

THERMOSTAT 6 BEAUFORT



Version 2.1

ou

RECUEIL DE RECETTES SIMPLES ET RAPIDES
POUR LES MARINS DES GLENANS



Isabelle Chobert

Conseil des Moniteurs et de l'Encadrement Bénévole - Groupe MDM



isabelle.chobert@wanadoo.fr



cdm@glenans.asso.fr

Téléchargeable sur : <https://doc.moniteurs.glenans.asso.fr/t6b>

Mai 2018

SOMMAIRE

4 semaines de menus variés et les avitaillements associés	page 3
Liste d'avitaillement vierge	page 7
Trucs et astuces pour l'avitaillement	page 8
Sommaire des recettes	page 9
<u>Recettes</u>	
Grignotage	page 12
Salades	page 20
Omelettes	page 33
Pâtes	page 36
Plats	page 45
Plats au four	page 57
Riz et légumes	page 64
Dessert	page 69

MENU 1

Liste d'avitaillement pour les menus suivants :

6 personnes

Attention la liste ne tient compte que des ingrédients nécessaires pour la réalisation de ces plats !!!

	Midi	Soir
S		Pavé de saumon sauce moutarde + Riz
D	Salade de riz	Filet de poulet au lait de coco + Tagliatelle
L	Salade piémontaise (pdt)	Filet mignon porc sauce moutarde + Carottes en cocotte
M	Salade de lentilles	Sauté de dinde + Ratatouille
M	Salade pdt et hareng	Tagliatelle au chorizo
J	Salade italienne (penne)	Saucisse morteau aux lentilles
V	On mange les restes ou on va au restau !	

VIANDES, POISSONS, OEUFS	
Dés de jambon	200g
Pancetta	12 tranches
Chorizo	200g
Saucisses Morteau	6
Filet mignon de porc	1kg
Sauté de dinde	1.2kg
Filet de poulet	6
Filet de hareng	6
Surimi	200g
Saumon fumé	200g
Pavé de saumon	6
Oeufs	6

PRODUITS LAITIERS	
Crème fraîche liquide UHT	2x 33cl
Beurre salé	250g
Fromage râpé	250g
Mozzarella	1 boule
Parmesan râpé	70g
Emmental	200g

CONDIMENTS	
Sel	1
Poivre	1
Huile d'olive	1/2 l
Vinaigre balsamique	1/4 l
Vinaigre de vin	1/4 l
Moutarde	200g
Concentré tomates	1 tube
Mayonnaise	1 tube
Olives noires	2 x 125g
Curry	1
Lait de coco	40cl
Herbes de Provence	1
Cornichons	1 petit pot
FECULENTS	
Riz	1kg
Lentilles vertes	2x 500g
Pâtes	500g penne 1kg taglia- telle

LÉGUMES	
Poivron vert	4
Concombre	1
Carottes	2kg
Courgettes	2
Aubergines	1
Tomates	22
Pommes de terre (charlotte ou pdt à chair ferme)	2,5 kg
Oignon	7
Ail	1 tête
Echalote	1
Persil	1 bouquet
FRUITS	
Pommes	1 pièce
Citrons jaunes	1 pièce
Citrons verts	1 pièce

ÉPICERIE	
Anchois	1 boîte
Boîte de thon au naturel	200g
Boîte tomates pelées	1 (800g)
Boîte champignons	1 (400g)
Farine	1kg
Maïs	300g

Recettes Téléchargeables sur :

<https://doc.moniteurs.glenans.asso.fr/t6b>

MENU 2

Liste d'avitaillement pour les menus suivants :

6 personnes

Attention la liste ne tient compte que des ingrédients nécessaires pour la réalisation de ces plats !!!

	Midi	Soir
S		Filets de poisson, tomate et échalote + pdt
D	Salade d'été Camembert	Filet de poulet au thym et au citron + riz
L	Salade italienne (pâtes)	Colombo de porc + pdt
M	Salade de lentilles aux légumes	Gratin de macaroni, poireaux et lardons
M	Salade pdt , feta et olives	Omelette aux légumes
J	Salade de quinoa	Penne aux aubergines
V	On mange les restes ou on va au restau !	

