



---

## Recettes de Cuisine

---

14 juillet 2011

Autiwa

# Table des matières

|   |          |
|---|----------|
| <b>1 Plat Principal</b>                           | <b>4</b> |
| Blanquette de Veau . . . . .                      | 5        |
| Brandade de morue . . . . .                       | 6        |
| Calamars à l'armoricaine . . . . .                | 7        |
| Canard à la Bourguignonne . . . . .               | 8        |
| Canard aux pruneaux . . . . .                     | 9        |
| Canard laqué . . . . .                            | 10       |
| Cassoulet (7 pers.) . . . . .                     | 11       |
| Couscous (pour 8 personnes) . . . . .             | 12       |
| Crêpinettes de canard aux raisins . . . . .       | 13       |
| Crêpinettes en sauce . . . . .                    | 14       |
| Croque monsieur . . . . .                         | 15       |
| Filet mignon de porc aux champignons . . . . .    | 16       |
| Filet mignon de porc au bleu . . . . .            | 17       |
| Gigot d'agneau rôti au lard . . . . .             | 18       |
| Gratin Dauphinois . . . . .                       | 19       |
| Katletkis . . . . .                               | 20       |
| Lapin à la moutarde (6 pers.) . . . . .           | 21       |
| Lapin à la tomate (4 pers.) . . . . .             | 22       |
| Lapin en gibelote . . . . .                       | 23       |
| Lentilles . . . . .                               | 24       |
| Magret de canard aux myrtilles . . . . .          | 25       |
| Paëlla (garniture déjà prête) . . . . .           | 26       |
| Paëlla (à la moi) . . . . .                       | 27       |
| Pâtes à la bolognaise (à la moi) . . . . .        | 28       |
| Pâtes à la carbonara . . . . .                    | 29       |
| Pâtes au boudin . . . . .                         | 30       |
| Pâtes au saumon (à la moi) . . . . .              | 31       |
| Petits pois . . . . .                             | 32       |
| Porc à l'ananas . . . . .                         | 33       |
| Pizza à la crème . . . . .                        | 34       |
| Pizza au magret . . . . .                         | 35       |
| Pizza au boulettes de bœuf . . . . .              | 36       |
| Poulet Chasseur . . . . .                         | 37       |
| Porc à la créole . . . . .                        | 38       |
| Poulet au sel . . . . .                           | 39       |
| Roti de Veau en cocotte aux champignons . . . . . | 40       |
| Tagliatelles aux Noix de St Jacques . . . . .     | 41       |
| Tartiflette . . . . .                             | 42       |
| Tourin à l'ail . . . . .                          | 43       |

|   |           |
|---|-----------|
| <b>2 Grillades</b>                                      | <b>44</b> |
| Marinade Aigre-douce . . . . .                          | 45        |
| Marinades au vin blanc . . . . .                        | 45        |
| Marinade Indiennes . . . . .                            | 45        |
| Marinade de Porc au paprika . . . . .                   | 45        |
| Marinade de Provence . . . . .                          | 45        |
| Marinade Tandori . . . . .                              | 46        |
| Marinade texane . . . . .                               | 46        |
| <b>3 Accompagnements</b>                                | <b>47</b> |
| Carotte à la crème . . . . .                            | 48        |
| Poêlée forestière . . . . .                             | 49        |
| Pommes de terre marinées au four . . . . .              | 50        |
| Pommes de terre au four . . . . .                       | 51        |
| Pommes de terre vinaigrette . . . . .                   | 52        |
| <b>4 Sauces</b>   | <b>53</b> |
| Sauce maison . . . . .                                  | 54        |
| <b>5 Dessert</b>  | <b>55</b> |
| Brownie (8 personnes) . . . . .                         | 56        |
| Charlotte Aux Fraises (6 personnes) . . . . .           | 57        |
| Crumble . . . . .                                       | 58        |
| Crêpes . . . . .  | 59        |
| Crumble aux pommes (4 personnes) . . . . .              | 60        |
| Flan . . . . .  | 61        |
| Fondant au Chocolat . . . . .                           | 62        |
| Gâteau À l'ananas . . . . .                             | 63        |
| Gâteau Au Yahourt . . . . .                             | 64        |
| Gâteau brigitte . . . . .                               | 65        |
| Gâteau Roulé . . . . .                                  | 66        |
| Gratin de pêche . . . . .                               | 67        |
| Tiramisu . . . . .                                      | 68        |
| <b>6 Confitures</b>                                     | <b>69</b> |
| Confiture de Fraise traditionnelle québécoise . . . . . | 70        |
| Confiture de pomme au citron . . . . .                  | 71        |
| Marmelade de Fraise . . . . .                           | 72        |
| <b>7 Confiseries</b>                                    | <b>73</b> |
| Crème de Marron . . . . .                               | 74        |
| Tranches d'oranges confite . . . . .                    | 75        |
| Truffles au chocolat . . . . .                          | 76        |
| <b>8 Techniques</b>                                     | <b>77</b> |
| Couteaux de cuisine . . . . .                           | 77        |
| Cuire une volaille au four . . . . .                    | 78        |
| Épaissir une sauce . . . . .                            | 78        |
| Ne pas rater les oignons . . . . .                      | 78        |
| Faire revenir des morceaux de viandes . . . . .         | 78        |
| Faire cuire de la viande . . . . .                      | 78        |
| Herbes aromatiques . . . . .                            | 78        |
| Temps de cuisson . . . . .                              | 79        |

