les filets mignons sur toutes les faces à feu vif. Sortez les filets et gardez-les dans un endroit tiède.
2. Faites dorer les échalotes à feu doux. Pendant ce temps, dans un mixeur, mélangez la crème, le fromage, et éventuellement la poudre d'amande.
3. Déglacez avec le porto et laissez réduire de moitié. Ajouter ensuite le bouillon et le mélange du mixeur. Remuez doucement.
4. Laissez mijoter pour faire réduire et homogénéiser la sauce, ne pas couvrir totalement.
5. Une fois la consistance plus agréable, rajoutez les filets mignons et laissez mijoter à feu doux pendant 10 minutes environ.

Remarque : En accompagnement, des tagliatelles vont très bien.

# Gigot d'agneau fondant en cocotte

★★★★☆

 *Préparation : 30 min* *Cuisson : 5 heures*

## Ingrédients

- un gigot ou épaule d'agneau
- 4 ou 5 gousses d'ail
- 2 gros oignons
- 1 carotte
- 15cl de vin blanc sec
- 15cl de bouillon
- 1 cuillère à soupe de miel
- sel, poivre, thym, romarin

## Préparation

1. Coupez la carotte en lamelle puis cubes grossiers et les oignons en quatre.
2. Dans la cocotte préalablement huilée, saisissez le gigot de tous les cotés jusqu'à avoir une jolie croûte dorée.

**Remarque :** Suivant la taille de votre cocotte, il vous faudra peut-être couper l'os situé à l'extrémité, vers la souris du gigot, ne jetez pas ce bout d'os, mettez-le au fond de la cocotte, cela apportera encore plus de goût.

3. Réservez le gigot puis faites fondre l'oignon et la carotte dans les sucs pendant 5 minute environ
4. Déglacez avec le vin blanc. Ajoutez le bouillon, le miel et les herbes. Faites chauffer un peu afin que ce soit homogène, puis ajoutez le gigot préalablement salé et poivré.

## Cuisson

Faites cuire le gigot dans la cocotte fermée pendant 5 heures à 120°C. Toutes les heures environ, sortez la cocotte pour retourner le gigot afin qu'il baigne uniformément dans la sauce.

Je conseille de servir ce plat avec des pommes de terre au four ([§ 3 page 76]). Il est aussi possible d'épaissir un peu la sauce à la fin de la cuisson du gigot.

# Grattin Dauphinois

★★★★☆

⌚ *Préparation & Cuisson :*

---

## Ingrédients

- |                            |                           |
|----------------------------|---------------------------|
| • 800 g de pommes de terre | • poivre                  |
| • 25 cl de lait entier     | • noix de muscade         |
| • 30 cl de crème fraîche   | • 1 grosse noix de beurre |
| • sel                      | • 3 gousses d'ail         |
- 

## Préparation

1. Laver, éplucher et émincer les pommes de terre en tranches de 3 mm environ. <sup>2</sup>
2. Les disposer dans une casserole avec 25 cl de lait (entier si possible), une grosse noix de beurre, sel, poivre et muscade.
3. Porter à ébullition puis baisser le feu légèrement et poursuivre la cuisson une dizaine de minutes. <sup>3</sup>
4. Quand les pommes de terres s'enrobent d'une sorte de crème, verser à ce moment 30 cl de crème.
5. Laisser cuire à petit feu pendant une dizaine de minutes environ.
6. Retirer du feu, ajouter l'ail.
7. Disposer délicatement les pommes de terre dans un plat à gratin.
8. Aplanir la surface et laisser refroidir pour que les goûts se mélangent.

## Cuisson

Enfourner à 180° et laisser cuire entre 20 et 30 minutes. Servir dans le plat de cuisson.

---

2. Ne pas les laver après la coupe.

3. Remuer de temps en temps avec une spatule pour éviter que la préparation attache.



# Lapin à la moutarde

★★★★★

*Préparation : 30 min**Cuisson : 50 min*

---

## Ingrédients (6 pers.)



- |  |   |
|--|---|
| • 1 lapin coupé en morceaux                    | trop de crème ; si la cuillère est petite, ne pas |
| • 4 échalotes                                  | hésiter à en mettre 4, ou 3 non rase)             |
| • 20cl de bouillon de volaille                 | • 50 cl de crème fraîche épaisse                  |
| • 3 cuillères à soupe rase de moutarde à l'an- | • sel, poivre, romarin                            |
| cienne (il n'en faut pas moins, sinon il y a   |   |
- 

## Préparation

1. Verser l'huile dans une cocotte et y faire fondre le beurre, puis saisir à feu vif les morceaux de lapin des deux côtés avant de les réserver.
2. Faites revenir les échalotes pelées et émincées, en remuant jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
3. Mouillez avec le bouillon, saler, poivrer. Remettre les morceaux de viande, couvrir et laissez mijoter pendant 30 min.
4. Enlevez les morceaux de viande afin de pouvoir bien remuer puis ajoutez la moutarde, la crème et le romarin. Mélangez jusqu'à ce que la crème et la moutarde fassent une mixture homogène (plus de grumeau de moutarde ou de crème).
5. Rectifiez l'assaisonnement, remettez les morceaux de viande et laissez mijoter à couvert et à feu doux pendant 20 minutes environ.

# Lapin à la tomate

★★★★★

 *Préparation : 1h* *Cuisson : 1h*

---

## Ingrédients (4 pers.)

- un lapin
- un oignon
- 1 ou 2 carottes
- 100 ou 200g de lardons fumés
- 150 à 200g de champignons
- un cube de volaille et 20cl d'eau
- 20cl de vin blanc (un verre)
- une cuillère à soupe rase de farine
- une boîte de coulis de tomate (entre 200 et 500g, la quantité exacte importe peu)
- sel, poivre, herbes de provence

---

## Préparation

1. Faites bien dorer les morceaux de lapin dans du beurre (et un peu d'huile) ; en plusieurs fois s'il n'y a pas de place dans la cocotte (attention, ça éclabousse!).
2. Réservez les morceaux de lapin dans une assiette.
3. Faites revenir l'oignon émincé et les carottes coupés en petits morceaux (rajoutez un peu d'huile si besoin). Réservez.

**Remarque :** Pendant ce temps, je met le bouillon cube et l'eau dans un bol que je fais chauffer au micro-onde, puis je mélange avec une fourchette quand c'est chaud.

4. Rajoutez ensuite les lardons, faites revenir. Réservez les lardons et conservez la graisse.
5. Ajoutez alors les champignons, faites les revenir, puis ajoutez les lardons, oignon et carotte.
6. Saupoudrez alors le tout avec la farine et mélangez.
7. Mouillez ensuite avec un verre de vin blanc, le coulis de tomate et le bouillon préalablement préparé. Ajoutez les herbes de provence et mélangez.
8. Rajoutez les morceaux de lapin dans la cocotte et remuez-les un peu dans la sauce.


## Cuisson

Couvrez et laissez cuire à feu très doux 1h en mélangeant de temps en temps. Ajoutez sel et poivre en fin de cuisson.

**Remarque :** Les lardons salent déjà pas mal la sauce, je ne la resale quasiment jamais. Par contre je poivre avant de faire mijoter une heure.

# Lapin en gibelote

★★★★☆

 *Préparation & Cuisson :*

## Ingrédients

- un lapin
- 100 g de champignons
- deux ou trois oignons
- 25 cl de vin blanc sec
- 25 cl de bouillon (1 bouillon cube de volaille)
- 100 g de lardons
- 1 cuillère à soupe rase de farine
- 2 cuillères à café de fond de veau
- sel, poivre (un sachet d'arômes).

## Préparation

1. Faire revenir les lardons (réservez), puis les champignons (réservez), et enfin les oignons (réservez).
2. Découper le lapin et faire dorer les morceaux dans de l'huile d'olive (penser à laisser un peu plus longtemps les cuisses qui ont plus de viande)
3. Réserver les morceaux
4. Dans les sucs, mettez une cuillère à soupe rase de farine. Laissez roussir, puis diluez avec un peu du vin blanc.
5. Ajoutez alors le reste de vin blanc, le bouillon, 2 cuillères à soupe de fond de veau, les lardons, oignons et champignons. Remuez pour diluer le fond de veau.
6. Aromatisez selon votre gout.

## Cuisson


Faire cuire à feu doux pendant 1h30.

**Remarque :** C'est aussi excellent avec des paupiettes de veau.

Dans ce cas, à la fin de la cuisson, stockez séparément les paupiettes et la sauce, pour pouvoir dégraisser la sauce une fois froide.

# Lentilles

★★★★☆☆

 *Préparation & Cuisson :*

---

## Ingrédients

- 500g de lentilles
- un oignon
- une demi carotte
- deux gousses d'ail
- 6 saucisses
- poitrine demi-sel
- cube de bouillon de volaille
- laurier sauce, herbes de provence, sel, poivre


---

## Préparation

1. Découpez finement la carotte et l'ail.
2. Ajoutez l'huile dans une sauteuse et passez brièvement le petit salé du côté de la couenne.
3. Réservez le petit salé et colorez les saucisses sur toutes les faces.
4. Retirez les saucisses de la cocotte.
5. Ajoutez les légumes dans la cocotte et les faire revenir doucement à l'huile.
6. Ajoutez les lentilles. Mouillez à hauteur avec de l'eau et le cube de bouillon de volaille, rajoutez le petit salé et laissez cuire 30 minutes à feu doux.
7. Ajoutez les saucisses et les faire mijoter une dizaine de minutes dans les lentilles cuites.

# Magret de canard aux poires

★★★★☆

 *Préparation & Cuisson :*

## Ingrédients

- 2 magrets de canard
- 2 échalotes
- 20g sucre en poudre
- 10 cl de vin rouge
- 10 cl de floc de Gascogne
- 15 cl de bouillon de volaille ou de bœuf
- une grosse poire comice ou deux petites.
- une cuillère à soupe de farine
- Sel, poivre, jus de citron

## Préparation

1. Poser les magrets côté peau dans une sauteuse chauffée à vif afin de graisser un peu celle-ci. Retirez-les puis faites les cuire au grill.
2. Faites suer les échalotes ciselées mais ne les laissez pas cuire trop longtemps, il ne faut pas qu'elles soient dorées.
3. Saupoudrer du sucre sur les échalottes une fois qu'elle sont revenues et laisser caraméliser.
4. Ajouter ensuite la farine puis remuez afin que ça soit homogène.
5. Déglacer ensuite avec le Floc et le vin rouge.
6. Faire réduire à découvert quelques minutes. Préparez pendant ce temps la poire, que vous coupez en petit cubes d'un centimètre environ.
7. Ajouter le bouillon et un tout petit peu de jus de citron. Remuez pour que ce soit homogène. Ajoutez enfin les cubes de poire et laissez mijoter 5 minutes à couvert.

**Remarque :** Faites attention à remuer doucement la sauce une fois les poires ajoutées, afin de ne pas trop exploser les morceaux.

8. Dresser les magrets escalopes en éventail et napper les pointes en sauce.
9. Le magret doit être servi rosé.

# Paëlla (à la moi)

★★★★☆☆

⌚ *Préparation : 45 min*⌚ *Cuisson : 30 min*

## Ingrédients

- 400g de riz (qui se cuit en 20 minutes ou plus, ne pas utiliser du riz cuisson rapide)
- 200g de chorizo
- 200g de rondelles de calamar
- 8 morceaux de poulets (4 cuisse + contre cuisse par exemple)
- 500g de fruits de mers
- 1 gros oignon
- 1 poivron
- 1 gousse d'ail
- 1 grosse boîte de tomate en dés
- 100g de petits pois
- 1 dl de vin blanc sec
- un bol de bouillon (dépend)
- 1 dose de safran (je crois que c'est 1g)
- huile d'olive, beurre, sel, poivre, thym, laurier.

## Préparation

Pensez à lire la recette en entier. Il faudra notamment couper les poivrons, l'oignon, le chorizo. Faites ça pendant la cuisson des autres éléments. N'utilisez pas plus de 400g de riz si vous utilisez une sauteuse conventionnelle, sinon ça ne rentrera pas dedans.


Partie viande (la sauteuse)	Partie poisson (la casserole)
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Faites revenir dans une grande sauteuse les morceaux de viande dans un peu d'huile à feu vif afin de les faire dorer (mais pas cuits). Une fois prêts réservez-les.</li> <li>2. Faites fondre doucement l'oignon dans la sauteuse (rajoutez de l'huile si nécessaire). Une fois qu'ils deviennent translucides, rajoutez le poivron et laissez revenir à couvert (pour ne pas perdre trop d'eau et que ça n'accroche pas ; sinon, rajoutez de l'eau si besoin)</li> <li>3. Une fois que poivrons et oignons sont prêts, réservez les avec la viande.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pendant ce temps, dans une casserole (ou autre) mettez le beurre et le vin blanc, puis mettez les fruits de mers à cuire là dedans.</li> <li>2. Filtrez le jus des fruits de mer, réservez les fruits de mer avec la viande.</li> <li>3. Dans la casserole, ajoutez les tomates, thym, laurier, une gousse d'ail coupée fin. Ajoutez le jus des fruits de mer et le bouillon cube (sans eau supplémentaire). Laissez mijoter quelques minutes le temps que les saveurs se mélangent.</li> </ol>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Versez les 400g de riz dans un récipient (saladier) où vous pourrez facilement repérer le volume que ça représente.</li> <li>2. Faites revenir brièvement le chorizo et réservez-le avec la viande avant qu'il ne soit trop cuit.</li> <li>3. Dans la graisse rendue par le chorizo faites rissoler le riz jusqu'à ce qu'il devienne translucide (entre 2 et 5 minutes). Rajoutez de l'huile si besoin.</li> <li>4. Dans le saladier où vous avez repéré le volume du riz, versez la préparation de la casserole, et en complétant avec de l'eau afin de préparer l'équivalent en liquide de deux fois le volume du riz</li> <li>5. Ajoutez ensuite le liquide ainsi mesuré dans le récipient du riz. Ajoutez de même <b>le safran</b>, oignon/poivron, le chorizo, la viande, le poisson <b>et les petits pois</b>.</li> </ol>	

## Cuisson

Remuez et laissez cuire 20 à 25 minutes à couvert à feu moyen, le temps que le riz soit cuit (il doit absorber tout le liquide). C'est à peu près le temps qu'il faut pour que le poulet soit cuit.

# Pâtes à la bolognaise (à la moi)

★★★★☆

 *Préparation : 1h* *Cuisson : 1h*

## Ingrédients

- 400g de viande hachée
- 100g de lardons
- deux oignons
- une gousse d'ail
- 1 ou 2 carottes
- un cube de bœuf (ou de volaille) et 20cl d'eau
- 20cl de vin blanc (un verre)
- une cuillère à soupe (rase) de farine
- 500g de purée de tomate
- sel, poivre, herbes de provence, sucre

## Préparation

1. Faites revenir à feu vif les lardons puis réservez-les.
2. Faites revenir la viande hachée émiettée et rajoutez un peu d'huile au besoin (en plus du gras des lardons). Pas besoin que la viande soit parfaitement cuite, c'est pour faire dorer la viande un peu.
3. Réservez la viande.
4. Faites revenir l'oignon émincé, l'ail et les carottes en petits morceaux (plutôt que des tranches ; typiquement des  $\frac{1}{4}$  de tranche).