PRODUITS LAITIERS	
Crème fraîche liquide	20cl
Beurre doux	250g
Fromage râpé	150g
Mozzarella	3 boules
Parmesan râpé	70g
Feta	2 X 150g
Camembert	1

LÉGUMES	
Concombre	1
Carottes	4
Courgettes	1
Aubergines	4
Poireaux	1
Tomates	30
Pommes de terre	4,5kg
Poivrons rouges	4
Poivrons verts	4
Oignon	7
Ail	1 tête
Echalote	2
FRUITS	
Citrons jaunes	2
Citrons verts	1

VIANDES, POISSONS, OEUFS	
Pancetta	12 tr
Lardons	200g
Chorizo	200g
Bacon	12tr
Filet mignon de porc	2
Filet de poulet	6
Filet de poisson	6
Oeufs	18

ÉPICERIE	
Anchois	1bte
Boîte 4/4 haricots verts	1bte
Sauce tomate au basilic	1bte
Pesto	1bte
Farine	500g

BOISSON	
Vin blanc	25cl

CONDIMENTS	
Sel, poivre	1 et 1
Huile d'olive	1l
Vinaigre balsamique	1/2l
Vinaigre de vin	1/2l
Moutarde	1
Olives noires	3 X 125g
Cumin	1
Thym	1
Cornichons	1 petit pot
FÉCULENTS	
Riz	500g
Lentilles vertes	500g
Lentilles blondes	
Pâtes : Penne Tagliatelle Macaroni Spaghetti	1,5kg 500g
Quinoa	300g

Recettes Téléchargeables sur :
<https://doc.moniteurs.glenans.asso.fr/t6b>

MENU 3

Liste d'avitaillement pour les menus suivants :

6 personnes

Attention la liste ne tient compte que des ingrédients nécessaires pour la réalisation de ces plats !!!

	Midi	Soir
S		Filets de poisson en papillote (ou pas)+ Riz
D	Salade de pâtes du pêcheur	Filet de poulet farcis + poireaux à la turque
L	Salade de riz	Navarin d'agneau (pdt)
M	Salade de lentilles Mourdardara	Rougail saucisse + penne
M	Salade piémontaise	Risotto + jambon cru
J	Salade d'été	Penne au chèvre
V	On mange les restes ou on va au restau !	

PRODUITS LAITIERS	
Crème fraîche épaisse	20cl
Beurre doux	250g
Bûche de chèvre	1
Mozzarella	2 boules
Parmesan râpé	70g
Emmental	200g

LÉGUMES	
Concombre	2
Carottes	9
Poireaux	3
Tomates	35
Navets	3
Pommes de terre	2.5kg
Poivron rouge	1
Poivron vert	2
Oignon	8
Ail	1 tête
FRUITS	
Citrons jaunes	2

VIANDES, POISSONS, OEUFs	
Jambon cru	12
Dés de jambon	200g
Saucisses Morteau	6
Epaule d'agneau	1,2kg
Filet de poulet	6
Surimi	200g
Filet de poisson	6
Oeufs	12

ÉPICERIE	
Anchois	2 ptes boîtes
Boîte de moules	1
Boîte de crevettes	1
Boîte de thon au naturel	2 X 200g
Boîte tomates pelées	1 grosse bte
Boîte petits pois 1/2	1 bte
Boîte haricots verts	1 grosse bte
Boîte de maïs	1 petite
Farine	500g

CONDIMENTS	
Sel, poivre	1 et 1
Huile d'olive	1/2l
Vinaigre balsamique	1/2l
Vinaigre de vin	1/2l
Moutarde	1
Bouillon cube volaille	1
Mayonnaise	1 tube
Olives noires	3 X 125g
Curcuma,	1
Cumin	1
Herbes de provence	1
Cornichons	1
Câpres	70g
FÉCULENTS	
Riz	1,5kg
Lentilles blondes	300g
Pâtes : penne Tagliatelle Macaroni Spaghetti	2kg

BOISSON	
Vin blanc	1/2l

MENU 4

Liste d'avitaillement pour les menus suivants :

6 personnes

Attention la liste ne tient compte que des ingrédients nécessaires pour la réalisation de ces plats !!!