Chapitre

1

# Plat Principal

## Contents

|   |    |
|---|----|
| Blanquette de Veau . . . . .                      | 5  |
| Brandade de morue . . . . .                       | 6  |
| Calamars à l'armoricaine . . . . .                | 7  |
| Canard à la Bourguignonne . . . . .               | 8  |
| Canard aux pruneaux . . . . .                     | 9  |
| Canard laqué . . . . .                            | 10 |
| Cassoulet (7 pers.) . . . . .                     | 11 |
| Couscous (pour 8 personnes) . . . . .             | 12 |
| Crêpinettes de canard aux raisins . . . . .       | 13 |
| Crêpinettes en sauce . . . . .                    | 14 |
| Croque monsieur . . . . .                         | 15 |
| Filet mignon de porc aux champignons . . . . .    | 16 |
| Filet mignon de porc au bleu . . . . .            | 17 |
| Gigot d'agneau rôti au lard . . . . .             | 18 |
| Grattin Dauphinois . . . . .                      | 19 |
| Katlietkis . . . . .                              | 20 |
| Lapin à la moutarde (6 pers.) . . . . .           | 21 |
| Lapin à la tomate (4 pers.) . . . . .             | 22 |
| Lapin en gibelote . . . . .                       | 23 |
| Lentilles . . . . .                               | 24 |
| Magret de canard aux myrtilles . . . . .          | 25 |
| Paëlla (garniture déjà prête) . . . . .           | 26 |
| Paëlla (à la moi) . . . . .                       | 27 |
| Pâtes à la bolognaise (à la moi) . . . . .        | 28 |
| Pâtes à la carbonara . . . . .                    | 29 |
| Pâtes au boudin . . . . .                         | 30 |
| Pâtes au saumon (à la moi) . . . . .              | 31 |
| Petits pois . . . . .                             | 32 |
| Porc à l'ananas . . . . .                         | 33 |
| Pizza à la crème . . . . .                        | 34 |
| Pizza au magret . . . . .                         | 35 |
| Pizza au boulettes de bœuf . . . . .              | 36 |
| Poulet Chasseur . . . . .                         | 37 |
| Porc à la créole . . . . .                        | 38 |
| Poulet au sel . . . . .                           | 39 |
| Roti de Veau en cocotte aux champignons . . . . . | 40 |
| Tagliatelles aux Noix de St Jacques . . . . .     | 41 |
| Tartiflette . . . . .                             | 42 |
| Tourin à l'ail . . . . .                          | 43 |

## BLANQUETTE DE VEAU

non testé

### Ingrédients

- 1,2 kg d'épaule ou de tendron de veau coupé en morceaux
- 1 carotte
- 2 blancs de poireaux
- 1 gros oignon
- 1 gousse d'ail
- 2 échalotes
- 1 brin de céleri
- 1 bouquet garni
- 1 bouquet de persil
- 1 citron
- 300 g de champignons de Paris
- 3 cuillères à soupe de vin blanc sec
- 2 jaunes d'oeufs
- 1 dl de crème fraîche
- 1 cuillère à soupe de farine
- 70 g de beurre

### Préparation

1. Pelez carotte, ail, échalotes et oignon. Hachez ce dernier ainsi que les blancs de poireaux. Coupez les échalotes et la carotte en deux.
2. Portez à ébullition 2 litres d'eau dans un grand faitout, plongez-y les morceaux de viande pendant environ une minute pour les blanchir (blanchir la viande permet d'éliminer les éventuelles impuretés tout en la rendant plus ferme). Egouttez la viande, rincez-la sous l'eau froide et jetez l'eau de cuisson.
3. Remplacez la viande dans le faitout rincé. Ajoutez oignon et poireaux hachés, carottes, échalotes, ail, céleri et bouquet garni. Salez, poivrez et mouillez avec le vin. Ajoutez de l'eau pour que la viande et les légumes soient immergés.
4. Couvrez. Portez à ébullition et laissez cuire 1 h 30. Faites cuire dans une poêle, avec 30 g de beurre, les champignons coupés et citronnés 10 min.
5. Préparez un roux blond : faites fondre le reste de beurre dans une casserole, saupoudrez-le avec la farine, mélangez vivement au fouet, puis laissez refroidir. Quand la viande est cuite, mettez-la dans une passoire avec les légumes et récupérez le bouillon de cuisson. Délayez le roux avec ce bouillon et amenez à ébullition en fouettant.
6. Remettez la viande et tous les légumes dans le faitout après avoir retiré bouquet garni, ail, céleri et carotte. Ajoutez les champignons, versez la sauce et réchauffez le tout 10 à 15 mn.
7. Juste avant de servir mélangez la crème et les jaunes d'oeufs, incorporez-les à la sauce en tournant sans laisser bouillir. Ajoutez quelques gouttes de jus de citron. Servez dans un plat creux avec du persil.

## BRANDADE DE MORUE

### Ingrédients

- 400 g de morue salée
- 2 gousses d’ail
- persil
- 10 cl de crème fraîche
- $\frac{1}{2}$  verre (12.5 cl) d’huile d’olive
- 1 citron
- 600 g de pomme terre
- laurier
- beurre

**Remarque :** On peut remplacer la morue par de la lotte (qui est environ 2 fois moins chère que la morue). Par contre, c’est beaucoup moins salé du coup. . .

### Préparation

1. Mettre la morue à déssaler 24 heures à l’avance. Changer l’eau 3 ou 4 fois.
2. Le lendemain, préparer l’ail et le persil

### Cuisson

1. Faire cuire la morue dans une casserole d’eau froide au départ, avec deux feuilles de laurier. Porter à ébullition et laisser cuire à petite ébullition pendant 10 minutes.
2. En parallèle, faire cuire les pommes de terre dans une casserole d’eau pendant 20 minutes.
3. Egoutter puis émietter la morue dans une casserole contenant l’ail et le persil. mettre un peu de jus de citron.
4. Ajouter progressivement l’huile d’olive en tournant rapidement avec une cuillère. Cuire à petit feu pendant quelques minutes tout en écrasant les morceaux contre la paroi de la casserole.
5. Ecraser les pommes de terre à la fourchette et mettre la purée ainsi formée dans la casserole.
6. Ajouter 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.
7. Placer dans un plat à gratin, ajouter quelques fines lamelles de beurre dessus et faire gratiner pendant 4 minutes

## CALAMARS À L'ARMORICAINE

★★★

### Ingrédients

- 1 boîte moyenne de tomates en dés
- 1 boîte de coulis de tomate (ou une 2e boîte de tomates en dés)
- 500g de calamars
- 4 échalotes
- 3 ou 4 oignons
- 1 gousse d'ail
- 20cl 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 lail, 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. Rajoutez un peu d'eau si besoin pour pas que ça accroche.
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, goutez. 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, goutez jusqu'à ce que ça vous convienne.

## CANARD À LA BOURGUIGNONNE

★★★★★

### Ingrédients

- 1 canard
- 75 g de beurre
- 2 oignons
- une cuillère à café de fond de veau
- 1 carotte
- 2 gousses d'ail
- 15 cl de madère
- 10 cl de cognac
- 50 g d'olives dénoyautées
- sel, poivre du moulin

### Préparation

1. Découpez le canard en morceaux et faites-le revenir dans du beurre avec des oignons hachés. Le feu doit être relativement fort. Pas besoin que la viande soit cuite à l'intérieur, c'est juste pour faire dorer.
2. Lorsque les morceaux sont bien dorés, ajoutez de l'extrait de viande, une carotte, deux gousses d'ail et un verre de madère.
3. En fin de cuisson (au bout d'environ 20 minutes), lorsque la sauce sera bien réduite, ajoutez un petit verre de cognac et 50 g d'olives dénoyautées.
4. Servez avec des croûtons frits.