**Remarque :** Pendant ce temps, je met le bouillon cube et l'eau dans un bol que je fais chauffer au micro-onde, puis je mélange avec une fourchette quand c'est chaud.

5. Une fois fait, saupoudrez le tout de farine et mélangez. Mouillez ensuite avec un verre de vin blanc et le bouillon préalablement préparé. Mélangez et ajoutez les herbes de provence.
6. Ajoutez la boîte de coulis de tomate et une pincée de sucre puis mélangez.
7. Rajoutez enfin la viande et mélangez.


## Cuisson

Couvrir et laisser cuire à feu très doux 1h. Ajoutez sel et poivre en fin de cuisson.

**Remarque :** Le vin blanc (surtout bas de gamme) et la tomate peuvent acidifier la sauce. Afin de corriger ça, il faut rajouter un peu de sucre.

# Pâtes à la carbonara

★★★★☆

 *Préparation & Cuisson :*

---

## Ingrédients (Pour 500g de pâtes)

- |  |  |
|--|--|
| • 200g de lardons  | • un jaune d'œuf (il m'arrive soit de mettre l'œuf entier, soit de ne pas en mettre) |
| • 2 oignons  |  |
| • 50 à 100g de parmesan  | • herbes aromatiques (herbes de provence, romarin,...)                               |
| • 10 à 15 cl de crème liquide légère (je met une petite brique généralement) | • sel, poivre  |
- 

## Préparation

1. Faites cuire les lardons
2. Une fois cuits, réservez-les puis faites rissoler l'oignon afin qu'il soit bien doré.
3. Dans un bol, mélangez l'œuf, le parmesan, la crème liquide et les herbes aromatiques. Salez et poivrez. Pas besoin de saler beaucoup, les lardons l'étant déjà, mais pour le poivre, vous pouvez en mettre à votre convenance.
4. Une fois les pâtes cuites, rajoutez dans le plat le contenu du bol ainsi que les lardons. Remuez ensuite abondamment jusqu'à ce que ça ait la consistance qui vous convienne (avec la chaleur des pâtes, l'œuf, la crème liquide, le parmesan et l'éventuel reste d'eau de cuisson vont faire une sauce onctueuse).



# Pâtes au boudin

 *Préparation & Cuisson : 10 min*

---

## Ingrédients

- 200 g Boudin à l'oignon
- 500g de pâtes

---


## Préparation

1. Enlevez la peau au boudin, et coupez le en morceaux grossiers
2. Mettez ces morceaux dans une poêle à feu moyen
3. Avec une spatule en bois, remuez et écrasez un peu les morceaux pour qu'ils se désolidarisent et finissent par former une sorte de bouilli peu agréable à l'œil.
4. Ajoutez ça aux pâtes et remuez pour que ça soit homogène.

# Pâtes au saumon (à la moi)

---

★★☆☆☆

 *Préparation & Cuisson :*

---

## Ingrédients


- 25cl de crème fraîche (liquide ou épaisse)
  - 1 fenouil
  - 200g de saumon fumé
  - sel, poivre, aneth
- 

## Préparation

1. Émincez le fenouil (comme un oignon). Coupez le saumon fumé en lamelles puis en morceaux
2. Faites revenir le fenouil émincé dans un peu d'huile pendant 10 minutes environ puis sortez du feu en laissant couvert après avoir remué.
3. Pendant ce temps, faites bouillir l'eau des pâtes.
4. au moment de lancer la cuisson des pâtes, ajoutez la crème fraîche liquide et l'aneth. Laissez mijoter à couvert et à feu doux.
5. Une fois les pâtes cuites, éteignez la sauce, sortez le couvercle et remuez.
6. Égouttez les pâtes puis servez les.
7. Ajoutez alors le saumon dans la sauce, puis versez la sauce sur les pâtes

# Paupiettes de veau à la Normande

★★★★☆

 *Préparation & Cuisson : 1h30*

---

## Ingrédients

- 8 paupiettes de veau
- 200g de champignons
- 4 oignons
- 1 pomme assez ferme
- 200g de lardons
- 25cl de pommeau de Normandie
- 25cl de bouillon de Volaille
- sel, poivre, sucre, fond de veau, farine

---

## Préparation

1. Faites revenir les paupiettes de veau à feu vif, d'abord sur la partie gras, puis sur les autres faces.
2. Réservez les paupiettes et mettez les champignons.
3. Une fois les champignons revenus, réservez les dans un récipient différent des paupiettes
4. Faites cuire les lardons pour rajouter un peu de gras, réservez-les avec les champignons
5. mettez les oignons à revenir avec une pincée de sucre.
6. Pendant ce temps, coupez les pommes en petits cubes de 5 mm<sup>3</sup> environ.
7. Une fois les oignons cuits, rajoutez les champignons et les lardons, puis ajouter en saupoudrant, une cuillère à soupe rase de farine. Remuez jusqu'à ce que ce soit homogène puis ajoutez le bouillon, une cuillère à soupe de fond de veau et le pommeau de Normandie.
8. Rajoutez alors les pommes et les paupiettes.

## Cuisson

Faites alors cuire pendant une heure environ à feu doux et à couvert en remuant de temps en temps.

# Petits pois

★★★★☆☆

**Préparation : 30 minutes****Cuisson : 30 minutes**

---

## Ingrédients

- 1kg de petits pois surgelés (pas en conserve)
- 4 ou 5 oignons
- 2 carottes
- 250g de lardons fumés
- 6 saucisses
- 10g de beurre
- une cuillère à soupe de farine
- 30cl de bouillon de volaille

---

## Préparation

1. Émincez les oignons, coupez les carottes en petits cubes (d'abord en julienne, puis en petits morceaux) et égouttez les petits pois. Préparez le bouillon en mettant au micro-onde un bouillon cube dans un bol d'eau.
2. Faites revenir les lardons puis réservez-les. Faites dorer les saucisses (percez les un peu avec une fourchette pour que le gras puisse s'échapper) puis réservez-les aussi.
3. Faites revenir les oignons et rajoutez un peu de beurre dans les oignons.
4. Rajoutez alors les carottes, faites revenir quelques minutes.
5. Rajoutez alors les lardons, une cuillère à soupe de farine, et mélangez.
6. Rajoutez le bouillon, les petits pois, les saucisses, mélangez et faites mijoter à feu moyen pendant 30 minutes.

# Pizza (pâte)

★★★★☆☆

🕒 *Préparation : 30 min+1h*🕒 *Cuisson : 15 min*

## Ingrédients (Pour une grande pizza)

- 250 g de farine de blé
- 1 sachet de levure de boulanger déshydratée
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café rase de sel
- 15 cl d'eau tiède ( $\sim 40^{\circ}\text{C}$ ) (si 500g de farine, c'est 25cl)

**Remarque :** Il faut de la levure de boulanger, et non de la levure chimique. La levure chimique va agir pendant la cuisson alors que la levure de boulanger agit essentiellement avant la cuisson.

Les poudres à lever (levure chimique) conviennent aux pâtes génoises mais ne peuvent être utilisées dans des recettes de pains, pizzas, brioches. . .

## Préparation

1. Mélangez le sel dans l'eau tiède. Saupoudrez la levure petit à petit et tournez pour mélanger et éviter les grumeaux.
2. Creusez un puit dans la farine mise dans un récipient et versez-y l'eau tiède et l'huile.
3. Mélangez en incorporant la farine au centre peu à peu à l'aide d'un batteur (et des ustensiles pour pétrir les pâtes, et non les fouets). Continuez jusqu'à ce que la pâte soit trop épaisse pour pouvoir être pétrie de cette façon.
4. Saupoudrez un peu de farine restant sur le dessus, et finissez de pétrir à la main, en ajoutant la farine petit à petit, en utilisant le fait que la pâte colle tant qu'il n'y a pas assez de farine.
5. Couvrez la d'un linge et laissez-la reposer pendant une heure.

**Remarque :** Inutile de s'embêter avec la température, il ne faut pas que ce soit trop froid mais  $20^{\circ}\text{C}$  est suffisant. C'est le fait de mettre la levure dans l'eau tiède qui l'active.

6. Étalez un peu de farine sur du papier cuisson (de préférence aux dimensions de votre four)
7. Farinez un rouleau à pâtisserie et étalez la pâte préalablement farinée sur le papier cuisson. Afin de mieux étaler, il ne faut pas chercher à rouler entièrement la pâte en un coup mais plutôt faire des aller-retour sur une petite zone, afin que la pâte garde la forme (sinon elle a tendance à revenir sur elle même).

**Remarque :** Il ne faut pas trop étaler la pâte, sinon elle ne montera absolument pas durant la cuisson.

8. Garnissez la pizza selon votre goût et enfournez 20 minutes à  $200^{\circ}\text{C}$ .

**Remarque :** Il est possible de congeler la pâte une fois la levée effectuée, en boule. Il suffit ensuite de la laisser décongeler et de la rouler comme une pâte à pizza normale. Vous pouvez même la pétrir brièvement pour qu'elle ait une meilleure texture si ça ne vous convient pas.

Avec 250g de farine et mon petit four, je fais deux pizzas, donc j'en congèle la moitié à chaque fois.

## Cuisson

Faites cuire la pizza environ 15 minutes à  $210^{\circ}\text{C}$  au four.



Ne faites pas cuire avec le four en mode grill!

# Pizza à la crème



*Préparation : 10 min + 20 min*



*Cuisson : 20 min*

---

## Ingrédients

- |  |                                |
|--|--------------------------------|
| • Pâte à pizza   | demi-paquet suffit — 50g)      |
| • 20cl de crème fraîche liquide (surtout pas de l'épaisse) | • Fromage rapé                 |
| • Lardons (de préférence des allumettes, un                | • Olive noire                  |
|  | • poivre, herbes, fond de veau |
- 

## Préparation


1. Sortez la pâte du frigo 10 minutes avant afin qu'elle soit à température ambiante ou faites une pâte vous même.
2. Étalez là dans un plat pour aller au four directement avec le papier sulfurisé fourni.
3. Faites réduire la crème fraîche liquide dans une petite casserole avec une cuillère à café de fond de veau et un peu de romarin. Portez à ébullition ou un peu en dessous et faites bien réduire, il y en a pour environ 10 minutes je dirais. Quand ça commence à mousser, c'est que ça doit pas être loin. Afin de s'en assurer, éloigner la casserole du feu et regardez la consistance. Gardez à l'esprit que c'est toujours plus liquide à chaud que ça ne le sera à froid.
4. Une fois fait, étalez ça sur la pâte à pizza. Ajoutez le fromage rapé, les lardons par dessus, et enfin les olives noires.

## Cuisson

Faites cuire la pizza environ 20 minutes à 210°C.

# Pizza au magret

★★★★☆

 *Préparation :* *Cuisson : 20 min*

---

## Ingrédients

---

### ☒ Pour la sauce tomate

- Petite boîte de concentré de tomate
- huile d'olive
- Origan, Poivre

---

### ☒ Pour la pizza

- Pâte à pizza
  - un magret de canard
  - Lardons (de préférence des allumettes, un demi-paquet suffit — 50g)
  - Fromage rapé (environ 200g)
  - Une boîte d'olives noires
- 

## Préparation


1. Faites préchauffer le four à 210°C.
2. Sortez la pâte du frigo et étalez là dans un plat pour aller au four.
3. Mélangez le concentré de tomate, de l'origan, un peu de poivre et de l'huile d'olive.
4. Étalez le avec une cuillère à café. Il ne dois pas y en avoir beaucoup (pas besoin que la couche de coulis soit uniforme).
5. saupoudrez abondamment de gruyère rapé. Il faut généralement au moins un paquet de 200g. Saupoudrez de lardons.
6. Coupez en tranche semi-épaisse (3 à 4mm) le magret de canard et dispersez les tranches sur la pizza.
7. Ajoutez les olives noires.

## Cuisson

Faites cuire la pizza environ 20 minutes à 210°C.

# Pizza aux boulettes de bœuf

★★★★☆

 *Préparation & Cuisson :*

## Ingrédients

### ☒ Pour la sauce tomate

- Petite boîte de concentré de tomate
- huile d'olive
- Origan, Poivre

### ☒ Pour la pizza

- Pâte à pizza
- 5 boulettes de boeufs
- Fromage rapé (environ 200g)
- Une boîte d'olives noires

## Préparation

1. Faites préchauffer le four à 270°C.
2. Sortez la pâte du frigo et étalez là dans un plat pour aller au four.
3. Mélangez le concentré de tomate, de l'origan, un peu de poivre et de l'huile d'olive.
4. Étalez le avec une cuillère à café. Il ne dois pas y en avoir beaucoup (pas besoin que la couche de coulis soit uniforme).
5. saupoudrez abondamment de gruyère rapé. Il faut généralement au moins un paquet de 200g.
6. Coupez en 4 les boulettes de boeufs (si congelées, il faut les décongeler avant) et les répartir sur la pâte.
7. Ajoutez les olives noires.

## Cuisson

Faites cuire la pizza environ 13 minutes à 270°C.



# Porc au caramel

★★★★☆☆

🕒 *Préparation : 1h30*🕒 *Cuisson : 40min*

## Ingrédients

### ☒ Pour la sauce

- un roti dans l'échine (1.5kg environ)
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail

- Un morceau de gingembre frais (~ 50 g)
- 12.5cl de sauce soja

### ☒ Pour le caramel

- 150g de sucre
- 5cl d'eau

## Préparation


1. couper le porc en fins morceaux (je fais des tranches d'un demi centimètre environ, puis des lamelles d'1cm de large, et je coupe ces lamelles en morceaux d'1 cm de long).
2. pelez puis mixez l'ail, le gingembre et l'oignon que vous réservez dans un grand saladier (qui contiendra aussi le porc)
3. Faire revenir les morceaux de porc à feu très vif pendant 3 minutes environ (pour 2kg je fais environ 4 fournées). Il faut juste faire blanchir la viande et légèrement dorer. Réservez les morceaux cuits dans le saladier contenant gingembre et oignon
4. Dans la sauteuse, ajoutez enfin la totalité du porc et des légumes mixés.
5. Saupoudrez une cuillère à soupe de farine puis mélangez.
6. Ajoutez la sauce soja et laissez le tout réchauffer à feu doux pendant qu'on s'occupe du caramel
7. Dans une casserole, versez le sucre et le fond d'eau. Mettez à feu vif et attendez que le caramel prenne une coloration brune.
8. Nappez alors le caramel obtenu sur le porc dans la sauteuse puis homogénéisez la sauce.

## Cuisson

Couvrez et laissez mijoter à feux doux pendant 40 minutes environ.

# Poulet au curry

★★★★☆

 *Préparation : 45min* *Cuisson : 1h*

---

## Ingrédients

- 4 cuisses de poulet
- une pomme
- 2 oignons
- une gousse d'ail
- une boîte (400g) de tomate en dés
- 25cl de bouillon de volaille
- 25cl de crème fraîche
- 2 cuillères à soupe de curry
- un peu de jus de citron
- un peu de muscade rapé, un peu de cannelle, sel, poivre

---

## Préparation


1. Émincez l'oignon, rapez la pomme dans le même récipient
2. Saisissez les morceaux de poulet dans une sauteuse
3. Réservez les morceaux puis faites blondir l'oignon et la pomme dans les sucs.
4. Pendant ce temps, préparez le bouillon de volaille, et écrasez la gousse d'ail (à la fourchette) pour l'incorporer au bouillon.
5. Ajoutez alors le curry, la cannelle, la muscade avec les oignons/pomme. Mélangez, puis ajoutez le bouillon et les dés de tomate. Ajoutez enfin les morceaux de poulet.