	Midi	Soir
S		Pavé de saumon sauce moutarde + Riz
D	Salade de pâtes du pêcheur	Poulet basquaise + pdt
L	Salade de lentilles aux légumes	Pâtes au thon et à la tomate
M	Salade de quinoa	Gratin de fruits de mer + riz
M	Salade grecque Camembert	Pasta alla carbonara
J	Salade pdt et hareng	Omelette aux légumes + riz cantonais
V	On mange les restes ou on va au restau !	

PRODUITS LAITIERS	
Crème fraîche liquide	33cl
Beurre doux	250g
Fromage râpé	250g
Parmesan	100g
Camembert	1
Feta	2 X 200g

LÉGUMES	
Concombre	2
Carottes	2
Aubergines	1
Tomates	20
Pommes de terre	2,5kg
Poivron rouge	5
Poivron vert	6
Poivron jaune	1
Oignon	7
Ail	1 tête
Echalote	1
FRUITS	
Citrons jaunes	2

VIANDES, POISSONS, OEUFS	
Jambon blanc	2 tr
Lardons	150g
Chorizo	200g
Bacon	12tr
Cuisse de poulet	6
Filet de hareng	6
Pavé de saumon	6
Oeufs	20

ÉPICERIE	
Boîte de moules	2btes
Boîte de crevettes	2 btes
Boîte de saumon	2btes
Boîte de thon au naturel	2 x 200g
Boîte tomates pelées	2 gros-ses boîtes
Boîte petits pois 1/2	1bte

CONDIMENTS	
Sel, poivre	1 et 1
Huile d'olive	1/2l
Vinaigre de vin	1/2l
Moutarde	1
Bouillon cube volaille	1
Olives noires	3 X 125g
Curry	1
Cumin	1
Câpres	70g
FÉCULENTS	
Riz	1,5kg
Lentilles vertes	500g
Pâtes : Penne Tagliatelle Macaroni Spaghetti	1,2kg 700g
Quinoa	300g

BOISSON	
Vin blanc	1/2l

Recettes Téléchargeables sur :

<https://doc.moniteurs.glenans.asso.fr/t6b>

PETIT DEJEUNER	
Thé	
Café soluble	
Café en poudre	
Filtres à café	
Chocolat en poudre	
Sucre en poudre	
Confiture	
Miel	
Nutella	
Céréales	
Lait	
PRODUITS LAITIERS	
Crème fraîche épaisse	
Crème fraîche liquide	
Carré frais 1/2 sel	
Beurre salé	
Beurre doux	
Fromage râpé	
Bûche de chèvre	
Mozzarella	
Fourme d'Ambert	
Parmesan râpé	
Yaourt nature	
Yaourt aux fruits	
Vache qui rit	
Camembert	
Feta	

LEGUMES	
Betterave rouge	
Concombre	
Carottes	
Champignons	
Courgettes	
Aubergines	
Poireaux	
Tomates	
Tomates cerise	
Navets	
Pommes de terre	
Poivron rouge	
Poivron vert	
Poivron jaune	
Ciboulette	
Oignon	
Ail	
Echalote	
Persil	
FRUITS	
Pommes	
Bananes	
Citrons jaunes	
Citrons verts	
Oranges	

VIANDES, POISSONS, OEUFS	
Jambon blanc	
Jambon cru	
Dés de jambon	
Pancetta	
Lardons	
Chorizo	
Saucisses Morteau	
Bacon	
Epaule d'agneau	
Filet mignon de porc	
Sauté de dinde	
Filet de poulet	
Cuisse de poulet	
Viande hachée	
Filet de hareng	
Surimi	
Saumon fumé	
Moules	
Pavé de saumon	
Filet de poisson	
Oeufs	