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



## CANARD AUX PRUNEAUX

★★★ (recette que j'ai inventé)

### 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

★★★

### Ingrédients

- 1 cuillerée à café de sel
- 1 cuillerée à soupe de poudre aux cinq-épices (voir sur le Site : Description de quelques produits exotiques)
- 1-2 verre de miel liquide (ou mélasse ou sucre roux)
- 1-3 de verre de sauce de soja 5 cuillerées à soupe de vinaigre blanc
- 2 cuillerées à soupe de vermouth (ou porto) blanc
- 2 cuillerées à soupe de fécule
- 2 gousses d'ail écrasées et finement hachées
- 10 g de levure vivante (ou levure chimique)

### Préparation

1. Plongez le canard entier 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 du volatile.
3. Mélangez intimement dans un bol tous les éléments de la laque.
4. Mettez le canard dans un plat profond. Arrosez-le avec la laque; versez aussi un peu de laque dans sa cavité.
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

1. Embrochez le canard et faites-le cuire en rôtissoire préchauffée et réglée à 6 (voir Remarque 5).
2. La cuisson dure environ 2 heures, jusqu'à ce que la peau du canard devienne luisante et soit d'un brun assez foncé.
3. Après la première heure de cuisson, badigeonnez le canard toutes les 10 mn avec le reste de la laque. Si la laque n'est pas assez sirupeuse à ce moment-là ou si elle est insuffisante, ajoutez-y un peu de miel afin de donner au canard un beau glaçage.
4. Réglez la rôtissoire à 8 une demi-heure avant la fin de la cuisson.
5. Servez chaud ou froid.

## CASSOULET (7 PERS.)

### Ingrédients

- 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.

## COUSCOUS (POUR 8 PERSONNES)

★★★★

### Ingrédients

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

### 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 cuillerées 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.

## CRÉPINETTES DE CANARD AUX RAISINS

### Ingrédients

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

### 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 crépinettes sur toutes les faces (pas besoin qu'elles soient cuites).
4. Réservez les crépinettes 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 crépinettes.
6. Laissez mijoter à feu doux à couvert pendant une heure environ.

## CRÉPINETTES EN SAUCE

★★★

### Ingrédients

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

### Préparation

1. Faire revenir les crépinettes 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 crépinettes 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 crépinettes, 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

★★★

### 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)

## FILET MIGNON DE PORC AUX CHAMPIGNONS

★★★★

### Ingrédients

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

★★

### 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 RÔTI AU LARD

★★★

### Ingrédients

- gigot raccourci
- 150 g de fines tranches de poitrine fumée (prévoir le double si le gigot est relativement gros)
- 1 gousse d'ail
- 5 brins de romarins et de thym
- 50 g de beurre
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 1 cuillère à café de fond de veau déshydraté
- 10 cl de vin blanc sec
- sel, poivre

### Préparation

1. Sortez le gigot du frigo 2h avant la cuisson. Allumez le four th. 7 (210°C). Mélangez le beurre ramolli avec le thym effeuillé, le romarin et l'ail haché et étalez le sur le gigot.
2. Posez le gigot dans un plat à rôtir et couvrez-le entièrement de tranches de poitrine fumée chevauchées. Glissez le plat dans le four. Laissez cuire 12 min par livre de viande (environ 1h).
3. Retirez la viande cuite du plat et laissez-la reposer 20 min sous un papier d'aluminium. Dégraissez le jus, ajoutez la moutarde, le vin et le fond de veau dilué dans 15 cl d'eau.
4. Mettez le plat sur le feu, faites bouillir 5 min en grattant pour décoller les sucs du fond. Versez en saucière. Tranchez le gigot et servez vite.

**Remarque :** Vous pouvez aussi ajouter dans le plat du gigot des gousses d'ails entières qui deviendront fondantes à l'issue de la cuisson.

Si le gigot est épais, il est possible qu'une heure ne soit pas suffisant pour le cuire. Surtout si le four n'a pas eu le temps de bien préchauffer.

## GRATTIN DAUPHINOIS

★★★

### Ingrédients

- 800 g de pommes de terre
- 25 cl de lait entier
- 30 cl de crème fraîche
- sel
- poivre
- noix de muscade
- 1 grosse noix de beurre
- 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.

## KATLIETKIS

★★

### Ingrédients

- 500g de viande hachée
- 250g de mie de pain
- 2 oignons
- 2 œufs
- sel aux herbes, poivre, aneth

### Préparation

1. Faites ramolir la mie dans de l'eau pendant une petite heure. En gros, mettez la mie dans un saladier et mettez un peu d'eau.
2. Égouttez la mie de pain (mettez la dans une passoire et appuyez sur la mie pour enlever le gros de l'eau).
3. Mélangez la mie ainsi ramollie avec la viande, les oignons mixés (ou coupés très fin), les deux œufs. Poivrez, salez, rajoutez un peu d'aneth et mélangez bien.
4. Formez des boulettes (diamètre de 5–7 cm et épaisseur de quelques centimètres) puis passez les dans la chapelure

La préparation des galettes :

1. Préparez de la chapelure dans une assiette.
2. formez, d'une main (et avec une cuillère à soupe dans l'autre, une boule de garniture.
3. posez là dans la chapelure sans l'écraser.
4. avec la cuillère à soupe, saupoudrez de chapelure, puis retournez la.
5. posez ensuite la boule dans la poêle avec l'huile chaude, saisissez quelques minutes puis tournez afin que la galette prenne forme et ne se casse pas quand vous tournez avec la spatule.

### Cuisson

Baissez le feu et laissez cuire 3/4 d'heure environ en les tournant de temps en temps. (Ne couvrez pas, afin que l'eau puisse s'évaporer.)

Si vous ne pouvez pas mettre toutes les galettes dans la poêle en une seule fois, vous pouvez en faire cuire certaines au four une fois celles-ci dorées à la poêle.

**Remarque :** Ça se garde quelques temps au frigo et ça se mange autant froid que chaud.

## LAPIN À LA MOUTARDE (6 PERS.)

★★★★★

### Ingrédients

- 1 lapin coupé en morceaux
- 2 échalotes
- 1 louche de bouillon de volaille (un peu moins d'1/4 de litre)
- 4 cuillerées à soupe de moutarde à l'ancienne
- 50 cl de crème fleurette
- 3 cuillerées à soupe d'huile
- 30 g de beurre
- 2 branches de romarin
- sel, poivre

### Préparation

1. Verser l'huile dans une cocotte et y faire fondre le beurre, puis saisir les morceaux de lapin des deux côtés.
2. Ajouter les échalotes pelées et émincées, en remuant jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
3. Mouiller avec le bouillon, saler, poivrer, couvrir à demi et laisser mijoter pendant 30 min.
4. Ajouter la moutarde et la crème, et remuer avec une cuillère en bois pour bien mélanger. Rectifier l'assaisonnement et ajouter le romarin.
5. Poursuivre la cuisson pendant 15 minutes.