## Cuisson

Faites cuire pendant 45 minutes environ, à couvert et à feu doux. Ajoutez alors la crème fraîche et un peu de jus de citron, puis laissez mijoter encore 15 minutes environ.  
Servez avec un riz basmati.

# Poulet aux pruneaux et à la crème de whisky

★★★★☆☆

 *Préparation & Cuisson : 1h30*

---

## Ingrédients

- 8 morceaux de poulet
- 25 cl de crème de whisky (Bailey's)
- 3 échalotes
- 1 gousse d'ail
- 100g de pruneaux
- 15cl d'eau et un cube de bouillon de volaille
- 1 cuillère à soupe de farine
- huile, sel, poivre, jus de citron

---

## Préparation

1. Émincez l'échalotte et l'ail très finement. Mettez les pruneaux dans 15cl d'eau chaude
2. Saisissez les morceaux de poulets dans la sauteuse puis réservez-les
3. Dans le jus du poulet, faites revenir les échalottes et la gousse d'ail écrasée.
4. Quand les échalottes sont prêtes, réservez les pruneaux et préparez le bouillon cube dans le jus des pruneaux. Saupoudrez la farine et mélangez afin que la farine entoure les morceaux d'échalotte
5. Ajoutez le bouillon, mélangez puis ajoutez la crème de whisky. Ajoutez ensuite les pruneaux et un peu de jus de citron. Mélangez puis ajoutez les morceaux de poulet. Salez et poivrez.
6. Laissez mijoter une heure environ, à couvert et à feux doux.

# Poulet Chasseur



*Préparation : 1h*



*Cuisson : 1h*

---

## Ingrédients

- 8 morceaux de poulet
- 250 g de champignons
- 3 échalotes
- 4 cl de Cognac
- 4 cl de vin blanc
- Un bol de bouillon de volaille
- farine, beurre, huile, sel, poivre
- estragon, cerfeuil

---

## Préparation


1. Découpez et dégraissez les morceaux de poulet.
2. Épluchez, lavez et émincez les champignons. Épluchez et ciselez les échalotes.
3. Saisissez dans du beurre ou de l'huile les morceaux de poulet à feu vif puis réservez-les.
4. Faites revenir les échalottes, réservez-les dans une assiette (pas avec les morceaux de poulet).
5. Faites revenir les champignons dans la sauteuse.
6. Rajoutez alors les échalottes. Ajoutez le cognac, sortez la sauteuse de feu et faites flamber.
7. Ajoutez une cuillère à soupe rase de farine, mélangez.
8. Ajoutez le vin blanc, le bouillon de volaille, le cerfeuil et l'estragon.

## Cuisson

Laissez alors mijoter à couvert et à feu doux une heure environ. À la fin, contrôlez l'assaisonnement et la liaison.

# Poulet gascon

★★★★☆

 *Préparation : 45min* *Cuisson : 1h*

---

## Ingrédients

- 4 cuisses de poulet
- 200 g de champignons
- 200g de lardons
- 2 fenouils
- 2 gousses d'ail
- 15 cl de floc de gascogne
- 15cl de bouillon de volaille
- 1 cuillère à soupe rase de farine
- sel, poivre du moulin

---

## Préparation

1. Émincez finement le fenouil et les champignons et placez les dans des récipients séparés.
2. Faites chauffer le bouillon cube et l'eau au micro-onde. Écrasez les gousses d'ail à l'aide d'une fourchette et ajoutez les dans le bouillon.
3. Faites fondre le beurre dans une sauteuse et faites revenir les cuisses à feu vif. Pas besoin que la viande soit cuite à l'intérieur, c'est juste pour faire dorer.
4. Réservez les morceaux puis faites revenir le fenouil et réservez le quand il est revenu.
5. Faites revenir les lardons puis réservez les
6. Faites enfin revenir les champignons.
7. Remettez alors dans la sauteuse fenouil et lardon puis mélangez.
8. Ajoutez alors la farine, remuez jusqu'à l'incorporer autour des légumes.
9. Ajoutez le bouillon de volaille afin d'homogénéiser la farine entourant les légumes et le bouillon.
10. Ajoutez enfin le floc de gascogne, l'ail écrasé et les morceaux de poulets.

## Cuisson

Faites cuire pendant une heure environ à feu doux et à couvert.

# Ratatouille confite



*Préparation : 1h30*



*Cuisson : 10h*

## Ingrédients

- 200g de lardons
- 4 gros oignons
- 2 belles aubergines
- 2 poivrons verts
- 1 poivron rouge
- 4 courgettes
- 10 tomates
- 6 c à s de concentré de tomates
- 5 gousses d'ail
- 4 morceaux de sucre
- huile d'olive, sel, poivre, herbes de provence

## Préparation

1. Peler les tomates (voir [§ 9.1.3 page 124]), puis les écraser à la main dans une marmite. Ajoutez les 5 gousses d'ail écrasées, le sucre, le laurier et les herbes.
2. Faire réduire jusqu'à la consistance d'une purée, il faut que le liquide ait quasiment disparu. Normalement, en faisant réduire à feu moyen à moyen-vif pendant que vous faites revenir les autres légumes ça sera prêt.

**Remarque :** Les autres légumes rendront de l'eau, ce n'est pas grave si la purée est bien réduite.

3. Pendant ce temps, préparez les légumes :
4. Émincer les oignons épluchés et les faire fondre à feu doux dans une poêle avec du poivre. Réservez dans un saladier
5. Émincer les poivrons et les faire fondre avec du sel jusqu'à ce qu'ils soient mous. Les mettre dans le saladier
6. Laver les courgettes, les couper en petits cubes et les faire dorer à la poêle. Les mettre dans le saladier.
7. Laver les aubergines, les couper en petits cubes et les faire dorer avec du poivre. Les réserver avec oignons, poivrons et courgettes.
8. Dans la purée de tomate, rajouter le concentré de tomate, les lardons crus et les légumes revenus (oignon, poivron, courgette et aubergine).


## Cuisson

Laisser mijoter à couvert pendant 7 à 10h environ à feu très doux (au minimum).

Le confit de ratatouille est prêt quand il change de couleur et devient foncé. Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Si, à ce moment-là, il remonte un peu d'huile à la surface ou de jus, le retirer et arroser la ratatouille au moment du service avec un filet d'huile d'olive.

# Risotto aux champignons

★★★★☆

 *Préparation & Cuisson : 1h*

---

## Ingrédients

- 500g de riz (cuisson longue 20 min)
- 200g de champignons
- 2 oignons
- 10cl de vin blanc (pas trop, ou pas du tout de vin blanc, sinon ce n'est pas évaporé au bout des 20 minutes de cuisson)
- 25cl de crème fraîche liquide
- 65cl de bouillon de volaille (à 500g de riz correspond 1L de liquide (vin + crème fraîche liquide + bouillon))
- sel, poivre, herbes de provence

---

## Préparation


1. Faites blondir l'oignon émincé dans une sauteuse
2. Réservez-le et faites revenir les champignons
3. Réservez les champignons, ajoutez de l'huile et faites-y rissolez le riz jusqu'à ce qu'il devienne translucide.
4. Ajoutez l'oignon, les champignons et mélangez.
5. Ajoutez le vin blanc et remuez quelques instants
6. Ajoutez alors le bouillon de volaille et la crème fraîche liquide.
7. Ajoutez les herbes et rectifiez l'assaisonnement.
8. Laissez cuire 25 minutes à feu moyen et à couvert, le temps que le riz soit cuit.

**Remarque :** Il faut plus de temps que le temps normal indiqué pour le riz

# Roti de Veau en cocotte aux champignons

---

non testé

 *Préparation & Cuisson :*

---

## Ingrédients

- |                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| • 1 rôti de veau de 1 à 1,2 kg       | • 1 verre de vin blanc (20 cl environ)    |
| • 40 g de beurre                     | • 1 cuillère à soupe d'herbes de Provence |
| • 1 oignon                           | • 1 cuillère à soupe de basilic           |
| • sel et poivre                      | • 1 grosse boîte de champignons de Paris  |
| • 6 cuillères à café de fond de veau |   |
- 

## Préparation

1. Faire fondre le beurre dans une cocotte minute, y faire dorer le rôti de toutes parts, puis ajouter l'oignon émincé, le sel et le poivre.
2. Délayer dans un bol le fond de veau, les herbes, le basilic, le vin blanc et 1 verre d'eau. Verser ce mélange dans la cocotte, ainsi que les champignons égouttés et remuer.
3. Fermer la cocotte et laisser chuchoter environ 30 mn par kg.

**Remarque :** Pour accompagner la recette, des pommes de terres au four vont très bien, voir [§ 3 page 71].



# Salade bigourdane

★★★★★

 *Préparation & Cuisson : 30 min*

## Ingrédients

- salade verte
- 10 à 15 noix
- 100g de lardons
- 100g de gésiers de canard confits
- 50g de gruyère non rapé
- 1/4 de baguette de pain frais
- une gousse d'ail (ou ail semoule)
- vinaigrette (voir [§ 4 page 84] ou [§ 4 page 85])

**Remarque :** Le plus pratique, ce sont les paquets de gésiers au rayon lardons ou canard. Les gésiers de volailles sont émincés et absolument pas gras. Beaucoup moins embêtant que des gésiers entiers, conservés dans la graisse.

## Préparation

1. Préparez les noix, que vous laissez dans un saladier. Ajoutez la salade, la vinaigrette et remuez.
2. Si vous avez une gousse d'ail fraîche, frottez le pain avec. Puis coupez le pain en deux dans le sens de la longueur, et faites 3 à 4 lamelles dans chacun des deux morceaux. Coupez ensuite ces lamettes en petits cube d'environ un centimètre de long.
3. Coupez le gruyère en cubes d'un demi centimètre de côté environ.
4. Recoupez les gésiers pour faire des cubes d'un peu moins d'1 cm de côté.
5. Faites revenir les lardons à la poêle.
6. Réservez-les puis faites revenir les gésiers, et réservez-les avec les lardons.
7. Faites alors dorer le pain dans la graisse ainsi rendue. Si vous avez de l'ail semoule à la place de la gousse d'ail, ajoutez le à ce moment là dans la poêle afin de mélanger au pain. Il faut que le pain soit légèrement croustillant au bord, mais moelleux à l'intérieur. Il faut donc le surveiller, le tourner de temps en temps, et ne pas mettre à feu trop vif. Le pain ne va pas forcément dorer, il se peut que vous vous retrouviez avec des biscottes si vous cherchez absolument à ce qu'il colore.
8. Une fois le pain presque prêt, ajoutez les lardons et gésiers, remuez avec de faire réchauffer le tout, et de re-graisser le pain afin qu'il finisse de dorer.
9. Une fois chaud et prêt, éteignez le feu. Ajoutez alors le fromage en cube dans la poêle en dehors du feu, puis versez immédiatement sur la salade, et mangez de suite. Ainsi, le fromage sera légèrement fondant, sans faire de filaments pour autant.

# Tagliatelles aux Noix de St Jacques

★★★★☆

⌚ *Préparation & Cuisson :*

---

## Ingrédients

- 500g de noix St Jacques
- 5 gousses d'ail
- 6 champignons
- 15cl de vin blanc
- 25cl de crème liquide
- 4 cuillères à soupe rase de sauce tomate (ne surtout pas en mettre plus)
- sel, poivre, persil

---

## Préparation

1. Faire revenir les noix St Jacques, les gousses d'ail et le persil finement hachés avec une noix de beurre pendant 2 à 3 minutes.
2. Rajouter les champignons et laisser cuire quelques minutes. N'attendez pas que les champignons soient cuits, laissez simplement fondre un peu puis ajoutez le vin blanc et laissez réduire jusqu'à ce que l'odeur de vin disparaisse presque complètement.
3. Ajoutez alors la crème liquide et la sauce tomate.

**Remarque :** Il ne faut surtout pas mettre plus de tomate que les 4 cuillères à soupe. On peut rajouter un soupçon de sucre pour corriger un peu la tomate ou le vin blanc.

4. Laissez mijoter 5 minutes puis servir sur une assiette les tagliatelles cuites puis disposez les noix en sauce par dessus

# Tajine d'agneau aux pruneaux

non testé

*Préparation : 1h**Cuisson : 4h*

## Ingrédients

- 250g de pruneaux
- 1kg d'oignon (à peu près)
- 1,5kg d'épaule d'agneau (je prends un gigot)
- 2 gousses d'ail
- 50cl de bouillon de volaille (ou d'eau)
- une cuillère à café de cannelle
- un petit morceau de gingembre frais (équivalent en volume des gousses d'ail)
- une dosette de safran (1g)
- quelques grains de coriandre écrasé
- sel, poivre

## Préparation

1. Faites tremper les 500 g pruneaux dans le bouillon (ou l'eau) chaud.
2. Faites revenir les oignons émincés dans l'huile d'olive. Quand ils sont dorés, retirez-les et remplacez-les par la viande.
3. Lorsque les morceaux sont bien dorés, mettez-les dans une cocotte avec les oignons. Salez et poivrez. Ajoutez l'ail et le gingembre écrasé, la cannelle, le safran et les grains de coriandre.
4. Rajoutez le bouillon dans lequel ont trempé les pruneaux.

**Remarque :** Servez accompagné de semoule de blé.

## Cuisson

Faites cuire à feux doux et à couvert pendant 5 heures environ. Ajoutez les pruneaux égouttés 30 minutes avant la fin de la cuisson.

# Tartiflette



*Préparation : 1h*



*Cuisson : 30 min*

---

## Ingrédients

- 1,5 kg de pommes de terre à chair ferme
- 200 g de lardons
- 2 oignons
- 1 reblochon fermier
- 20-25cl de crème fraîche
- 5cl de vin blanc sec (facultatif)

---

## Préparation


1. Éplucher les pommes de terre. Faites les cuire à l'autocuiseur 15 minutes (à partir du moment où ça siffle).
2. Au terme de la cuisson, égoutter et laisser tiédir. (ne pas rafraichir!!!)
3. Faites revenir les lardons quelques minutes puis réservez les
4. Émincez l'oignon et faites le suer à la poêle dans la graisse des lardons.
5. Coupez en cubes grossiers les pomme de terre. Mélangez ces cubes avec les oignons, les lardons, la crème et le petit verre de vin blanc sec et étalez ça dans le plat à gratin.
6. Découpez le reblochon en deux dans le sens de l'épaisseur (pour plus de facilité, on peut le découper alors qu'il est encore dans l'emballage, le fromage se tient mieux) et le déposer sur vos pommes de terre, croûte vers le bas.

## Cuisson

Enfourner à four très chaud (220 – 250°C). Jusqu'à ce que le reblochon fonde et gratine en surface.