EPICERIE	
Sardines à l'huile	
Anchois	
Boîte de moules	
Boîte de crevettes	
Boîte de saumon	
Boîte de thon au naturel	
Boîte de thon à l'huile	
Boîte tomates pelées	
Boîte champignons	
Boîte petits pois 1/2	
Boîte haricots verts	
Sauce tomate au basilic	
Pesto	
Lait de coco	
Boîte de maïs	
Farine	
Sucre vanillé	
Chocolat noir	
Chocolat au lait	
Levure chimique	
Fruits secs	
Noix	
Pain épices	
Barre céréales	
Gâteaux secs	
Gâteaux apéro	
Cacahuètes	

CONDIMENTS	
Sel, poivre	
Huile d'olive	
Huile tournesol	
Vinaigre balsamique	
Vinaigre de vin	
Moutarde	
Concentré tomates	
Bouillon cube volaille	
Mayonnaise	
Olives noires	
Olives vertes	
Curry	
Cumin	
Cannelle	
Herbes de Provence	
Piment en poudre	
Cornichons	
Câpres	
FECULENTS	
Riz	
Riz pour risotto	
Lentilles vertes	
Lentilles blondes	
Pâtes : Penne Tagliatelle Macaroni Spaghetti	
Quinoa	
Pain de mie	
Pâte feuilletée	
Galettes de sarrasin	
Pain	

BOISSON	
Lait	
Eau plate	
Eau gazeuse	
Bière	
Jus d'orange	
Jus de pomme	
Coca cola	
Vin blanc	
Vin rouge	
ENTRETIEN	
Liquide vaisselle	
Eponge	
Papier aluminium	
Papier toilette	
Essuie-tout	
Torchon	
Sac poubelle 30litres	
Allumettes	
Sac congélateur zippé	
Pinces à linge	
DIVERS	
Bloc-notes	
Crayon	
Feutre effaçable	
Tableau Véléda	
Piles	
Scotch	

TRUCS ET ASTUCES POUR L'AVITAILLEMENT



Aliments à éviter pour ne pas avoir le mal de mer :

Café,
Yaourt
Jus de fruits acides (orange, pamplemousse)
Cornichons
Alcool

Et si vous avez quand même le mal de mer, privilégiez les aliments tels que :

Thé, eau
Banane
Semoule ou pâtes au beurre
Boisson énergisante (infusion avec jus de citron, lamelles de gingembre et miel) Merci à Arthur pour la recette !

Et n'oubliez pas que FAIM, « FOIF », FATIGUE, FROID, FROUSSE autrement dit les « 5 F » provoquent le mal de mer !

Choisir de petits conditionnements pour éviter les pertes et les risques des sachets entamés qui se renversent. Par exemple , il est préférable d'acheter des bouteilles de lait d'un 1/2 l !

Choisir des conditionnements en plastique par exemple pour le sucre en poudre.

Acheter du riz ou des pâtes dont la cuisson est courte (3mn ou 5mn).

Regrouper dans le réfrigérateur les aliments par catégories (les fromages, le beurre, les viandes etc...) en les plaçant dans des sacs plastiques fermés par des ZIP : marque Albal Zipper grand format. Cela évite les ODEURS de réfrigérateur et les aliments qui COULENT les uns sur les autres.

Attention :

Si vous pêchez du poisson, ne pas le manger cru à cause des risques provoqués par un ver, l'Anisakis qui peut entraîner de graves problèmes de santé.

SOMMAIRE DES RECETTES

Les recettes sont téléchargeables sur :

<https://doc.moniteurs.glenans.asso.fr/t6b>

Les recettes sont prévues pour **6 personnes**.