## LAPIN À LA TOMATE (4 PERS.)

★★★★★

### Ingrédients

- 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).
4. Rajoutez ensuite les lardons, puis les champignons.
5. Laissez le tout quelques minutes sur feu moyen en mélangeant bien pour que ça ne brûle pas.

**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.

6. Une fois fait, saupoudrez le tout de 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

★★★★

### 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

★★★

### 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 MYRTILLES

★★★★

### Ingrédients

- 2 magrets de canard
- 2 échalotes
- 10 cl de vin rouge
- 10 cl de floc de Gascogne
- 80 g de myrtilles
- 20 g de sucre en poudre
- Sel, poivre
- 15 cl de fond brun de veau

### Préparation

1. Poser les magrets côté peau dans une sauteuse chauffée à vif.

**Remarque :** On peut entailler légèrement le gras pour que le coté gras cuise mieux.

Les faire cuire ainsi de 5 à 6 minutes puis retourner les magrets côté chair pour terminer la cuisson (5 à 6 minutes).

2. Ôter les magrets de la sauteuse, saler, poivrer et réserver au chaud. Débarrasser la sauteuse du reste de graisse et faire suer les échalotes ciselées. Ajouter le sucre et laisser caraméliser. Déglacer avec le Floc et le vin rouge. Faire réduire et ajouter le fond brun. Laisser mijoter 5 minutes, passer la sauce au chinois puis ajouter les myrtilles.

**Remarque :** J'ai fait avec des pommes, et j'ai aussi laissé réduire avec les pommes dedans.

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

---

## PAËLLA (GARNITURE DÉJÀ PRÊTE)

non testé

### Ingrédients

- garniture pour paëlla
- 2 cuillères à soupe d’huile
- 200 g de riz
- 30 cl d’eau
- épices pour paëlla

### Préparation

1. Dans une grande poêle, faites chauffer à feu moyen l’huile.
2. Versez le riz et laissez rissoler pendant 2 minutes environ en remuant de temps en temps.
3. Versez l’eau dans la poêle et ajoutez les épices (safran et autres)
4. Mélangez et portez à ébullition. Couvrez la poêle et laissez cuire 5 minutes jusqu’à absorption de l’eau.
5. Rajoutez la garniture et répartissez son contenu sur le riz. Couvrez et faites cuire jusqu’à ce que le riz soit cuit et que le bouillon soit réduit. En ajoutant de l’eau si nécessaire.
6. Servez dans la poêle de cuisson.

## PAËLLA (À LA MOI)

★★★

### Ingrédients

- 400g de riz
- 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
- 1dl de vin blanc sec
- un bol de bouillon
- 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.

| 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 jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés (ils doivent être 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. Ajoutez un peu d'huile dans la sauteuse, le chorizo, puis faites-y rissoler le riz jusqu'à ce qu'il devienne translucide (entre 2 et 5 minutes).</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<sup>4</sup>.</li> <li>2. Filtrez le jus des fruits de mer, réservez les fruits de mer avec la viande. Dans la casserole, ajoutez les tomates, thym, laurier, une gousse d'ail coupée fin. Ajoutez le jus des fruits de mer ainsi qu'un bol de bouillon de volaille. Laissez mijoter quelques minutes le temps que les saveurs se mélangent.</li> </ol> |
| <p><b>Remarque :</b> Pour la quantité à avoir, adaptez en fonction de la quantité de riz, le volume de liquide doit être le double de celui du riz. Vous pourrez toujours rajouter de l'eau chaude en cours de cuisson du riz.</p>  |   |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ajoutez ensuite le contenu de la casserole (les bouillons + la tomate). Ajoutez le safran et les petits pois. Laissez cuire 20 à 25 minutes, le temps que le riz soit cuit (il doit absorber tout le liquide).</li> <li>2. En fin de cuisson, ajoutez les fruits de mer et la viande.</li> </ol>  |   |

4. C'est dans le cas où il n'y a pas de fruits de mer à décortiquer ou à faire cuire à part comme les moules entières, les langoustines ou autre

## PÂTES À LA BOLOGNAISE (À LA MOI)

★★★★

### 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
- une boîte moyenne (400g) de coulis de tomate
- sel, poivre, herbes de provence, sucre

**Remarque :** On peut aussi remplacer le vin blanc sec par du vin rouge. N’ayant pas testé je ne peux pas encore dire. Par défaut je pense que la recette doit être au vin rouge.

### Préparation

1. Faites revenir à feu vif les lardons puis réservez-les.
2. Faites revenir la viande hachée émietée 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.

## PÂTES À LA CARBONARA

★★★★

### Ingrédients

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

### Préparation

1. Faites cuire les lardons
2. Une fois cuits, sortez les et déposez les sur un morceau de papier absorbant posé dans une assiette afin d'en absorber la graisse le temps que les pâtes cuisent.
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

### Ingrédients

- Boudin à l'oignon, quantité à adapter suivant le nombre de personnes.

### 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)

### Ingrédients

- 25cl de crème fraîche (liquide ou épaisse)
- 2 échalottes
- un peu de vin blanc
- une boîte de saumon
- (un peu de coulis de tomate)
- fond de poisson (à diluer dans un verre d'eau)
- sel, poivre, herbes pour poisson (fenouil ou mélange spécial poisson)

### Préparation

1. Dans une casserole, faites dorer les échalottes.
2. Rajoutez la crème fraîche et le vin blanc. (Ajoutez un peu de coulis de tomate pour colorer un peu.)
3. Émiettez le saumon et mélangez le à la crème. Poivrez, salez un peu, ajoutez les herbes. Goutez. Il faut pas mal de poivre et d'herbes, la crème fraîche 'amortissant' pas mal le goût.
4. Rajoutez le fond de poisson et laissez réduire jusqu'à avoir l'épaisseur voulue.