# Tourin à l'ail

★★★★☆

 *Préparation & Cuisson :*

## Ingrédients

- 20 gousses d'ail
- 2 gros oignons
- 2 cuil. à soupe de farine
- 3 oeufs
- 1 cuil. à soupe de vinaigre
- huile d'olive, sel, poivre

## Préparation

1. Faire bouillir 2 l d'eau avec 20 gousses d'ail épluchées.
  2. Dans un faitout, faire revenir deux gros oignons émincés dans de l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides, sans les faire brunir.
  3. Ajouter deux cuil. à soupe de farine, mélanger et mouiller avec les 2 l d'eau et l'ail.
  4. Faire bouillir, ajouter une bonne pincée de sel et deux pincées de poivre.
  5. Couvrir et laisser mijoter à feux doux pendant une petite heure.
  6. Pendant ce temps, casser trois oeufs en séparant les blancs des jaunes.
  7. Ajouter dans les jaunes une cuil. à soupe de vinaigre de vin rouge, et diluer avec un peu de bouillon. Réserver.
  8. Au bout de 1 h de cuisson, ajouter les blancs d'oeuf au bouillon en agitant continuellement avec une cuillère en bois : ils formeront de longs filaments blancs.
- Remarque :** Pour cela, il faut commencer à remuer le bouillon pour lui donner une rotation relativement importante, puis verser lentement le blanc d'œuf tout en continuant de remuer.
9. Hors du feu, ajouter les jaunes en les mélangeant d'un mouvement large et ferme.
  10. Remettre à feu très doux, sans laisser bouillir, une dizaine de minutes.

**Remarque :** Au moment de servir le tourin, vous pouvez disposer dans chaque assiette une tartine de pain de campagne arrosée d'huile d'olive, et assaisonner de poivre suivant votre goût : pour le tourin, soyez avare de sel et prodigue de poivre !

# Velouté de champignons

---

non testé



*Préparation & Cuisson : 1h*

---

## Ingrédients

- 500g de champignons
- 20cl de crème fraîche liquide
- 1L de bouillon de volaille
- 3 échalottes
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe rase de farine
- sel, poivre, céleri, persil

---

## Préparation

1. Faire suer l'échalotte dans un peu de graisse
2. Ajoutez les champignons émincés et faites les revenir un peu
3. Ajoutez alors une cuillère à soupe de farine puis mélangez
4. Ajoutez alors le bouillon, l'ail émincé, sel, poivre, céleri et persil
5. Couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 45 minutes
6. Ajoutez la crème fraîche, puis mixez le tout

# Velouté de courgette

★★★★☆

*Préparation & Cuisson : 1h*

---

## Ingrédients

- 1kg de courgettes
- bouillon de volaille
- 125g de boursin (ou équivalent ail et fines
- herbes)
- sel, poivre

---

## Préparation

1. Coupez les courgettes en morceaux
2. Dans la marmite, ajoutez de l'eau jusqu'à couvrir les courgettes et faites bouillir pendant 45 minutes dans le bouillon de volaille.
3. Égouttez alors mixez les courgettes ainsi cuites avec le fromage
4. Ajoutez sel, poivre. Vous pouvez aussi rajouter un soupçon de céleri.





# Chapitre 2

## Grillades

### Contents

Marinade Aigre-douce . . . . .	66
Marinades au vin blanc . . . . .	67
Marinade de Porc au paprika . . . . .	68
Marinade Tandoori . . . . .	69
Marinade texane . . . . .	70

# Marinade Aigre-douce

---

non testé



*Préparation & Cuisson : 10 min + 6h*

---

## Ingrédients

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
  - 2 cuillères à soupe de vinaigre (de vin ou balsamique, au choix)
  - 2 cuillères à soupe de miel liquide
  - 1 cuillère à soupe de moutarde
  - 1 gousse d'ail hachée
  - une pincée de sel, et un peu de poivre
- 

## Préparation

1. Mettez les ingrédients dans une poche de congélation
2. Fermez la poche de manière grossière (en entortillant l'ouverture par exemple) puis secouez jusqu'à ce que la marinade soit homogène
3. mettez la viande dans la poche, de préférence du porc qui va très bien avec, et laissez reposer au frigo quelques heures, une nuit typiquement
4. Il ne reste plus qu'à ouvrir la poche et faire griller les morceaux marinés comme de la viande normale.

# Marinades au vin blanc

---

non testé



*Préparation & Cuisson : 5 min + 6h*

---

## Ingrédients

- $\frac{1}{2}$  litre de vin blanc sec
  - 1 verre d'eau
  - 1 grosse cuillère à soupe de moutarde forte
  - 1 grosse cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne
  - 1 grosse cuillère à soupe de thym
- 

## Préparation


1. Mettez les ingrédients dans une poche de congélation
2. Fermez la poche de manière grossière (en entortillant l'ouverture par exemple) puis secouez jusqu'à ce que la marinade soit homogène
3. mettez la viande dans la poche, de préférence du porc qui va très bien avec, et laissez reposer au frigo quelques heures, une nuit typiquement
4. Il ne reste plus qu'à ouvrir la poche et faire griller les morceaux marinés comme de la viande normale.

└ **Remarque** : On peut ajouter du poivre et des oignons à cette marinade ... et aussi d'autres herbes...

# Marinade de Porc au paprika

---

★★★★☆

 *Préparation & Cuisson : 5 min + 6h*

---

---

## Ingrédients


- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
  - 1 cuillère à café de paprika
  - herbe de provence, poivre
- 

## Préparation

1. Mettez les ingrédients dans une poche de congélation
2. Fermez la poche de manière grossière (en entortillant l'ouverture par exemple) puis secouez jusqu'à ce que la marinade soit homogène
3. mettez la viande dans la poche, de préférence du porc qui va très bien avec, et laissez reposer au frigo quelques heures, une nuit typiquement
4. Il ne reste plus qu'à ouvrir la poche et faire griller les morceaux marinés comme de la viande normale.

# Marinade Tandoori

★★★★☆

 *Préparation & Cuisson : 5 min + 6h*

---

## Ingrédients

- 2 cuillères à soupe de Tandoori
- 2 cuillères à soupe de jus de citron (ou de vinaigre)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 ou 2 yahourt nature

---

## Préparation

1. Mettez les ingrédients dans une poche de congélation
2. Fermez la poche de manière grossière (en entortillant l'ouverture par exemple) puis secouez jusqu'à ce que la marinade soit homogène
3. mettez la viande dans la poche, de préférence du porc qui va très bien avec, et laissez reposer au frigo quelques heures, une nuit typiquement
4. Il ne reste plus qu'à ouvrir la poche et faire griller les morceaux marinés comme de la viande normale.

**Remarque :** Vous pouvez également mariner le poulet dans un peu de yaourt additionné de citron vert, de l'ail écrasé, et du **curry**. Ces marinades doivent imprégner assez longtemps le poulet.

# Marinade texane

★★★★☆

 *Préparation & Cuisson : 15 min + 6h*

**Remarque :** Normalement, c'est fait avec des coustilles (travers de porc). La viande doit mariner au moins 6 heures.

---

## Ingrédients

- |                                     |                                       |
|-------------------------------------|---------------------------------------|
| • 1 oignon                          | • 1 cuillère à soupe d'huile d'olive  |
| • 3 gousses d'ail                   | • 1 cuillère à soupe de Ketchup       |
| • 2 cuillères à soupe de miel       | • 2 cuillères à soupe de vinaigre     |
| • 3 cuillères à soupe de sauce soja | • tabasco, thym, laurier, sel, poivre |

---

## Préparation

1. Je met l'oignon et les gousses d'ails coupées grossièrement dans un mixeur avec le vinaigre et l'huile (ceci permet de mieux couper les morceaux)
2. Je prépare dans un bol le reste de la marinade, puis j'inclue le contenu du mixeur
3. Je mélange puis étale la mixture sur la viande que je laisse mariner quelques heures (environ une nuit)

**Remarque :** La marinade est un peu épaisse, et il faut l'étaler et non la verser (vu que j'en fais pas beaucoup dans ces cas là, je met la viande dans un plat et étale à la cuillère sur chaque face).

# Chapitre 3

## Accompagnements

### Contents

Aubergines à la poêle . . . . .	72
Carotte à la crème . . . . .	73
Poêlée forestière . . . . .	74
Pommes de terre marinées au four . . . . .	75
Pommes de terre au four . . . . .	76
Pommes de terre vinaigrette . . . . .	77
Semoule . . . . .	78

# Aubergines à la poêle

★★★★☆

⌚ *Préparation & Cuisson : 45 minutes*

## Ingrédients

- 1kg d'aubergines
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

## Préparation

1. Pelez et coupez en cube les aubergines (environ 1 cm<sup>3</sup>).
2. Faites chauffer l'huile puis mettez les aubergines en remuant pour bien répartir l'huile.
3. Remuez régulièrement jusqu'à ce que les aubergines soit dorées et moelleuses.

Le goût peut faire penser à des champignons, c'est très fin et je n'ai pas encore trouvé comment utiliser ce goût.

**Remarque :** La quantité d'huile est un point crucial. Trop, et ça sera trop gras, mais pas assez, et ça cramera au lieu de dorer. Notez qu'au début, tant que les aubergines ne sont pas réduites, il n'est pas bon de rajouter de l'huile tant que ça absorbe ou tant qu'on voit que ça ne dore pas. En effet, ce qui compte c'est à la fin. Car quand les aubergines vont réduire, l'huile qu'elles ont absorbé va ressortir et ça ne sert donc à rien d'en mettre trop.

C'est quelque chose qui se voit à l'œil à force de faire la recette.



# Carotte à la crème

*Préparation : 20 min**Cuisson : 1h*

## Ingrédients

- 1kg de carottes
- 2 échalotes
- 2 oignons
- 1 gousse d'ail
- 20g de beurre
- 20cl de bouillon (eau + bouillon cube de boeuf ou de volaille)
- 20 cl de crème fraîche épaisse
- sel, poivre, cerfeuil (frais ou pas)

## Préparation

1. Éplucher et couper en rondelles les carottes. Peler et émincer les échalotes, les oignons et l'ail. Hacher le cerfeuil.
2. Dans une cocotte, faire suer dans le beurre les oignons, les échalotes et l'ail pendant 4 minutes sur feu doux.
3. Ajouter les rondelles de carottes et prolonger la cuisson 5 minutes en remuant de temps en temps. Il faut que les carottes commencent à rendre un peu de jus.
4. Verser le bouillon, saler et poivrer. Couvrir et laisser cuire sur feu moyen pendant 25 minutes (ajouter de l'eau s'il n'en reste plus, les carottes doivent tout absorber).

**Remarque :** Les carottes doivent être cuites avant d'ajouter la crème. Une fois la crème ajoutée, ça cuit beaucoup moins vite.

5. Ajouter la crème fraîche et le cerfeuil, bien mélanger. Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Laisser cuire encore 10 minutes sur feu doux.
6. Servir aussitôt pour accompagner un rôti de porc ou des escalopes .

# Poêlée forestière



*Préparation & Cuisson :*

---

## Ingrédients

- 500 g de pommes de terre coupées en dé
- 200 g de lardons
- 4 ou 5 oignons

---

## Préparation

1. Faites cuire les lardons
2. Une fois cuits, sortez les et faites revenir les oignons à feux doux dans la graisse des lardons en rajoutant au besoin. Tournez les de temps en temps jusqu'à ce qu'ils soit dorés.
3. sortez les et mettez les avec les lardons. Maintenant mettez les pommes de terre, surgelés ou coupées préalablement, à cuire à feux doux jusqu'à ce qu'elles soit cuites, et dorées. Il est important de les laisser cuire à feux doux, et de ne pas changer augmenter le feu pendant la cuisson.
4. Une fois les pommes de terres cuites, ajoutez les oignons et les lardons, remuez de sorte à obtenir un mélange homogène et laissez le temps que les oignons et lardons se réchauffent, remuez et servez.

# Pommes de terre marinées au four



*Préparation & Cuisson :*

---

## Ingrédients

- Environ 3.5 pommes de terre par personne.
- un sac de congélation
- paprika, herbes de provence, huile d'olive

---


## Préparation

1. Dans le sac de congélation mettez un peu d'huile d'olive, une cuillère à café de paprika et un peu d'herbe de provence. Fermer le fond du sac en spiralant la poche, puis mélangez en la secouant.
2. Lavez les pommes de terre et fendez les en deux dans l'épaisseur puis encore en deux comme des grosses frites.
3. Mettez les dans la marinade.

## Cuisson

Faites préchauffer le four à 200°C 10 minutes environ, puis enfournez les 30 minutes en les disposant dans un grand plat à tarte.

# Pommes de terre au four

 *Préparation & Cuisson :*

---

## Ingrédients

- Environ 3.5 pommes de terre par personne.
- un sac de congélation
- sel, poivre, huile d'olive

---

## Préparation

1. Dans le sac de congélation mettez un peu d'huile d'olive, du sel et du poivre. Fermer le fond du sac en spiralant la poche, puis mélangez en la secouant.
2. Lavez les pommes de terre et fendez les en deux dans l'épaisseur puis encore en deux comme des grosses frites.
3. Mettez les dans la marinade.

## Cuisson

Faites préchauffer le four à 200°C 10 minutes environ, puis enfournez les 30 minutes en les disposant dans un grand plat à tarte.

# Pommes de terre vinaigrette

*Préparation & Cuisson :*

---

## Ingrédients

- 2 grosses pommes de terre par personne
- 1 échalote hachée
- 2 cuillères à soupe de moutarde
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin
- ciboulette
- sel, poivre

---

## Préparation

1. Faire bouillir une grande casserole d'eau. Eplucher les pommes de terre et les couper en morceaux. Jeter les pommes de terre dans l'eau bouillante et les faire pendant au moins 25mn (plus selon la taille des morceaux). Bien vérifier que les morceaux soient cuits au centre.
2. Égoutter et faire refroidir les pommes de terre. Préparer la vinaigrette en mélangeant l'échalote hachée, la moutarde, l'huile d'olive et le vinaigre. Saler, poivrer.
3. Dans un saladier, mélanger la sauce et les pommes de terre et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

**Remarque :** Mettre au frais si vous préférez la salade de pommes de terre froide que chaude.

4. Au moment de servir parsemer de ciboulette.

# Semoule

★★★★☆

 *Préparation & Cuisson : 10 min*

---

## Ingrédients

- semoule de blé dur (compter 60g par personne si accompagnement, sinon 100g)
  - eau (un peu moins du volume de semoule.
  - huile d'olive, sel
- Par exemple pour 275ml de semoule, compter 250ml d'eau)

---

## Préparation

1. À l'aide d'un verre doseur, choisissez une quantité de semoule (60g par exemple)
2. Ajoutez un filet d'huile à la semoule et mélangez bien afin que l'huile soit répartie autour des grains
3. Faites bouillir une quantité d'eau égale au volume de la semoule que vous souhaitez faire cuire (par exemple, pour 100g de semoule, c'est environ 12.5 cl.

**Remarque :** Je fais chauffer l'eau au micro onde pour ma part. C'est rapide et même si je ne vois pas les bulles, l'eau est quand même bien chaude.