Quantités :

- riz : 60g / pers
- pâtes : en plat unique 120g/pers (exemple : pâte carbonara)
en accompagnement 80g/pers
- semoule : 60g/pers
- pommes de terre : 250g/pers
- légumes en boîte : 1 boîte 4/4 pour 3 pers
- lentilles sèches : 80g/pers

Correspondance :

1 cuil à s de farine = 10g

1 cuil à s sucre = 15g

Légende des recettes :



Liste des ingrédients

2j



Durée de conservation des ingrédients (même sans réfrigérateur), ici 2 jours.



Durée de préparation (hors cuisson au four).



Durée de cuisson au four.

GRIGNOTAGE:

- P12 - Rillettes de thon
- P13 - Rillettes de sardines
- P14 - Rillettes de sardines (bis)
- P15 - Rillettes de maquereaux... *pêchés*
- P16 - Rillettes de maquereaux
- P17 - Tartines de maquereaux... *pêchés*
- P18 - Galettes de sarrasin
- P19 - Tartines de chèvre chaud

SALADES:

- P20 - Salade piémontaise (pdt)
- P21 - Salade de pommes de terre et hareng
- P22 - Salade de pommes de terre, feta, olives
- P23 - Salade de riz
- P24 - Salade italienne
- P25 - Salade de pâtes du pêcheur
- P26 - Salade de lentilles au saumon fumé
- P27 - Salade de lentilles aux légumes
- P28 - Salade Mourdardara (lentilles)
- P29 - Salade grecque
- P30 - Salade de betteraves
- P31 - Salade d'été
- P32 - Salade de quinoa

OMELETTES:

- P33 - Omelette aux courgettes
- P34 - Omelette multicolore
- P35 - Omelette aux légumes

PÂTES:

- P36 - Penne aux aubergines
- P37 - Pâtes aux fruits de mer
- P38 - Tagliatelle au thon
- P39 - Pâtes au thon et à la tomate
- P40 - Pasta alla carbonara (recette d'Alessandro)
- P41 - Tagliatelle à ma façon
- P42 - Spaghetti à la bolognaise
- P43 - Pâtes au chèvre
- P44 - Pâtes au chorizo

PLATS :

- P45 - Navarin d'agneau
- P46 - Filet mignon de porc sauce moutarde
- P47 - Colombo de porc
- P48 - Saucisses de Morteau aux lentilles
- P49 - Rougail saucisse
- P50 - Sauté de dinde provençal
- P51 - Poulet basquaise
- P52 - Filet de poulet, lait de coco et curry
- P53 - Filet de poulet au thym et au citron
- P54 - Moules marinières
- P55 - Pavés de saumon poêlés sauce moutarde
- P56 - Galettes de sarrasin

PLATS AU FOUR :

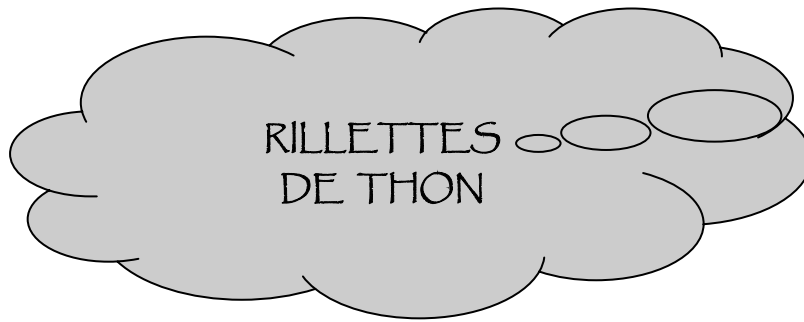
- P57 - Filets de poulet farci
- P58 - Filets de poisson, tomate et échalotes
- P59 - Filets de poisson en papillotes
- P60 - Filets de poisson gratinés
- P61 - Gratin de fruits de mer au curry
- P62 - Gratin de macaronis aux poireaux et lardons
- P63 - Tartes salées (quiche au lard, ou au fromage ou à la fourme d'Ambert)

RIZ ET LEGUMES :