---

## PETITS POIS

### Ingrédients

- 2 grosses boîtes de Petits pois extra fins sans carottes. Ne prenez pas les premiers prix qui ne tiennent généralement pas trop la cuisson (le nombre de boîtes dépend du nombre de personnes, adaptez grossièrement les quantités pour les autres ingrédients en fonction)
- 4 ou 5 gros oignons
- 2 boîtes de lardons
- manchons de canard confits ou autre viande confite

### Préparation

1. faites chauffer les manchons de canard pour pouvoir les sortir de leur graisse.
2. Faites cuire les lardons
3. Une fois cuits, sortez les et faites revenir les oignons à feu doux dans la graisse des lardons en rajoutant au besoin. Tournez les de temps en temps jusqu'à ce qu'ils soit dorés. Si vous utilisez de la viande confite, réutilisez le surplus de graisse de canard pour y faire revenir les oignons.
4. Pendant que les oignons cuisent, enlevez les os de la viande confite pour que la viande se détache. Au besoin, coupez les morceaux de viande trop gros. (paradoxalement, ça marche mieux avec du confit de mauvaise qualité qu'avec du confit haut de gamme fait à la maison).
5. Une fois que les oignons sont cuits, mettez dans une marmite les deux boîtes de petits pois avec le jus de la boîte. Ajoutez les oignons, les lardons et la viande confite, remuez bien, et portez à ébullition.
6. Laisser bouillir, sans le couvercle sur la marmite, pour que le jus s'évapore, tournez de temps en temps, et arrêtez le quand il ne reste plus beaucoup de jus. Ceci est bien sûr à adapter selon votre goût, mais je n'aime pas trop le jus, et je préfère le laisser bien réduire. Une fois froid, le plat doit être assez compact et d'une viscosité élevée.



## PORC À L'ANANAS

★★

### Ingrédients

- Viande de porc (filet mignon, côtes de porc, roti dans l'échine coupé)
- 2 oignons
- 1 gousse d'ail
- le jus d'un demi citron vert
- 1 boîte d'ananas (ou un ananas frais)
- 20cl de bouillon de volaille
- 4 cuillères à soupe
- sel, poivre, huile, beurre

### Préparation

1. Égouttez les tranches d'ananas en conservant le jus, les coupez en morceaux.
2. Pelez et émincer les oignons et l'ail.
3. Faites chauffer l'huile et le beurre dans une sauteuse. Faites revenir les tranches de roti dans la sauteuse bien chaude jusqu'à ce qu'elles soient dorées puis réservez-les.
4. À la place, faites colorer les oignons et l'ail sur feu vif. Incorporez les morceaux d'ananas et laissez-les colorer 5 minutes.
5. Remettez le rôti dans la cocotte 2 minutes, versez le rhum et flambez.
6. Ajoutez le jus de citron la moitié du jus d'ananas et le bouillon de volaille. Salez et poivrez.
7. Couvrez et laissez cuire 1 heure à feu doux. Retournez la viande régulièrement.
8. Servez avec un riz blanc, Vietnam ou basmati.

## PIZZA À LA CRÈME

★★★

### Ingrédients

- Pâte à pizza
- Crème fraîche liquide (10 ml si épaisse, sinon, une petite brique de 20ml environ)
- Lardons (de préférence des allumettes, un demi-paquet suffit — 50g)
- Fromage rapé
- Olive noire
- poivre, herbes, fond de veau

### Préparation

1. Sortez la pâte du frigo et étalez là dans un plat pour aller au four.
2. 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.
3. 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

★★★

### Ingrédients

Pour la sauce tomate :

- Petite boîte de concentré de tomate
- huile d’olive
- Origan, Poivre
- 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 doit 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 AU BOULETTES DE BŒUF

★★★

### Ingrédients

Pour la sauce tomate :

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

## POULET CHASSEUR

★★★★

### Ingrédients

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

### Préparation

1. Découpez et dégraissez les morceaux de poulet. Épluchez, lavez et émincez les champignons. Épluchez et ciselez les échalotes.
2. Assaisonnez les morceaux de poulet et farinez-les. Faites rissoler sur les deux faces, puis replacez-les côté peau et laissez cuire à couvert 25 minutes sur feu moyen (Ne pas soulever le couvercle sous peine de faire partir les vapeurs d'eau).
3. Réservez les au chaud. Faites revenir les champignons dans la sauteuse quelques minutes, puis ajoutez les échalotes. Flambez au cognac et ajoutez le vin blanc. Laissez réduire de moitié puis ajoutez le bouillon, le fond de veau ainsi que les morceaux de poulet.
4. Hachez le cerfeuil et l'estragon (à défaut, utilisez du séché) et mettez-le dans la sauce. Contrôlez l'assaisonnement et la liaison.

## PORC À LA CRÉOLE

★★★

### Ingrédients

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

### Préparation

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

## POULET AU SEL

★★

### Ingrédients

- 1 poulet fermier (1 kg 500 environ)
- 1 kg de fleur de sel
- 1 c. à soupe de poivres mélangés (moulus grossièrement)
- 400 g de farine
- 2 branches de romarin
- 1 branche de thym

### Préparation

1. Préchauffez le four th.5/6 (175°C).
2. Mélangez dans un saladier le sel, le poivre et la farine. Ajoutez un demi verre d'eau, travaillez le mélange à la main.
3. Glissez à l'intérieur du poulet le thym et le romarin. Ficelez-le.
4. Posez le poulet dans un plat à four.
5. Recouvrez-le ensuite d'une couche de pâte au sel. Enfournez.

### Cuisson

- Faites cuire pendant 1 h 30.
- Sortez le poulet du four, cassez la croûte de sel et servez.

**Remarque :** La pâte au sel sera vraisemblablement collante. On peut d'une part mettre un peu d'huile dans la pâte, mais surtout, avant de mettre le poulet et la pâte, il me semble judicieux de recouvrir le plat de papier cuisson voire de papier d'aluminium, pour vous éviter une vaisselle difficile.

Je n'ai pas testé avec de la fleur de sel, mais avec du sel bon marché, et le poulet était très salé par endroit. Pour y remédier, peut-être qu'il faut utiliser du sel de qualité, ou alors de rendre la pâte plus liquide pour que le sel soit mieux mélangé et que certains grains de sel ne restent pas sur le poulet une fois la pâte enlevée (c'est désagréable de croquer dans un grain de sel quand on mange le poulet)

## ROTI DE VEAU EN COCOTTE AUX CHAMPIGNONS

### Ingrédients

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

### 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].



## TAGLIATELLES AUX NOIX DE ST JACQUES

### Ingrédients

- 1kg de noix St Jacques
- 5 gousses d’ail
- 6 champignons
- 10cl de vin blanc
- 25cl de crème liquide
- 4 cuillères à soupe de sauce tomate
- sel, poivre, persil

### Préparation

1. Faire revenir les noix St Jacques avec une noix de beurre pendant 2 à 3 minutes puis faites flamber au cognac. Réservez les noix.
2. Rajouter les champignons et laisser cuire quelques minutes. Incorporer les gousses d’ail et le persil finement hachés.
3. Ajoutez le vin blanc, laissez réduire puis ajoutez la crème liquide et la sauce tomate. Mélangez le tout (en rajoutant les noix donc)
4. Laissez mijoter 5 minutes puis servir sur une assiette les tagliatelles cuites puis disposez les noix en sauce par dessus

---

## TARTIFLETTE

### Ingrédients

- 1,2 kg de pommes de terre à chair ferme
- 200 g de lardons
- 1 gros oignon ou 2 petits
- 1 reblochon fermier
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche (un pot normal ?)