4. Ajoutez alors l'eau avec la semoule, et remuez bien avec une fourchette afin que ce soit homogène. Laissez à couvert (dans un bol avec une assiette par exemple) pendant 5 à 10 minutes.
5. Égrénez enfin la semoule avec une fourchette afin de bien séparer les grains.

# Chapitre 4

## Sauces

### Contents

Mayonnaise . . . . .	80
Sauce maison . . . . .	81
Sauce marchand de vin . . . . .	82
Sauce aux cèpes . . . . .	83
Vinaigrette classique . . . . .	84
Vinaigrette à la moutarde . . . . .	85

# Mayonnaise

★★★★☆

 *Préparation & Cuisson : 10 min*

---

## Ingrédients

- 1 jaune d’oeuf
- 25 cl d’huile de tournesol
- 1 cuillère à café de moutarde
- un filet de vinaigre
- sel

### Remarque :

- Il ne doit pas faire trop chaud dans la pièce, sinon la mayonnaise monte difficilement, et retombe très facilement !
- le jaune d’oeuf doit être de préférence à température ambiante ;
- il faut fouetter sans cesse pour que l’émulsion ne retombe pas ;
- enfin les « agréments » s’ajoutent toujours à la fin.
- Pour la conserver : couvrir d’un film alimentaire « au contact », il doit toucher la surface de la mayonnaise. La mayonnaise maison se conserve 1 à 2 jours maximum.

---


## Préparation

1. Mélanger le jaune d’oeuf et la moutarde, sel et poivre.
2. Incorporer l’huile peu à peu, en un mince filet, en fouettant (au fouet à main ou au batteur vitesse moyenne) pour démarrer l’émulsion.
3. Ajouter le reste d’huile progressivement, toujours en filet, sans cesser de fouetter.
4. Enfin incorporer le vinaigre et ajuster l’assaisonnement.



# Sauce maison



 *Préparation & Cuisson :*

---

## Ingrédients

- 150g de champignons de Paris
- 100g de lardons
- 2 oignons
- 25cl de bouillon de volaille
- 20cl de floc de gascogne
- 1 cuillère à soupe de farine
- sel, poivre, herbes de provence

---

## Préparation


1. Faites revenir les lardons
2. Réservez-les puis faites revenir les lardons
3. Réservez l'oignon et faites revenir les champignons en rajoutant de l'huile au besoin.

**Remarque :** Ne couvrez pas pendant la cuisson des champignons afin d'éviter qu'il y ait trop de jus dans la sauteuse

4. Rajoutez les oignons et lardons, réchauffez un peu la mixture et ajoutez la farine en saupoudrant. Mélangez bien le tout avant de rajouter le floc puis le bouillon de volaille.
5. Mélangez bien le tout, couvrez et laissez cuire à feu doux jusqu'à ce que la sauce soit bien liée. Typiquement, c'était bon au bout de 5 à 10 minutes pour moi, mais ça dépend de la quantité de sauce que vous voulez. Si vous faites cuire longtemps, vous risquez de devoir mélanger de temps en temps pour ne pas que ça accroche.

# Sauce marchand de vin

★★★★☆☆

 *Préparation & Cuisson : 1h*

---

## Ingrédients

- 4 échalottes
- 25 cl de vin rouge
- 50g de beurre
- 1 cuillère à soupe de farine
- 12.5 cl de bouillon (ou fond de viande)
- sel, poivre

---

## Préparation

1. Pelez les échalottes et ciselez-les finement
2. Faites les blondir dans une petite sauteuse ou une casserole avec un peu de beurre et d'huile, juste le temps qu'elles deviennent translucide
3. Une fois raisonnablement dorées, saupoudrez la farine et incorporez la aux échalottes.
4. Ajoutez le vin rouge, mélangez jusqu'à ce que la préparation soit homogène et faites réduire de moitié environ (il faut que la majeure partie du vin et de l'alcool soit évaporée) ce qui prendra environ 15 à 20 minutes à feux doux/moyen.
5. Ajoutez alors le beurre, par noisettes, et mélangez bien, sur feux doux.
6. Versez enfin le fond de viande, poivrez et laissez mijoter 10 minutes environ, sur feux doux et à couvert.

**Remarque :** Vers la fin, faites cuire une viande, pourquoi pas au barbecue, une pièce de bœuf, entrecôte de préférence, et mangez ça avec des pommes de terre rissolées ou sarladaises. En tout fin de cuisson il est possible de rajouter un peu de persil haché.

# Sauce aux cèpes

★★★★☆

*Préparation : 30min**Cuisson : 1h30*

## Ingrédients

- 4 échalottes
- 2 gousses d'ail
- 2 ou 3 cèpes
- 50g de lardons
- 20 cl de vin blanc
- 1 cuillère à soupe de farine
- 12.5 cl de bouillon (ou fond de viande)
- poivre, beurre

## Préparation


1. Pelez les échalottes et ciselez-les finement
2. Faites les blondir dans une petite sauteuse ou une casserole avec un peu de beurre et d'huile, juste le temps qu'elles deviennent translucide
3. Réservez-les. Émincez l'ail finement. Coupez les têtes de cèpes en morceaux grossiers, et les queues en morceaux un peu plus fins.
4. Faites revenir l'ail et les morceaux de cèpes dans le reste de beurre.
5. Une fois raisonnablement dorées, rajoutez les échalottes, saupoudrez la farine et mélangez le tout.
6. Ajoutez le vin blanc, mélangez jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Ajoutez enfin le bouillon de volaille, poivrez et ajoutez les lardons.

## Cuisson

Couvrez, réduisez le feu au minimum et laissez mijoter pendant 1h30 environ.

# Vinaigrette classique

★★★★☆

 *Préparation & Cuisson : 5 min*

---

## Ingrédients

- 6 cuillères à soupe d'huile
- 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique (ou de xeres)
- 1 demi-cuillère à café de sel
- une bonne pincée de poivre (ou 2 ou 3 tours de moulin)
- Éventuellement des herbes

---

## Préparation

1. Dans un pot en verre (à confiture par ex) ou un petit tupperware, mettez le sel et le poivre. Ajoutez-y le vinaigre et secouez jusqu'à ce que le sel soit dissous.
2. Ajoutez alors les herbes de provence et tous les condiments que vous souhaitez ajouter.
3. Incorporez l'huile ensuite puis secouez jusqu'à ce que la vinaigrette soit homogène.

**Remarque :** On peut faire une vinaigrette à l'ail en mettant une gousse d'ail avec le sel et le poivre. On peut remplacer le vinaigre par du jus de citron.

# Vinaigrette à la moutarde

★★★★☆

*Préparation & Cuisson : 5 min*

---

## Ingrédients

- 6 cuillères à soupe d'huile
- 1 demi-cuillère à café de moutarde
- 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- 1 demi-cuillère à café rase de sel

---

## Préparation

1. Dans un pot en verre (à confiture par ex) ou un petit tupperware, mettez le sel et le poivre. Ajoutez-y le vinaigre et secouez jusqu'à ce que le sel soit dissous.
2. Ajoutez alors la moutarde, les herbes de provence et tous les condiments que vous souhaitez ajouter.
3. Ajoutez ensuite l'huile puis secouez jusqu'à ce que la moutarde soit diluée et que la vinaigrette soit homogène.



# Chapitre 5

## Entrée

### Contents

Œufs mimosa . . . . .	88
Magret séché . . . . .	89
Roulés au Roquefort . . . . .	90

# Œufs mimosa



*Préparation : 1h*



*Cuisson : 20 min*

---

## Ingrédients

- 6 œufs
- une boîte de thon
- mayonnaise (maison [§ 4 page 80] ou pas)
- un peu de vinaigre

---

## Préparation

1. Portez de l'eau à ébullition dans une casserole
2. Ajoutez un peu de vinaigre (pour que le blanc coagule si jamais il y a une coquille qui se casse) puis posez délicatement au fond de la casserole les œufs, un par un, à l'aide d'une cuillère à soupe (ou équivalent)
3. Laissez cuire les œufs pendant 10 minutes dans l'eau bouillante
4. sortez les œufs et passez les sous l'eau froide (ça permet de décoller la pellicule sous la coquille plus facilement)
5. Mélangez la mayonnaise et le thon dans un bol.
6. Pelez les œufs durs et enlevez le jaune
7. Écrasez les jaunes à la fourchette, mettez en la moitié avec la mayonnaise après avoir préalablement salé et poivré. Puis garnissez le blanc avec le mélange thon/mayonnaise
8. saupoudrez le jaune d'œuf sur les œufs ainsi préparés (à l'aide d'une rape par exemple).



# Magret séché

★★★★☆

*Préparation : 24h**Cuisson : 7 jours*

## Ingrédients

- 1 magret frais de canard
- Gros sel de guérande (1kg pour 3 magrets)

## Préparation

1. Salez copieusement le magret sur les deux faces , disposez un lit de sel dans un plat, le magret coté chair, puis recouvrez de sel jusqu'à hauteur de graisse incluse.
2. Recouvrez d'un torchon et placez le 24h au réfrigérateur
3. Le lendemain, sortir tout le sel de la surface du magret.
4. Rincez sous l'eau fraîche puis épongez avec du papier absorbant.
5. Poivrez le magret, enveloppez-le dans un torchon propre et placez le au réfrigérateur pendant une semaine environ.
6. Vous pouvez ensuite servir ce magret séché comme de la charcuterie, en tranche très fine.

# Roulés au Roquefort

★★★★☆

*Préparation : 20 min. + 3h**Cuisson : 20 min.*

## Ingrédients (15 petits roulés)

- Une pâte feuilletée
- 100g de Roquefort
- 12.5cl de crème fraîche épaisse
- Une cuillère à café de moutarde

## Préparation

1. Mélangez les ingrédients dans une casserole jusqu'à obtention d'une préparation homogène et pas trop liquide.
2. Laissez refroidir puis étalez la préparation sur la pâte feuilletée.
3. Roulez la pâte assez serrée pour obtenir un rouleau de 5cm de diamètre.
4. Placez le rouleau au congélateur au moins deux heures (je l'ai laissée une nuit). Il faut que ce soit bien congelé, afin que ça ne s'écrase pas quand vous coupez.
5. Une fois sorti du congélateur, coupez des rondelles d'un peu moins d'1cm d'épaisseur. Placez-les sur une plaque en les espaçant un peu (si les tranches sont fines, ça ne gonfle pas énormément).

## Cuisson

Sortez le rouleau de pâte du congélateur puis coupez des tranches comprises entre 5mm et 1cm (plutôt 5mm). Si c'est bien congelé, et le couteau bien aiguisé, ça doit se couper sans trop d'effort et surtout sans s'écraser, pour laisser des tranches parfaites.

Cuire dans un four préchauffé à 220°C pendant 15 à 20 minutes

# Chapitre 6

## Dessert


### Contents

Banoffee pie . . . . .	92
Brownie au Chocolat . . . . .	93
Broyé du Poitou à la confiture . . . . .	94
Cake . . . . .	95
Cannelés . . . . .	96
Charlotte Aux Fraises . . . . .	97
Crème brûlée . . . . .	98
Crêpes . . . . .	99
Crumble aux pommes . . . . .	100
Far breton . . . . .	101
Flan . . . . .	102
Gâteau À l'ananas . . . . .	103
Gâteau Au Yaourt . . . . .	104
Gâteau Aux noix . . . . .	105
Gâteau Roulé . . . . .	106
Mousse au chocolat . . . . .	107
Poires pochées au vin rouge . . . . .	108
Tarte Tatin . . . . .	109
Tiramisu . . . . .	110
Tourteau À l'anis . . . . .	111

# Banoffee pie

---

non testé

 *Préparation & Cuisson :*

---

## Ingrédients

- 70 g de beurre
- 250 g de gâteaux types palets breton (2 paquets)
- 30 g de sucre
- 400 g de lait concentré sucré (une boîte moyenne)
- un peu de lait

**Remarque :** « Banoffee » est la contraction de banana et toffee (caramel).

---

## Préparation

1. Piler les gâteaux pour faire de la chapelure avec des morceaux moyens.

**Remarque :** Pour ma part, je tape dans le paquet de gâteaux sans même l'ouvrir pour économiser un torchon et mettre directement le concassé dans le plat. Ceci marche très bien pour des palets bretons par exemple.

2. Le mélanger au sucre et y ajouter le beurre fondu<sup>1</sup>. Rajoutez un peu de lait (un fond de verre) pour lier.
3. Ensuite, on étale le mélange au fond d'un plat et on met au frigo une demi journée (que ce soit froid et que ça durcisse en fait).
4. Pour le dessus, on met à cuire au bain marie pendant 3h une boîte de lait concentré sucré qui va devenir un peu caramélisé.
5. On dispose des fruits au dessus de ce caramel, tranche de bananes ou selon le gout.
6. On recouvre de chantilly.

---

1. on peut faire fondre le beurre au micro onde

# Brownie au Chocolat

★★★★☆☆

*Préparation : 15 min**Cuisson : 40 min*

---

## Ingrédients

- 3 œufs
- 100 g de sucre
- 120 g de farine
- 350 g de chocolat à dessert
- 150 g de beurre
- 1 paquet de levure
- **Option :** morceaux de noix

---

## Préparation

1. Faire fondre le chocolat et le beurre au bain marie (je met un saladier au dessus d'une casserole remplie d'eau chaude).
2. Battre au fouet les œufs et le sucre
3. Incorporer la farine et la levure
4. Ajouter ensuite le beurre et le chocolat fondus.

**Remarque :** On peut alors rajouter des éclats de noix juste avant de mettre dans le plat

## Cuisson

Faites cuire au four pendant 40 minutes à 150°C (sans préchauffage, et en sortant immédiatement le gâteau ensuite). Laisser tiédir avant de consommer.

# Broyé du Poitou à la confiture

★★★★☆☆

*Préparation : 15 min**Cuisson : 15 min*

---

## Ingrédients

- 1 œufs
- 125 g de sucre
- 250 g de farine
- 125 g de beurre
- 1 paquet de levure
- 1 sachet de sucre vanillé
- 300g de confiture

---

## Préparation

1. Préchauffer le four à 210°C
2. Mélangez la totalité des ingrédients jusqu'à obtenir une boule de pâte style pâte brisée
3. Séparez en deux boules
4. Étalez la première pâte sur du papier souple afin de pouvoir la transportez, puis déposez cette première pâte au fond du plat
5. Ajoutez alors la totalité de la confiture. Même si ça peut sembler beaucoup, la pâte va gonfler. Ne garnissez pas trop le bord de la pâte pour qu'il soit recouvert ensuite
6. Préparez alors la deuxième pâte et déposez là sur le moule

## Cuisson

Enfournez alors la préparation pendant 15 minutes à 210°C, le temps que le dessus soit très légèrement roussi.