- P64 - Riz cantonais
- P65 - Risotto rapide
- P66 - Carottes à la cocotte
- P67 - Ratatouille
- P68 - Poireaux à la turque


DESSERTS :

- P69 - Clafoutis
- P70 - Crumble
- P71 - Tarte aux pommes
- P72 - Bananes au chocolat
- P73 - Gâteau au yaourt
- P74 - Fondant au chocolat



200g thon au naturel (2 boîtes)
10cl crème fraîche épaisse
1 jus de citron
1 cuil à s moutarde
Une pincée de curry
Sel, poivre

Egoutter le thon et l'émietter à la fourchette.
Ajouter 1 c à s de crème fraîche et mélanger.
Ajouter la moitié du jus de citron, le curry, la moutarde.
Mettre autant de crème que nécessaire pour obtenir la consistance de rillettes.
Saler et poivrer.
Rajouter si nécessaire du jus de citron.

 *La quantité de jus de citron et de crème est à adapter en fonction de vos goûts et de la qualité du thon.*

On peut aussi mettre de la moutarde à l'ancienne à la place de la moutarde, ou ajouter du piment.

RILLETTES DE SARDINES



4 carrés frais Gervais demi-sel
300g sardines à l'huile (3 boîtes)
4 cuil à s moutarde
100g beurre (environ)
Poivre

1. Egoutter les sardines.
2. Mélanger les 4 carrés frais avec les sardines, la moutarde et le beurre.
3. Tartiner sur du pain.

RILLETTES DE SARDINES (bis)



2 boîtes de sardines à l'huile
1 oignon
1 cuil à s vinaigre
1 cuil à s huile d'olive
Sel, poivre

1. Egoutter les sardines (garder l'huile pour la suite de la recette).
2. Ecraser les poissons à la fourchette.
3. Eplucher l'oignon et le couper en petits dés.
4. Mélanger les sardines et l'oignon.
5. Ajouter du sel, du poivre, le vinaigre, l'huile et un peu de sauce de la boîte de conserve si nécessaire pour que les rillettes soient onctueuses.

RILLETTES DE MAQUEREAUX PÊCHES



Maquereau (x) pêché (s)

Beurre salé

1 jus de citron

1 oignon ou 1 échalote

1 cuil à s moutarde

Sel, poivrer.

1. Lever les filets de maquereaux.
2. Cuire les filets de maquereaux 3mn à la poêle. (étape obligatoire, voir à la page 8)
3. Enlever la peau des filets de maquereaux.
4. Placer les filets dans une assiette et les faire refroidir.
5. Ecraser à la fourchette du beurre dans la chair de maquereau.
6. Ajouter du jus de citron, la moutarde et l'oignon (ou l'échalote) coupé très finement.
7. Mettre autant de beurre que nécessaire en fonction de la quantité de poisson.
8. Saler et poivrer.
9. Vérifier l'assaisonnement.



Les quantités dépendent du nombre de maquereaux.

Ces rillettes ne se conservent pas et se font avec du poisson très frais.

RILLETTES DE MAQUEREUX



- 1 boîte de maquereaux à la moutarde
- 2 triangles de fromage « Vache qui rit »
- 1 cuil à s vinaigre
- 1 citron
- 2 cuil à s huile d'olive
- Sel, poivre

1. Egoutter les filets de maquereaux (garder la sauce pour la suite de la recette).
2. Ecraser les poissons et les 2 fromages à la fourchette.
3. Ajouter le jus du citron, du sel, du poivre, le vinaigre, l'huile et un peu de sauce de la boîte de conserve si nécessaire pour que les rillettes soient onctueuses.

TARTINES DE MAQUEREUX



Maquereau(x) pêché(s)
Tranches de pain de mie (ou tranches de pain rassis)
Huile d'olive et/ou beurre salé
1 citron
Sel, poivre

1. Lever les filets de maquereaux. (voir page 8)
2. Faire dorer les tranches de pain dans une poêle avec de l'huile d'olive ou du beurre. Mettre de côté.
3. Faire dorer dans du beurre (ou de l'huile) les filets de maquereaux (les poser côté peau dans la poêle, elle sera croustillante).
4. Saler et poivrer.
5. Poser les filets sur les tranches de pain.
6. Manger aussitôt avec un filet de citron.