### Préparation

1. Éplucher les pommes de terre. Cuire les pommes de terre à l'anglaise.<sup>5</sup> Couper les grosses pommes de terre en plusieurs morceaux pour une cuisson homogène.
2. À ébullition, surveiller la cuisson en piquant la pointe d'un couteau dans une pomme de terre. Lorsqu'elles seront cuites, la lame de couteau devra se planter sans résistance.
3. Au terme de la cuisson, égoutter et laisser tiédir. (ne pas rafraichir!!!)
4. Émincer l'oignon et le faire suer à la poêle avec un peu d'huile.
5. Ajouter les lardons fumés et laisser suer quelques minutes de plus.
6. Beurrer largement un plat à gratin.
7. Couper en grosses lamelles la moitié des pommes de terre et les mettre au fond du plat à gratin.
8. Ajouter la moitié des lardons et des oignons cuits.
9. Ajouter le restant de pommes de terre coupées en lamelles et le restant de lardons et d'oignons cuits. Etaler la crème fraîche sur le dessus.
10. Découper le reblochon en deux dans le sens de l'épaisseur et le déposer sur vos pommes de terre (facultatif : ajouter un verre de vin blanc sec).

### Cuisson

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

---

5. Cuire un aliment à l'eau bouillante salée. Dans le cas des pommes de terre, la cuisson démarre à froid.

## TOURIN À L'AIL

★★★

### 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 !

# Chapitre 2

## Grillades

### Contents

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Marinade Aigre-douce . . . . .        | 45 |
| Marinades au vin blanc . . . . .      | 45 |
| Marinade Indiennes . . . . .          | 45 |
| Marinade de Porc au paprika . . . . . | 45 |
| Marinade de Provence . . . . .        | 45 |
| Marinade Tandori . . . . .            | 46 |
| Marinade texane . . . . .             | 46 |

En règle générale, il vaut mieux y laisser s'imprégner au moins une heure une viande, et parfois, plusieurs heures sont même recommandées. Attention aux poissons, qui « cuisent » sous l'effet du citron notamment. Il est donc recommandé de ne pas les laisser baigner trop longtemps.

Autre conseil, utilisez un sachet de congélation, dans lequel vous aurez placé aliments à parfumer et marinade. D'abord, vous salirez moins de vaisselle, et puis, cette méthode est assez pratique pour bien répartir la marinade : vous n'avez qu'à placer le tout au réfrigérateur, et le tour est joué !

## MARINADE AIGRE-DOUCE

Mélangez 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... Faites-y mariner du porc, c'est délicieux.

Pour une version plus simple, un peu de moutarde, de miel et de vinaigre, et le tour est joué. D'ailleurs, concernant le porc, ce qui est excellent sur le barbecue, ce sont les travers !

## MARINADES AU VIN BLANC

### Ingrédients

- 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

Mélanger tous les ingrédients de façon homogène, en verser une partie dans le plat dans lequel vous laisserez vos morceaux de viande mariner, placez la viande, puis versez par dessus, le restant de marinade.

Couvrir et mettre au frais pour au moins 2 heures.

Faites ensuite chauffer votre barbecue, et faites cuire les morceaux de viande comme d'habitude.

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

## MARINADE INDIENNES

Le poulet se marie également très bien à l'indienne : pour ce faire, utilisez des **épices à tandoori**, du yaourt nature, du vinaigre et de l'huile d'olive.

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 DE PORC AU PAPRIKA

Diluez une bonne dose de **paprika** dans de l'huile d'olive, puis laissez baigner des côtes de porc plusieurs heures dans ce mélange que vous aurez placé dans un sac, au réfrigérateur. Vous obtiendrez une jolie grillade de couleur rouge et parfumée.

## MARINADE DE PROVENCE

Laissez mariner de la viande rouge ou du porc dans un mélange d'huile d'olive et d'**herbes aromatiques** (de type **herbe de Provence**, par exemple)

## MARINADE TANDORI

- 2 cuillères à soupe de Tandori
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 2 cuillères à soupe d’huile d’olive
- 1 ou 2 yahourt nature

## MARINADE TEXANE

★★★★

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

### Ingrédients

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

Pour des doses un peu moins grandes (ce que j’ai fait pour un travers de porc de 1.3 kg)

- 1 oignon
- 3 gousses d’ail
- 2 cuillères à soupe de miel
- 3 cuillères à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à soupe d’huile d’olive
- 1 cuillère à soupe de Ketchup
- 2 cuillères à soupe de vinaigre
- 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

|  |    |
|--|----|
| Carotte à la crème . . . . .               | 48 |
| Poêlée forestière . . . . .                | 49 |
| Pommes de terre marinées au four . . . . . | 50 |
| Pommes de terre au four . . . . .          | 51 |
| Pommes de terre vinaigrette . . . . .      | 52 |

## CAROTTE À LA CRÈME

★★

### 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)
- 15 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.
4. Verser le bouillon, saler et poivrer. Couvrir et laisser cuire sur feu moyen pendant 20 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 .



## POËLÉE FORESTIÈRE

★★★★

### Ingrédients

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

### Préparation

1. Faites cuire les lardons
2. Une fois cuits, sortez les et faites revenir les oignons à feu 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 feu doux jusqu'à ce qu'elles soit cuites, et dorées. Il est important de les laisser cuire à feu doux, et de ne pas changer ou augmenter le feu pendant la cuisson.
4. Une fois les pommes de terre 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

### Ingrédients

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

### 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

### Ingrédients

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

### 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

### 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.

Chapitre

4

# Sauces

## Contents

|                        |    |
|------------------------|----|
| Sauce maison . . . . . | 54 |
|------------------------|----|