# Cake

*Préparation : 20 min**Cuisson : 50 min*

---

## Ingrédients

- 3 œufs
- 150g beurre mou
- 150g de sucre en poudre
- 200g de farine
- 100g de raisins secs
- 120g de fruits confits
- cerises confites
- 5 cl de rhum
- 1 c.à c levure chimique
- 1 pincée de sel

---

## Préparation

1. Versez les raisins et le rhum dans une casserole, chauffez sur feu doux. Hors du feu, flamber, couvrir d'un couvercle et laisser tiédir.
2. Coupez les fruits confits en petits dés (sauf les cerises), et les fariner légèrement.
3. Préchauffez le four à 210°C. Beurrez et farinez le moule à cake.
4. Séparez le blanc du jaune de deux œufs.
5. Mélangez le beurre et le sucre. Quand le mélange est bien crémeux, ajoutez 1 œuf entier et les 2 jaunes d'œufs, en mélangeant vivement.
6. Incorporez la farine et la levure.
7. Ajoutez les fruits confits, (sauf les cerises), et les raisins avec le rhum de macération.
8. Montez les blancs en neige avec la pincée de sel, les incorporer à la pâte, sans craindre de les faire retomber.
9. Versez la moitié de la pâte dans le moule, disposer les cerises confites, et verser le reste de la pâte.

## Cuisson

Enfourner pour 40 à 50 mn de cuisson environ à 210°C

# Cannelés

---

non testé



*Préparation : 15 min + 2h*



*Cuisson : 1h15*

---

## Ingrédients (48 petits cannelés)

- 50cl de lait
  - 50g de beurre
  - 250g de sucre
  - 150g de farine
  - 2 œufs + 2 jaunes (important de ne pas mettre les deux blancs restants)
  - une pincée de sel
  - une gousse de vanille et arômes divers (rhum par exemple)
- 

## Préparation

1. Faire bouillir le lait avec la vanille et le beurre
2. Pendant ce temps, mélangez la farine, le sucre puis incorporez les œufs
3. Versez ensuite le lait bouillant sur la préparation
4. À ce moment, ajoutez les arômes et le rhum
5. Laissez refroidir puis mettez au réfrigérateur 1h, il faut que la préparation soit froide au moment d'aller au four.

## Cuisson

Préchauffez le four à 240°C. Versez la pâte bien refroidie dans les moules en silicone, en ne les remplissant qu'aux 2/3 à peu près (ça fait des bulles et gonfle un peu pendant la cuisson).

**Remarque :** Beurrez le moule s'il est rigide, car à cause du sucre ça accroche sinon.

Disposez le moule à cannelé sur la grille du four, mettez à 240°C et laissez cuire 10 minutes puis baissez la température à 180°C et faites cuire 50 minutes de plus (pour des mini cannelés).


Démoulez encore chaud.



# Charlotte Aux Fraises

---

non testé

 *Préparation & Cuisson :*

---

## Ingrédients (6 pers.)

- 500 g de fraises (goûteuses et bien tendres), équeutées et coupées en morceaux
  - 100 g de fraises (les plus belles), pour la décoration
  - 25 cl de lait
  - 35 cl de crème fraîche liquide
  - 1 gousse de vanille
  - 4 œufs
  - 6 cuil. à soupe de sucre
  - 1 cuil. à café de maïzena (ou de fécule)
  - 4 feuilles de gélatine (soit 8 g), mises à tremper dans de l'eau froide
  - 1 boîte de biscuits à la cuillère
  - Chantilly en bombe pour la décoration
- 

## Préparation

### Commencez par confectionner la garniture de la charlotte

1. Portez à ébullition le lait et la gousse fendue, couvrez et laissez infuser.
2. Fouettez les jaunes d'œufs avec 3 cuil. à soupe de sucre pour obtenir une mousse blanche.
3. Incorporez la maïzena, puis le lait chaud.
4. Remettez ensuite le tout dans la casserole et faites épaissir, sur feu doux, sans laisser bouillir.
5. Retirez du feu, ajoutez la gélatine essorée, en mélangeant pour qu'elle se dissolve parfaitement, puis laissez légèrement tiédir.
6. Fouettez la crème fraîche en chantilly, en ajoutant 3 cuil. à soupe de sucre en cours d'opération.
7. Incorporez cette chantilly dans la crème à la vanille tiédie.

### Enfin, procédez au montage de la charlotte

8. Tapissez un moule à charlotte de film plastique (ou d'aluminium).
9. Mélangez les morceaux de fraises à la moitié de la crème de garniture.
10. Versez la moitié de la garniture sans fraises dans le moule, couvrez d'une couche de biscuits, mettez la garniture aux fraises, puis des biscuits, le reste de garniture nature et terminez par une couche de biscuits.
11. Posez une assiette sur la charlotte aux fraises et tassez légèrement.
12. Laissez reposer la charlotte au réfrigérateur pendant au moins 4 heures.
13. Au moment de servir, démoulez la charlotte aux fraises et décorez-la avec les fraises restantes et de la crème chantilly.

# Crème brûlée



*Préparation : 20 min*



*Cuisson : 1h*

---

## Ingrédients (5 pers.)

- 5 jaunes d'œufs (vous pouvez réserver les blancs d'œufs pour faire des meringues [§ 8 page 118])
- 100g de sucre semoule
- 60cl de crème liquide (15% de préférence)
- 40g de sucre en poudre (il faut que les grains soient fins ; pour le caramel)
- extrait de vanille

---

## Préparation

1. Mélanger dans un bol les 100g de sucre et les jaunes d'œufs au fouet.
2. Verser la crème et l'extrait de vanille dans le saladier avec le reste des ingrédients.
3. Bien mélanger et répartir dans les plats de service (ramequin, assiette catalane).

## Cuisson



Faites cuire au four à 100°C pendant 1 heure, sans préchauffage, la crème doit être à peine prise, un peu tremblotante (légèrement frémissante).

Laisser refroidir au frigo.

Avant de servir, saupoudrez de sucre en poudre et le brûler avec un petit chalumeau de cuisine en décrivant des cercles avec le chalumeau jusqu'à former un caramel.

# Crêpes

★★★★☆☆

 *Préparation : 10 min + 1h* *Cuisson : 1h*

---

## Ingrédients

- 250g farine
- 4 œufs
- $\frac{1}{2}$  lait
- 15 g de sucre vanillé (deux sachets)
- 1 pincée sel
- 40–50g beurre
- Rhum et extrait d'orange pour parfumer.

---

## Préparation

1. Dans un saladier, verser la farine et le sel.
2. Y faire un puit et mettre les œufs. Incorporez la farine dans les œufs petit à petit, rajoutez le lait au fur et à mesure afin que ça ne devienne pas épais.
3. Verser le beurre fondu dans la préparation.
4. Rajouter une cuillère à soupe de rhum et une cuillère à café d'extrait d'orange.
5. Laisser reposer la pâte une heure au frais.

| **Remarque :** Pour des crêpes plus légères, mettre moitié de lait et moitié d'eau

## Cuisson

Faire cuire les crêpes dans une poêle très chaude légèrement huilée.

# Crumble aux pommes

---

non testé



*Préparation :*



*Cuisson : 30 min*

---

## Ingrédients

- 5 pommes
  - des framboises (ou du jus de citron, faute de framboises)
  - 150g de cassonade
  - 150g de farine
  - 125g de beurre ramolli (pas fondu)
  - une cuillère à soupe de cannelle
- 

## Préparation



1. Coupez les pommes en dés et disposez-les au fond du moule.
2. Dans un saladier, mettez la farine, le beurre, le sucre et la cannelle et malaxez le tout avec les mains. Mélangez jusqu'à obtenir quelque chose d'homogène et de friable.
3. Répartissez le mélange sur les pommes sans tasser

## Cuisson

Enfourner une demi-heure à 180°C. Servir chaud ou tiède dans le plat de cuisson.

# Far breton

★★★★☆☆

 *Préparation : 15 min* *Cuisson : 1h*

---

## Ingrédients

- 220g de farine
- 130g de sucre
- un sachet de sucre vanillé
- 75cl de lait
- 5 œufs
- 20g de beurre
- (Facultatif) 500g de pruneaux ou pomme, traditionnellement non

---

## Préparation

1. Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6)
2. Dans un saladier, mélangez le sucre, la farine et le sucre vanillé
3. Ajoutez les œufs en prenant soin de bien mélanger le tout à chaque fois
4. Versez le lait et ajoutez le beurre au préalablement fondu puis mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène
5. Ajoutez vos pruneaux si vous souhaitez obtenir un far aux pruneaux (pensez à les dénoyauter). Mais vous pouvez évidemment le déguster nature, ou avec des pommes.
6. Beurrez le fond du moule et versez-y la pâte. Une autre manière de faire est de mouiller le plat, puis de saupoudrer de la farine.

## Cuisson

Enfourner une heure environ à 180°C

# Flan



*Préparation :*



*Cuisson : 1h*

---

## Ingrédients

- 1 litre de lait
- 180g de sucre (dont la moitié pour le caramel)
- 7 œufs

---

## Préparation


1. Faire préchauffer le four à  $180^{\circ}C$
2. Dans une casserole, faites brunir 100g de sucre. Vous pouvez ajouter une goutte d'eau pour que le caramel se fasse plus vite.
3. Pendant ce temps, mélangez les œufs, le lait et 80g de sucre dans un récipient. Ajoutez une gousse de vanille fendue.
4. Versez le caramel au fond du moule, puis ajoutez la préparation avec le lait.

## Cuisson

Mettre le moule dans un autre récipient plus grand contenant de l'eau, et faites cuire au bain marie pendant 1h (la surface doit être roussie).

# Gâteau À l'ananas

★★★★☆

 *Préparation :* *Cuisson : 1h*

---

## Ingrédients

- |  |   |
|--|---|
| • 3cl de rhum                                      | dans la farine                              |
| • 150 g de sucre                                   | • 4 œufs                                    |
| • 150 g de beurre fondu                            | • 200g de sucre + 5cl d'eau pour le caramel |
| • 150 g de farine                                  | • 1 boîte d'ananas (6 tranches environ)     |
| • 1 paquet de levure si celle-ci n'est pas incluse |   |
- 

## Préparation

1. Beurrez le moule.
2. Faites chauffer le sucre et l'eau du caramel à feu vif. Dès que la préparation bruni, versez la dans le moule.
3. Déposez alors les tranches d'ananas dans le caramel.
4. Mélangez le sucre, les œufs, la farine, la levure et ajoutez en dernier le beurre.
5. Versez et étalez ce mélange au dessus des ananas.

## Cuisson

Faites cuire environ une heure à 150°C.

Démoulez chaud et ajoutez le jus d'ananas mélangé à du rhum et du sucre. (le jus froid)

# Gâteau Au Yahourt



*Préparation :*



*Cuisson : 30 min*

---

## Ingrédients

- 1 yahourt nature
- 2 pots de yahourt de farine
- 2 pots de yahourt de sucre
- 50g de beurre
- 1 paquet de levure chimique
- 2 pommes
- 2 œufs
- 1 citron ou orange rapé
- ricard (pour parfumer)

**Remarque :** On peut remplacer les pommes par des poires.

---

## Préparation

1. Préchauffer le four.
2. Mélanger tout les ingrédients
3. Ajouter les pommes coupées en tranches
4. Beurrer le moule, fariner, puis verser la préparation.


## Cuisson


Mettre au four 30 minutes, thermostat 5 (175°C)



# Gâteau Aux noix



 *Préparation : 15 min*

 *Cuisson : 50 min*

---

## Ingrédients

- 100g de cerneaux de noix pilés (équivalent en volume de 100g de farine)
- 250g de sucre
- 250g de farine
- 4 œufs
- 100g de beurre (ou 100 mL d'huile de noix)
- 25cl de vin blanc
- un sachet de levure chimique
- une pincée de sel

---

## Préparation

1. Préchauffez le four
2. Faites fondre le beurre
3. Dans un saladier, délayez œufs et sucre
4. Ajoutez le vin blanc et une pincée de sel, les cerneaux de noix passés au mixer, le beurre fondu, la levure et la farine.
5. Mélangez jusqu'à obtenir une mixture homogène.

## Cuisson

Mettre au four 50 minutes à 180°C.

# Gateau Roulé



*Préparation & Cuisson :*

## Ingrédients

- 3 œufs
- 75 g de sucre
- 75 g de farine
- 25 g de beurre
- arôme vanille, confiture

## Préparation

1. Préchauffer le four à thermostat 4 (150°C) et beurrer le moule (un moule relativement grand, et rectangulaire de préférence).
2. Casser les œufs et séparez le blanc du jaune.
3. Ajouter le sucre aux jaunes et travailler au fouet jusqu'à ce que la pâte fasse un ruban. Parfumer à la vanille de préférence.

**Remarque :** Il y a peu de volume donc le batteur est peu adapté ici.

4. Battre les blancs en neige ferme (ce coup ci, on peut utiliser le batteur). Faire fondre le beurre.
5. Mélanger la farine aux jaunes. Ajouter maintenant les blancs, mais en remuant avec une cuillère à soupe (surtout pas au batteur). « Entourez » la pâte pour ne pas chasser l'air contenu dans les blancs<sup>2</sup>.
6. Terminer en mélangeant le beurre fondu.

**Remarque :** Les 25g de beurre mis dans la pâte lui donnent du moelleux et facilitent le roulage. Si on désire un biscuit plus léger, supprimer le beurre, mais procéder aux opérations du démoulage et du roulage très rapidement afin que le gâteau n'ai pas le temps de sécher.

7. Verser la pâte dans le plat et cuire au four pendant 7 à 8 minutes.
8. Pendant la cuisson, préparer un torchon humide dans lequel vous mettrez le gâteau à sa sortie du four.

**Remarque :** À défaut de torchon humide, on peut le démouler normalement et l'humidifier à l'aide d'un pinceau, soit avec de l'eau, soit avec un sirop quelconque. Comptez environ 25cl, la pâte est très absorbante, et plus elle sera humidifiée, plus facile ça sera pour la rouler.

9. À la sortie du four, démoulez le gâteau et roulez le dans le torchon. Laissez reposer.
10. Déroulez ensuite, puis badigeonnez-le de confiture

Personnellement, je pense qu'il serait possible de se passer du torchon. À la place, on humidifie abondamment la pâte avec un sirop composé d'un jus de fruit et de rhum (le jus de fruit se mariant avec la confiture). Laissez un peu absorber le jus, il faut qu'il absorbe suffisamment pour qu'on puisse le rouler ensuite. Si on ne peut pas le rouler, coupez le en 4 et faites des couches, un peu comme un mille feuille.

Ce que j'ai fait, ne pouvant pas le rouler (sans le beurre, il est moins souple et/ou s'il est trop cuit), je le badigeonnais d'eau, puis confiture, puis eau sur la couche suivante que je mettais sur la confiture, eau sur l'autre côté de la dernière couche, puis confiture, et ainsi de suite.

2. En gros, il faut faire le tour du saladier, le dessous, avec des mouvements amples, sans chercher à exploser l'agglomérat de blanc

# Mousse au chocolat



*Préparation : 30 min.*



*Cuisson : 2h*

---

## Ingrédients

- 200-250g de chocolat à dessert
- 2 sachets de sucre vanillé
- 6 œufs
- une pincée de sel

---

## Préparation

1. Séparez les blancs des jaunes dans deux récipients différents.
2. Faire fondre le chocolat (au bain marie dans une casserole par exemple)
3. Mélanger les jaunes d'œufs avec le sucre
4. Ajoutez une pincée de sel aux blancs, puis battez les en neige (ferme).
5. Ajoutez le chocolat fondu aux jaunes et sucre.
6. Incorporez enfin les blancs en neige dans la préparation de chocolat fondu en aérant (faites des mouvements amples avec la cuillère pour casser les blancs le moins possible)
7. Répartissez dans des récipients individuels par exemple, puis mettez au frigo pendant une à deux heures.