## SAUCE MAISON

### 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.

# Chapitre 5

## Dessert

### Contents

|   |    |
|---|----|
| Brownie (8 personnes) . . . . .               | 56 |
| Charlotte Aux Fraises (6 personnes) . . . . . | 57 |
| Crumble . . . . .                             | 58 |
| Crêpes . . . . .                              | 59 |
| Crumble aux pommes (4 personnes) . . . . .    | 60 |
| Flan . . . . .                                | 61 |
| Fondant au Chocolat . . . . .                 | 62 |
| Gâteau À l'ananas . . . . .                   | 63 |
| Gâteau Au Yahourt . . . . .                   | 64 |
| Gateau brigitte . . . . .                     | 65 |
| Gateau Roulé . . . . .                        | 66 |
| Gratin de pêche . . . . .                     | 67 |
| Tiramisu . . . . .                            | 68 |

## BROWNIE (8 PERSONNES)

### Ingrédients

- 150 g de sucre
- 3 œufs
- 120 g de farine
- levure
- 60 g de poudre d'amande
- 1 cuillère à soupe de cacao en poudre
- 200 g de chocolat praliné pour dessert
- 150 g de chocolat à dessert
- 150 g de beurre

### Préparation

1. Battre au fouet les œufs et le sucre
2. Incorporer la farine, la levure puis le cacao et la poudre d'amande
3. Ajouter ensuite le beurre et les chocolats fondus.

### Cuisson

Faire cuire au four pendant 40 minutes à 150°C. Laissez tiédir le brownie avant de le consommer.



## CHARLOTTE AUX FRAISES (6 PERSONNES)

### Ingrédients

- 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 :

1. Tapissez un moule à charlotte de film plastique (ou d'aluminium).
2. Mélangez les morceaux de fraises à la moitié de la crème de garniture.
3. 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.
4. Posez une assiette sur la charlotte aux fraises et tassez légèrement.
5. Laissez reposer la charlotte au réfrigérateur pendant au moins 4 heures.
6. Au moment de servir, démoulez la charlotte aux fraises et décorez-la avec les fraises restantes et de la crème chantilly.

## CRUMBLE

non testé

### Ingrédients

- 5 pommes
- des framboises (ou du jus de citron, faute de framboises)
- 150g de cassonnade
- 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

## CRÊPES

### Ingrédients

(recette de marie)

- 250g farine
- 4 œufs
- $\frac{1}{2}$  lait
- 1 cuillère a soupe de sucre vanillé
- 1 pincée sel
- 50g beurre
- Rhum, ricard, arôme de vanille et extrait d'orange selon convenance pour parfumer.

### Préparation

1. Dans un saladier, verser la farine et le sel.
2. Y faire un puit et incorporer les œufs un par un.
3. Verser petit à petit le lait et le mélanger à l'aide d'un fouet jusqu'à l'obtention d'une pâte liquide puis y rajouter l'huile.
4. Rajouter les arômes souhaités
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 (4 PERSONNES)

non testé

### Ingrédients

- 80 g de beurre
- 50 g de sucre
- 150 g de farine
- 4 pommes

### Préparation

1. Dans un saladier, malaxer la farine, le beurre coupé en morceaux et le sucre jusqu'à l'obtention d'une pâte sableuse.
2. Éplucher les pommes et les couper en morceaux.
3. Beurrer un plat à gratin et disposer les pommes.
4. Recouvrir de pâte en l'émiettant.

### Cuisson

Faire cuire au four pendant 30 min à 210 °C (thermostat 7). Servir chaud ou tiède dans le plat de cuisson.

## FLAN

★★ Je n'aime pas trop parce que j'ai l'impression que le gâteau n'est pas assez cuit.

### Ingrédients

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

### Préparation

1. Faire préchauffer le four à  $180^{\circ}\text{C}$
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).

## FONDANT AU CHOCOLAT

★★ Je n'aime pas trop parce que j'ai l'impression que le gâteau n'est pas assez cuit.

### Ingrédients

- 150 g de beurre
- 150 g de sucre
- 50 g de farine
- 4 œufs
- Une tablette de chocolat noir à dessert (200 g)

### Préparation

1. Faire préchauffer le four à 180°C
2. Faire fondre le beurre au micro-onde environ 1 à 1 minute 30 secondes (ou à la casserole)
3. Y incorporer le sucre et obtenir un mélange homogène.
4. Faire fondre le chocolat dans une casserole à feu doux en y ajoutant de l'eau (environ  $\frac{1}{4}$  de verre et en ajouter si le chocolat est trop épais quand il commence à fondre)
5. Casser un œufs puis ajouter un peu de farine, et ainsi de suite jusqu'à incorporation de tous les œufs et de toute la farine.
6. Incorporer dans la préparation, le chocolat fondu et verser le contenu dans un moule.

### Cuisson

Mettre le moule au four et laisser le fondu cuire entre 15 et 20 minutes. Mettre la pointe du couteau dans le gâteau de temps en temps à partir de 15 minutes et sortir le gâteau quand la lame ressort avec encore un peu de chocolat liquide, mais pratiquement plus.

## GÂTEAU À L'ANANAS

### Ingrédients

- Rhum ou armagnac
- 150 g de sucre
- 150 g de beurre fondu
- 150 g de farine
- 1 paquet de levure si celle-ci n'est pas incluse dans la farine
- 4 œufs
- 1 paquet de caramel
- 1 boîte d'ananas (6 tranches environ)

### Préparation

1. Beurrez le moule. Mettez le caramel, puis les tranches d'ananas.
2. Mélangez le sucre, les œufs, la farine et ajoutez en dernier le beurre.
3. Mettre ce mélange au dessus des ananas.

### Cuisson

Faites cuire environ une heure à thermostat 5.

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

## GÂTEAU AU YAHOURT

★★★★

### Ingrédients

- 1 yahourt nature
- 2 pots de yahourt de farine
- 2 pots de yahourt de sucre
- 1 pot de yahourt d'huile
- 1 paquet de levure
- 2 pomme
- 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)



## GATEAU BRIGITTE

### 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

### Préparation

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.

Le mélanger au sucre et y ajouter le beurre fondu<sup>1</sup>. Rajoutez un peu de lait (un fond de verre) pour lier.

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).

Pour le dessus, on met à cuire au bain marie pendant 3h une boîte de lait concentré sucré qui va devenir un peu caramélisé.

On dispose des fruits au dessus de ce caramel, tranche de bananes ou selon le gout.

On recouvre de chantilly.

---

1. on peut faire fondre le beurre au micro onde

## GATEAU ROULÉ

★★★★

### 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

## GRATIN DE PÊCHE

★★

### Ingrédients

- une boîte de pêches au sirop
- 20 cl de crème liquide
- 3 œufs
- 125 g de sucre
- 125 g d'amandes en poudre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 cuillère à soupe de rhum

### Préparation

Quelques heures à l'avance, découpez les oreillons de pêche en cube (typiquement 4 lignes et 4 colonnes par demi-pêche) et laissez les dans une passoire afin de bien les égoutter.