# Poires pochées au vin rouge

---

non testé



*Préparation & Cuisson : 1h30*

---

## Ingrédients


- 4 moyennes poires assez fermes
  - 40cl de vin rouge
  - 200g de sucre
  - 1 cuillère à soupe d'extrait de vanille
  - 1 cuillère à soupe d'extrait d'orange (ou zeste non traité)
  - un peu de cannelle
- 

## Préparation

1. Faites chauffer le vin, le sucre et les arômes. Portez à ébullition
2. rajoutez les poires coupées en morceaux grossiers (typiquement 8 morceaux par poire) et laissez cuire une heure et demi environ jusqu'à ce que le jus devienne un peu plus épais, et les poires moelleuses
3. Laissez refroidir et dégustez les poires froides avec un peu de chantilly.

# Tarte Tatin

★★★★☆☆

 *Préparation & Cuisson :*

## Ingrédients

- 100g de beurre
- 185g de sucre
- 6 pommes
- 1 pâte brisée
- cannelle, jus de citron

## Préparation

1. Pelez et épépinez les pommes puis coupez les en 8. Arrosez-les de jus de citron pour éviter qu'elles noircissent.
2. Faites fondre le beurre dans une poêle, ajoutez le sucre et laissez cuire 5 à 10 minutes à feu moyen pour faire caraméliser ce mélange. Laissez sur le feu jusqu'à ce qu'il ait une belle couleur brune, pas besoin d'attendre que le mélange soit homogène sinon ça sera trop cuit.
3. Ajoutez les pommes et faites-les revenir 20 à 25 minutes à feu doux en les retournant de temps en temps pour qu'elles soient caramélisées et dorées uniformément.

**Remarque :** Au besoin, augmentez le feu en fin de cuisson pour que l'eau s'évapore (si plus aucune vapeur d'eau ne s'échappe au dessus de la poêle, pas la peine de chercher à le faire). Faites attention à ce que le caramel ne brûle pas, il doit juste être un peu épais.

4. Beurrez un moule à tarte et disposez-y les pommes en cercles sans que les pommes ne touchent le bord du moule. Aidez vous d'une pince ou de deux fourchettes, serrez pour ne pas laisser d'espaces vides. Nappez-les de caramel.
5. Placez la pâte sur les pommes en fermant soigneusement autour des pommes et le long du moule. Faire quelques trous pour laisser échapper la vapeur.


## Cuisson

Faites cuire 30 minutes à 220°C puis laissez reposer 15 minutes avant de retourner la tarte sur un plat de service. Saupoudrez de cannelle et servez tiède ou froid.

**Remarque :** Astuce pour démouler sans attacher, replacez à feu vif pour la détacher plus facilement du moule. Dès que le caramel fond, retournez la tarte sur un plat de service.

# Tiramisu

★★★★☆

 *Préparation & Cuisson :*

---

## Ingrédients

- Une boîte de mascarpone
- 400 g de boudoirs
- 5 œufs
- Café fort
- 40g de sucre en poudre
- Rhum, chocolat Van Houten (cacao pur)

---

## Préparation

1. Séparez le blanc du jaune d'œufs
2. Mélanger le Mascarpone avec le sucre et les jaunes d'œufs
3. Battez les blancs en neige (avec une pincée de sel) et ajoutez le sucre quand les blancs sont presque prêts<sup>3</sup>.
4. Mélangez ensuite la préparation du mascarpone avec les blancs en neige délicatement. Enveloppez le tout de mouvement circulaires, on longeant les bords et le dessous du récipient avec de ne pas casser les blancs en neige.
5. Prendre un moule (un plat à gratin ou quelque chose du genre) et saupoudrez le fond de Van Houten
6. Trempez les boudoirs dans le café fort et le rhum (le mélange doit être froid) puis étalez-les sur le plat.

**Remarque :** Les boudoirs ne doivent pas être totalement imbibés, juste l'extérieur, donc ne les attardez pas trop dans le café.

7. Étalez de la crème sur les boudoirs puis saupoudrez de Van Houten
8. Répétez les deux dernières opérations jusqu'à épuisement des ingrédients (typiquement 2 couches)



**Remarque :** Préparez le Tiramisu la veille afin de le faire reposer au frigo au moins quelques heures.

---

3. Les blancs sont prêts quand ils ne tombent pas en retournant le plat.

# Tourteau À l'anis

★★★★☆

 *Préparation : 2h* *Cuisson : 40 min*

## Ingrédients

- 700g de farine
- 2 sachets de levure boulangère
- 5–10cl de lait (5 si vous mettez de l'alcool, et 10 si ce sont des graines d'anis)
- 175 de sucre
- 3 œufs
- 125g de beurre
- 1 cuillère à soupe de graines d'anis en poudre ou d'anis vert (ou 3 cuillères à soupe d'alcool à base d'anis)
- 1 pincée de sel

## Préparation

1. Mélangez le lait tiède et la levure
2. Dans un grand saladier, mélangez la farine, le sucre et la pincée de sel.
3. creusez un puit et mettez-y les œufs, le lait tiède, la levure et l'arôme d'anis. Remuez la préparation au centre en ajoutant progressivement la farine.
4. Dès que la préparation au centre commence à épaissir, rajoutez un peu de beurre. Et ainsi de suite jusqu'à ce que vous ayez mis tout le beurre.
5. Quand la préparation est trop épaisse pour continuer à être mélangée au batteur (à main ou électrique) commencez à pétrir avec les mains en incorporant la farine tant que la pâte colle.
6. Au besoin, ajoutez de la farine jusqu'à ce que la consistance soit quasiment celle d'une pâte à pain. Ça doit être très épais.
7. Formez à l'aide de la pâte un disque. Puis creusez le milieu et en tournant à l'intérieur, élargissez ce trou afin de former une couronne. Laissez alors monter la préparation pendant une heure et demi.

## Cuisson

Faites préchauffer le four 10 minutes à 200°C puis faites cuire la pâte montée pendant 40 minutes à 200°C.

**Remarque :** Si vous en avez trop, mettez le au congélateur le premier jour. Il faut ensuite le sortir la veille de sa consommation et le laisser décongeler à l'air libre, doucement.





# Chapitre 7

## Confitures


### Contents

Confiture de Fraise . . . . .	114
Confiture de pomme au citron . . . . .	115

# Confiture de Fraise

---

non testé

 *Préparation & Cuisson :*

---

## Ingrédients

- 1 kg de fraises
  - 1kg de sucre (1kg7 pour 2kg de fraises)
- 

## Préparation


1. Laver, équeuter et couper les fraises en morceaux
2. Dans un chaudron assez grand pour contenir tous les ingrédients, mettez les fraises puis versez le sucre dessus.
3. Laissez mariner à couvert pendant 12h

## Cuisson

1. Mixez les fraises
2. Lavez et stérilisez les pots et couvercles, puis retourner les pots sur un torchon propre (sans les essuyer, et surtout pas l'intérieur).
3. Chauffez sur feu moyen-vif le chaudron jusqu'à ce que le mélange entre en ébullition
4. Poursuivre la cuisson pendant 20 min environ en écumant la mousse rougeâtre qui se forme.
5. Vérifier la cuisson en faisant couler quelques gouttes de confiture sur une assiette froide, le sirop doit être assez épais (j'insiste sur le « épais ») et s'écouler lentement.
6. Verser dans des pots stérilisés (mettez beaucoup de confiture, fermez puis retournez les pots).

# Confiture de pomme au citron

★★★★★

 *Préparation & Cuisson :*

---

## Ingrédients

- 3 kg de pommes vertes
- 1 L d'eau
- 3 kg de sucre
- 4 citrons (zeste et jus)

---

## Préparation

1. Épluchez et sortez les trognons des pommes. Mettez les épluchures et les trognons dans un sac de mousseline.
2. Coupez les pommes et mettez les dans une casserole avec l'eau, le sac de mousseline, le zeste rapé et le jus du citron.
3. Faire cuire jusqu'à ce que les pommes soient tendres.
4. Laissez refroidir un peu, puis sortez le sac et tordez le pour extraire le jus et le rajouter dans la casserole.
5. Ajoutez le sucre et remuez. Continuez comme pour toutes les confitures (c'est à dire?)



# Chapitre 8

## Confiseries

### Contents

Meringues . . . . .	118
Rose des Sables au chocolat . . . . .	119
Tranches d'oranges confite . . . . .	120
Truffes au chocolat . . . . .	121

# Meringues

★★★★☆☆

*Préparation : 20 min.**Cuisson : 1h*

---

## Ingrédients

- 5 blancs d'œufs
- 250g de sucre
- une pincée de sel

---

## Préparation

1. Dans un saladier, ajoutez les blancs d'œufs et le sel. Battez les œufs et incorporez le sucre par petites quantités tout en continuant de battre.
2. Sur une plaque de cuisson, disposez du papier sulfurisé et préparez vos meringues, par exemple avec une grande cuillère à soupe et en faisant des tas. La préparation doit normalement se tenir.


## Cuisson

Le temps de cuisson est très variable. Comptez 1h30 à 120°C pour des meringues bien cuites. Moins si vous les souhaitez moelleuses.

# Rose des Sables au chocolat

---

non testé

 *Préparation & Cuisson :*

---

## Ingrédients (6 pers.)

- 250g de chocolat patissier
- 200g de sucre glace
- 250g de margarine
- 500g de pétales de maïs soufflé (corn flakes)

---

## Préparation

1. Faites fondre le chocolat et la margarine
2. Incorporez le sucre glace hors du feu
3. Mettez le tout dans un grand saladier et versez-y une bonne quantité de pétale de maïs
4. Mélangez bien. Rajoutez-en s'il y a encore trop de chocolat liquide au fond du saladier
5. Disposez en petits tas sur une feuille de papier aluminion et placez-les au frigo une demi-heure.

Les roses des sables se gardent 2 ou 3 jours dans une boîte au réfrigérateur.

# Tranches d'oranges confite

★★★★☆

⌚ *Préparation & Cuisson :*

---

## Ingrédients

- 2 oranges
- 35cl d'eau
- 400 g de sucre

**Remarque :** Ceci est une recette à ma façon, qui ne nécessite pas d'avoir des oranges bios et qui plaira à ceux qui n'aiment pas le zeste. On doit pouvoir mettre plus de tranches d'oranges que je ne l'ai fait mais pas beaucoup. J'avais 12 tranches quand j'ai fait cuire dans la casserole.

---

## Préparation

1. Pelez les oranges sans les ouvrir en deux.

**Remarque :** Lors de la découpe de la tête de l'orange, tranchez le pourtour, décollez délicatement le tour avec le dos du couteau puis soulevez le couvercle. En faisant ainsi vous enlèverez une bonne partie de la tige blanche de l'intérieur de l'orange.

2. Coupez les oranges en tranches assez épaisse, environ 5mm (trop fin et les tranches ne résisteront pas à la cuisson. Elles seront bonnes mais en lambeaux).
3. Préparez le sirop avec le sucre et l'eau et portez à ébullition
4. Plongez les tranches dans le sirop, et faites frémir pendant 1h30 environ (sans couvrir).
5. À l'issue de la cuisson, sortez délicatement les tranches à l'aide d'une spatule (ça permet de ne pas les abîmer et de les égoutter en même temps) puis déposez-les sur du papier sulfurisé afin de les laisser sécher et refroidir

**Remarque :**

- On peut enrober les tranches d'orange de chocolat. Il faut alors les laisser sécher sur une grille pendant 4 heures avant de les enrober.
- Une fois les tranches cuites, on peut récupérer le sirop et le transformer en caramel pour ne pas le gâcher. Vous obtiendrez alors un caramel parfumé à l'orange. Ce caramel sera par contre peut-être un peu mou.



# Truffes au chocolat

---

non testé



*Préparation : 20 min.*



*Cuisson : 2h*

---

## Ingrédients (6 pers.)

- 200 g de chocolat à croquer
- 100 g de beurre
- 80 g de sucre
- 4cl de crème fraîche liquide
- 2 jaunes d'œufs
- 30g cacao en poudre

---

## Préparation

1. Cassez le chocolat en petits morceaux et faites fondre dans un saladier au dessus d'une casserole d'eau, au bain marie. Ajoutez au chocolat le beurre et une cuillère à soupe de crème fraîche.
2. Faites fondre le sucre avec la crème fraîche liquide dans une autre casserole, puis incorporez au chocolat quand les grains de sucre sont dissous.
3. Remuer soigneusement jusqu'à ce que ce soit homogène.
4. Placez le saladier 2 heures au réfrigérateur.
5. Faire des boules à l'aide de deux cuillères à café ? Puis entourez de poudre de cacao, et roulez la truffe dans la paume de la main. Secouer les truffes pour les débarrasser du surplus et les remettre au frigo.



# Chapitre 9

## Détails techniques

### Contents

9.1	Techniques de cuisine . . . . .	124
9.2	L'autocuiseur . . . . .	124
9.3	Couteaux de cuisine . . . . .	125
9.4	Herbes aromatiques . . . . .	125
9.5	Temps de cuisson au four/grill . . . . .	127

## 9.1 Techniques de cuisine

### 9.1.1 Faire cuire de la viande

- La poêle doit être bien chaude avant de mettre la viande
- Ne pas piquer la viande en cours de cuisson, ça laisse échapper le sang et ça fait durcir la viande
- Ne jamais couvrir.

### 9.1.2 Faire revenir des morceaux de viandes

Quand on les fait revenir, c'est juste pour faire dorer l'extérieur, pas besoin que l'intérieur soit cuit, ça sera fait quand la sauce mijotera.

### 9.1.3 Peler des tomates

Il suffit de faire bouillir de l'eau dans une marmite. Préparez un récipient d'eau froide à côté. Entaillez le bas de la tomate (pas le côté où il y a la tige verte) en faisant une croix au couteau (ça permet à la peau de commencer à se décoller par là).

En mettant les tomates par deux ou trois, plongez les dans l'eau bouillante une dizaine de seconde, sortez les avec une écumoire et plongez les dans l'eau froide.

**Remarque :** Comme les tomates restent très peu de temps dans l'eau bouillante, elle ne sont pas chaude une fois sorties du récipient d'eau froide, et la peau se décolle très facilement. Il ne faut donc pas les laisser trop longtemps dans l'eau bouillante, de sorte que vous ne vous brûliez pas en les pelant immédiatement après.

### 9.1.4 Épaissir une sauce

Il suffit *avant* de rajouter du liquide, de rajouter une cuillère à soupe rase de farine que vous mélangez avec les ingrédients (oignons, champignons, lardon, ou autre). Puis vous rajoutez le liquide en suivant la recette normale. Ça a le double avantage de permettre d'avoir plus de sauce et de l'épaissir (sinon, avoir plus de sauce implique qu'elle soit très liquide ce qui n'est pas forcément agréable).

### 9.1.5 Ne pas rater les oignons

Le but est de chasser l'eau de l'oignon cru. Il faut donc faire revenir sans le couvercle. Il faut regarder les émanations de vapeurs pour avoir une idée du temps restant. Il ne faut pas que le feu soit trop fort par rapport au rythme avec lequel vous remuez les oignons, sinon ça crame.