1. Préchauffez le four à 180° C.
2. Dans un saladier, mélangez les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse et devienne mousseux. Ajoutez le sucre vanillé, le rhum, les amandes en poudre et la crème.
3. Ajoutez les morceaux de pêche et remuez.
4. Dans un plat (beurré si nécessaire), mettez ce mélange et étalez le, répartissez les morceaux de pêche si besoin.

### Cuisson

Enfourner 20 minutes environ ou jusqu'à ce que la crème soit prise — secouer légèrement le ramequin pour vérifier.

**Remarque :** J'attends que le dessus soit doré, ce qui prend généralement plus de temps que pour que la crème ne prenne.

## TIRAMISU

★★★★

### 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.

# Chapitre 6

## Confitures

### Contents

|   |    |
|---|----|
| Confiture de Fraise traditionnelle québécoise . . . . . | 70 |
| Confiture de pomme au citron . . . . .                  | 71 |
| Marmelade de Fraise . . . . .                           | 72 |

## CONFITURE DE FRAISE TRADITIONNELLE QUÉBÉCOISE

### Ingrédients

- 1 kg de fraises
- 750 mL de sucre
- 95 mL d'eau

### Préparation

Laver, équeuter et couper les fraises en morceaux

### Cuisson

1. Dans un chaudron assez grand pour contenir tout les ingrédients, verser l'eau et le sucre. Chauffer sur feu moyen-vif jusqu'à ce que le sucre soit dissous.
2. Enlever l'écume à l'aide d'une écumoire.
3. Ajouter les fraises. Poursuivre la cuisson pendant 20 min en écumant la mousse rougeâtre qui se forme.
4. Verser dans des pots stérilisés.

## CONFITURE DE POMME AU CITRON

★★★★★

### Ingrédients

- 3 kg de pommes vertes
- 3 kg de sucre
- 1 L d'eau
- 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?)

## MARMELADE DE FRAISE

### Ingrédients

- 1 kg de fraises
- Le poids en sucre des fruits épluchés

### Préparation

La veille :

1. laver les fraises avec soin, les égoutter et les équeuter. Peser les fruits.
2. Déposer par couche dans une grande terrine en alternant fruit et sucre
3. Laisser macérer 24h (au bout de ce temps, le sucre est fondu et les fraises baignent dans le sirop)

### Cuisson

1. Faire chauffer le tout dans une grande bassine en remuant de temps en temps pour empêcher d'attacher, jusqu'à ce que l'ébullition soit obtenue
2. Cuire à ébullition vive 15 à 20 minutes selon les fruits
3. Vérifier la cuisson en faisant couler quelques gouttes de confiture sur une assiette froide, le sirop doit être assez épais et s'écouler lentement



# Chapitre 7

## Confiseries

### Contents

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Crème de Marron . . . . .            | 74 |
| Tranches d'oranges confite . . . . . | 75 |
| Truffes au chocolat . . . . .        | 76 |

## CRÈME DE MARRON

### Ingrédients

- 1 kg de châtaignes
- 600 g de sucre
- 20 cl d'eau

### Préparation

1. Faire une incision sur le dessus de chaque fruit.
2. Mettre les châtaignes dans une casserole d'eau froide.
3. Faire bouillir les fruits pendant 7/8 minutes.
4. Les égoutter et retirer l'écorce des fruits.
5. A la fin de cette opération, remettre les châtaignes a cuire dans un volume d'eau tiède pendant 5 minutes environ (vérifier la cuisson).
6. Les égoutter et les passer au moulin à légume (grille fine) ou les réduire en purée au robot.
7. Faire cuire pendant 3 minutes (montre en main) le sucre et l'eau.
8. Ajouter cette préparation sur la purée de châtaignes et remuer.

### Cuisson

1. Chauffer doucement la purée et laisser mijoter 10 à 15 minutes en remuant souvent.
2. La préparation doit être bien épaisse.

## TRANCHES D'ORANGES CONFITE

### Ingrédients

- 2 oranges
- 400 g de sucre
- 400mL d'eau

**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 épaisses, 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

### Conseils

- 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

### Ingrédients

- 2 jaunes d’œufs
- 250 g de chocolat
- 75 g de beurre
- 2 cuillères à soupe de lait

### Préparation

1. Faire fondre a feu très doux ou au bain-marie, le chocolat en petit morceaux et le lait.
2. Remuer à l’aide d’une spatule pour obtenir une creme lisse; retirer du feu.
3. Ajouter les jaunes d’œufs, mélanger, puis le beurre en petit morceaux.
4. Bien travailler cette préparation (on peut la parfumer avec une pointe de café ou de l’écorce d’orange).
5. Laisser refroidir dans le réfrigérateur.
6. Former les truffes et les rouler dans du cacao en poudre, puis les disposer dans des godets. . .

La même recette peut être réalisée avec du chocolat blanc ( de marque de préférence). Les truffes seront alors roulées dans de la noix de coco rapée.

# Chapitre 8

## Techniques

### Contents

|   |    |
|---|----|
| Couteaux de cuisine . . . . .                   | 77 |
| Cuire une volaille au four . . . . .            | 78 |
| Épaissir une sauce . . . . .                    | 78 |
| Ne pas rater les oignons . . . . .              | 78 |
| Faire revenir des morceaux de viandes . . . . . | 78 |
| Faire cuire de la viande . . . . .              | 78 |
| Herbes aromatiques . . . . .                    | 78 |
| Temps de cuisson . . . . .                      | 79 |

### COUTEAUX DE CUISINE

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



FIGURE 8.1 – Nom et forme de quelques couteaux de cuisine. À noter que le couteau de chef est un couteau multi-usage aussi.

**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.

## CUIRE UNE VOLAILLE AU FOUR

Pour que votre volaille cuite au four soit moëlleuse et fondante, il suffit de placer 2 petits suisses à l'intérieur de votre poulet ou pintade, et de cuire à température et temps habituels!

## 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 très liquide ce qui n'est pas forcément agréable).

## NE PAS RATER LES OIGNONS

Si les oignons commencent à accrocher et à cramer pendant que vous les faites revenir, rajoutez un peu d'eau et remuez afin de les récupérer. Bien entendu, s'ils sont totalement cramés, l'eau ne changera rien au problème (du goût en particulier). Ne pas oublier que sans matière grasse, les oignons vont cramer de toute façon.

## 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.

## 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.

## 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.
- 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.

## TEMPS DE CUISSON

| 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 8.1 – 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 8.2 – Cuisson Four