Si malgré tout vous avez un peu cramé les oignons, vous pouvez récupérer un peu en ajoutant un peu d'eau qui va un peu homogénéiser le tout. Mais si vous les avez complètement cramés, ça aura quand même le goût.

**Remarque :** Ne pas oublier que sans matière grasse, les oignons vont cramer de toute façon.

## 9.2 L'autocuiseur



- Ne jamais utiliser l'autocuiseur avec une quantité de liquide inférieure à 25cl (un grand verre).
- Ne jamais remplir l'autocuiseur au delà des  $\frac{2}{3}$  de sa capacité.

[TABLE 9.1 page suivante] regroupe les temps de cuissons indicatifs de quelques aliments. Attention cependant. Pour les pommes de terre en particulier, c'est extrêmement dépendant de leur taille. Pensez à les faire cuire un peu plus longtemps (ou à les couper en morceaux plus petits) si elles sont grosses.

1. Introduire les aliments avec la quantité d'eau nécessaire à la cuisson et fermer l'autocuiseur
2. Placez sur feu vif jusqu'à l'apparition d'un échappement de vapeur par le régulateur.

3. Diminuez la puissance du feu de manière à ne maintenir qu'un léger échappement de vapeur par le régulateur

**Remarque :** Le régulateur peut alors également ne fonctionner que par intermittence.

En plus d'économiser de l'énergie, ça permet de ne pas perdre l'eau trop rapidement, et donc de risquer l'évaporation totale du liquide.

4. Commencez alors à décompter le temps de cuisson.

**Remarque :** Si vous utilisez du seul pour votre recette, faites le dissoudre immédiatement en remuant l'eau avec une cuillère en bois. Vous éviterez ainsi l'apparition de « piqures » qui pourraient altérer le fond de votre autocuiseur. La dissolution du sel est également plus facile et plus rapide en utilisant du seul fin et en salant l'eau chaude.

LÉGUMES			
Artichauts	12 min	Haricots secs	20 min
Asperges	5 min	Haricots verts	10 min
Carottes	15 min	Lentilles	15 min
Choux	10 min	Petits-pois	15 min
Choux-fleurs	4 min	Poireaux	8 min
Endives	10 min	Pommes de terre	16 min
Épinards	20 min	Salade	20 min
Haricots frais	8 min	Salsifis	25 min

VIANDES			
BOEUF		PORC	
Bourguignon	40 min	Gras double	35 min
Pot au feu	50 min	Potée	40 min
Rôti (1kg)	10 min	Rôti (1kg)	30 min
MOUTON		VEAU	
Blanquette	20 min	Blanquette	20 min
Pieds	20 min	Marengo	20 min
Ragoût	25 min	Rôti (1kg)	25 min

TABLE 9.1 – Différents temps de cuisson pour les aliments dans un autocuiseur. Décomptez le temps dès que l'autocuiseur a atteint sa pression de fonctionnement (début de l'échappement de vapeur par le régulateur).

## 9.3 Couteaux de cuisine

Il existe beaucoup de couteaux différents, avec chacun une fonction précise. Voici un récapitulatif de certains d'entre eux.

**Remarque :** Pour une utilisation optimale, il convient d'aiguiser le couteau avant chaque utilisation à l'aide d'un fusil. Pas besoin d'y passer des heures, quelques mouvements suffisent.

Il faut poser le couteau (près de la garde) sur le fusil, avec une inclinaison d'environ 30°, le côté tranchant vers l'avant. Poussez ainsi la lame pour que le fusil rencontre la totalité du fil du couteau. Le mouvement doit être régulier afin de ne pas changer l'angle. Faites ensuite de même en passant sur le dessous du fusil pour l'autre côté du couteau.

Il est important de faire un mouvement pour chaque tranchant du couteau à chaque fois afin que l'affûtage soit homogène.

## 9.4 Herbes aromatiques

- Aneth : Son goût anisé est très utilisé pour les recettes à base de poissons et d'œufs. On l'utilise en petite quantité pour agrémenter le plat et on ne soumet pas l'aneth à une cuisson trop forte, pour ne pas en perdre les qualités gustatives.

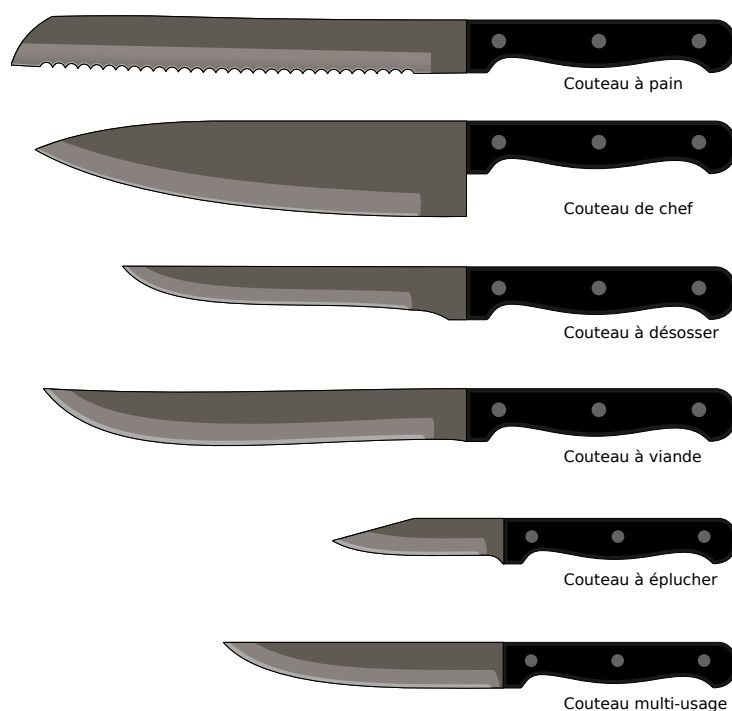


FIGURE 9.1 – Nom et forme de quelques couteaux de cuisine. À noter que le couteau de chef est un couteau multi-usage aussi.

- Basilic : Riche en arômes s'accommode parfaitement avec les plats ensoleillés. Avec des légumes, des pâtes ou en salade, le basilic relève vos recettes d'un parfum à la fois doux et intense. On retiendra qu'il est l'élément principal de la fameuse sauce pistou.
- Ciboulette : les feuilles de ciboulette sont souvent utilisées ciselées dans les sauces et les salades pour les agrémenter d'un goût proche de l'oignon doux. On l'appréciera notamment dans une sauce à la crème fraîche (légère de préférence!) et au poivre pour accompagner une pomme de terre au four.
- Cumin : Sa saveur chaude et piquante accompagne les fromages, le pain, les carottes et l'agneau.
- Estragon : les feuilles d'estragon, qu'elles soient utilisées fraîches, séchées ou en poudre s'accrochent particulièrement avec les viandes blanches, le poisson et les œufs.
- Laurier : originaire d'Europe, la feuille de laurier entre dans la composition des potages, marinades, et civets. Elle accompagne également la composition des bouquets garnis.
- Marjolaine : autrement nommée « grand origan », cette plante condimentaire relativement méconnue peut être incorporée à vos ragoûts ou accompagner vos tomates. Son goût étant assez prononcé, il est conseillé d'éviter de la cuire trop longtemps ou de la mélanger à d'autres herbes.
- Menthe : herbe aromatique phare des cuisines méditerranéennes, la menthe accompagne de nombreuses préparations traditionnelles, avec sa saveur douce et fraîche. Dans le thé ou le taboulé, avec des nems ou dans des desserts, la menthe apporte cette petite touche de vitalité à vos plats.
- Origan : indispensable sur la pizza napolitaine, très apprécié dans la sauce tomate, l'origan est reconnu pour son goût prononcé et ses vertus médicinales. Souvent confondu avec la marjolaine, dont le goût est plus délicat, les deux plantes ont cependant les mêmes usages.
- Oseille : avec sa saveur piquante et acidulée, l'oseille qui se cuisine comme les épinards, relève les œufs et les poissons.
- Persil : riches en vitamines A et C, les feuilles de persil sont utilisées dans les préparations de légumes, avec de la viande ou du poisson. Qu'elles soient plates ou frisées, leur odeur et leur goût sont prononcés.
- Romarin : son nom signifie en latin rosée de mer, et il pousse à l'état sauvage sur le pourtour méditerranéen. Son odeur camphrée accompagne viandes rôties, pommes de terre ainsi que le vinaigre.

- Thym : poussant en milieu aride et rocailleux, le thym possède une force olfactive méditerranéenne de caractère. Sa fraîcheur et sa profondeur parfument bouquets garnis, marinades, potages et grillades.

## 9.5 Temps de cuisson au four/grill

Préparation	Temps de cuisson
VIANDES	
Bœuf	15 min/500 g
Mouton (épaule, gigot)	15 à 20 min/500 g
Porc, veau	30 à 35 min/500 g
VOLAILLES	
Poulet	25 à 30 min/500 g
Caille	20 à 25 min

TABLE 9.2 – Cuisson Grill/rotissoire (Garder la porte entrouverte)

Préparation	Thermostat °C	Temps de Cuisson	Remarques
ENTRÉES			
Soufflé au fromage	200	35 min	Plat en terre ou verre
Quiche lorraine	240	45 min	Moule à tarte
Tomates farcies	240	50 min	Plat en terre ou verre
Gratin Dauphinois	240	50 min	Plat en terre ou verre
Pizza	240	35 min	Plaque à pâtisserie
Œufs cocotte	270	8 à 10 min	Ramequin et bain-marie
Allumettes fromage	260	10 min	Plaque à pâtisserie
Croque-Monsieur	220	20 min	Grille
VIANDES			
Bœuf	270	15 min/500 g	Plat en terre
Mouton (épaule, gigot)	270	15 min/500 g	Plat en terre
Porc, veau	250	30 à 35 min/500 g	Plat en terre
Agneau	210	12 min/500 g	Plat en terre
POISSONS			
Truite (1 kg)	240	35 min	Plat en terre ou verre
Maquereaux	240	30 min	Plat en terre ou verre
VOLAILLES			
Poulet	260	25 à 30 min/500 g	Plat en terre
Lapin	240	25 à 30 min/500 g	Plat en terre
PÂTISSERIES			
Biscuit de Savoie	170	35 min	Moule à manqué
Cake	220	15 min	Moule à cake
	180	55 min	
Clafoutis	240	50 min	Moule à manqué
Quatre-quart	160	60 min	Moule à cake
Sablés	190	15 min	Plaque à pâtisserie
Pâte brisée garnie	230	35 min	Moule
Pommes au four	230	25 à 30 min	Plat en terre ou verre
Meringues	110	120 min	Plaque à pâtisserie

TABLE 9.3 – Cuisson Four



# Index

- épaissir, 122
- œufs, 86
  
- agneau, 30, 57
- ail, 59
- ananas, 101
- anis, 109
- aubergines, 70
- autocuiseur, 122
  
- bœuf, 11, 47
- bœuf bourguignon, 11
- bailey's, 49
- banane, 90
- banoffee pie, 90
- blanquette de veau, 12
- bleu, 29, 88
- bolognaise, 38
- boudin, 40
- boulettes de bœuf, 47
- brandade de poisson, 13
- brownie, 91
- broyé du poitou, 92
  
- cèpes, 81
- café, 108
- cake, 93
- calamar, 14
- calamar à l'armoricaine, 14
- canard, 15–18, 20, 24, 36, 46, 87
- canard à l'orange, 19
- canard au four, 15
- canard aux pêches, 20
- canard aux pruneaux, 17
- canard laqué, 18
- canard madère, 16
- cannelés, 94
- caramel, 48
- carbonara, 39
- carottes, 71
- cassoulet, 21
- champignons, 60
- charlotte aux fraises, 95
- chocolat, 91, 105, 117, 119
- chorizo, 37
  
- choucroute, 22
- confiture, 92, 104, 112, 113
- confiture de lait, 90
- courgette, 61
- couscous, 23
- crêpinettes, 24, 25
- crêpinettes de canard aux raisins, 24
- crêpinettes en sauce, 25
- crêpes, 97
- crème, 45, 71
- crème brûlée, 96
- crème catalane, 96
- crème de whisky, 49
- croque monsieur, 26
- crumble, 98
  
- daube, 11
  
- escalopes, 27
- escalopes à la milanaïses, 27
  
- far breton, 99
- filet mignon, 28, 29
- filet mignon de porc au bleu, 29
- filet mignon de porc aux champignons, 28
- flan, 100
- flan patissier, 99
- floc de gascogne, 51, 79
- fraise, 112, 114
- fraises, 95
- fruits confits, 118
- fruits de mer, 37
  
- gâteau à l'ananas, 101
- gâteau au yahourt, 102
- gâteau aux noix, 103
- gâteau basque, 92
- gâteau roulé, 104
- gibelote, 34
- gigot, 30
- gigot d'agneau fondant en cocotte, 30
- gratin dauphinois, 31
  
- lapin, 32–34
- lapin à la moutarde, 32

- lapin à la tomate, 33  
lentilles, 35
- madère, 16  
magret, 36, 46, 87  
magret de canard aux poires, 36  
magret séché, 87  
marchand de vin, 80  
marinade, 64–68  
marmelade, 114  
mayonnaise, 78  
meringues, 116  
miel, 18, 64  
mimosa, 86  
morue, 13  
mousse au chocolat, 105  
moutarde, 32, 65, 83  
mouton, 23
- noix, 103  
noix st Jacques, 56
- oignon  
    faire revenir, 122  
orange, 19  
orange confites, 118  
oranges, 118
- pâte à pizza, 44  
pâtes, 38–41, 56  
pâtes à la bolognaise, 38  
pâtes à la carbonara, 39  
pêches, 20  
paëlla, 37  
paprika, 66  
paupiettes, 24, 25, 34, 42  
petits pois, 43  
pizza, 44–47  
poire, 106  
poires, 36  
poires au vin, 106  
pomme de terre, 31, 72–75  
pommeau de normandie, 42  
pommes, 98, 99, 107, 113  
porc, 28, 29, 48, 52, 66  
poulet, 32–34, 49–51  
poulet chasseur, 50  
poulet gascon, 51  
pruneau, 49  
pruneaux, 17, 57, 99
- raisins, 24  
ratatouille, 52  
risotto, 53  
roblochon, 58  
roquefort, 29, 88  
rose des sables, 117  
roti, 52, 54  
roulé à la confiture, 104  
roulés au roquefort, 88
- salade bigourdane, 55  
salade landaise, 55  
sauce, 79, 81  
    épaissir, 122  
sauce marchand de vin, 80  
sauce soja, 18, 68  
saumon, 41  
semoule, 76
- tagliatelle, 56  
tajine, 57  
tandoori, 67  
tarte tatin, 107  
tartiflette, 58  
temps de cuisson, 125  
thé, 108  
tiramisu, 108  
tomate, 122  
tourin à l'ail, 59  
tourteau à l'anis, 109  
truffes, 119
- veau, 12, 27, 42, 54  
velouté, 61  
velouté de champignons, 60  
velouté de courgettes, 61  
viande  
    faire cuire, 122  
    faire revenir, 122  
vin, 80, 106  
vinaigre, 19, 64  
vinaigrette, 82, 83
- yahourt, 102