*Les quantités dépendent du nombre de maquereaux.
Cette recette ne se fait qu'avec du poisson très frais.*

GALETTES DE SARRASIN



4 galettes de sarrasin
2 tranches de jambon blanc
200g fromage râpé
50g beurre

1. Couper le jambon en petits morceaux.
2. Poser une galette sur une assiette.
3. Mettre dessus 1/4 du jambon et 1/4 du fromage.
4. Rouler la galette.
5. Refaire la même chose avec les 3 autres galettes.
6. Faire cuire les galettes les unes à côté des autres dans une poêle avec du beurre.
7. Couper les galettes en tronçons et servir chaud.

TARTINES DE CHEVRE CHAUD



Pain rassis

1 bûche de chèvre (150g environ)

Herbe de Provence (ou origan ou thym)

Huile d'olive

1. Allumer le four ou mieux le gril du four.
2. Couper le pain en tranches fines.
3. Couper le chèvre en tranches fines (1/2 cm).
4. Poser 1 (ou plusieurs) tranche (s) de fromage sur le pain (en fonction de la taille des tranches de pain).
5. Mettre un peu d'huile d'olive sur le fromage.
6. Parsemer les tartines d'un peu d'herbes de Provence.
7. Mettre au four pour 10mn.



La durée de la cuisson dépend du four donc il est préférable de surveiller les tartines.

SALADE PIEMONTAISE



6 tomates

1kg pommes de terre à chair ferme (charlotte ou roseval)

6 œufs

200g dés de jambon

10 cornichons

200g emmental

Mayonnaise

Sel, poivre

1. Eplucher les pommes de terre et les faire cuire à l'autocuiseur pendant 10 mn après la mise en rotation de la soupape. Piquer avec une fourchette pour vérifier la cuisson.
2. Couper les pommes de terre en rondelles.
3. Faire cuire les 6 œufs pendant 10 mn pour les faire durcir, les écaler et les couper en 4.
4. Couper les 10 cornichons en rondelles.
5. Laver et couper les 6 tomates en dés.
6. Couper l'emmental en dés.
7. Mélanger tous les ingrédients avec de la mayonnaise, saler, poivrer.



On peut remplacer la mayonnaise par une simple vinaigrette :

1 cuil à s moutarde

2 cuil à s vinaigre de vin

6 cuil à s huile olive

Sel et poivre

SALADE POMMES DE TERRE ET HARENG



1,2kg pommes de terre à chair ferme (charlotte ou roseval)
6 filets de hareng sous vide
1 échalote
1 cuil à s moutarde
2 cuil à s vinaigre de vin
6 cuil à s huile d'olive
Sel, poivre

1. Eplucher les pommes de terre et les faire cuire à l'autocuiseur pendant 10mn.
2. Piquer avec une fourchette pour vérifier la cuisson. Couper les pommes de terre en rondelles.
3. Couper les 6 filets de hareng en petits morceaux.
4. Couper finement l'échalote.
5. Faire la vinaigrette avec sel, vinaigre, poivre, moutarde et huile.
6. Mélanger les pommes de terre tièdes avec la vinaigrette, les harengs et l'échalote.

SALADE POMMES DE TERRE, FETA, OLIVES



1,2 kg pommes de terre
2 gousses d'ail
2 poivrons rouge
1 boîte olives noires (125g)
150g feta

6 cuil à s huile olive
Sel, poivre

1. Eplucher les pommes de terre et les couper en gros dés.
2. Cuire dans l'autocuiseur pendant 5mn après la mise en rotation de la soupape.
3. Peler les 2 gousses d'ail et les hacher très finement.
4. Laver et éplucher les 2 poivrons.
5. Couper les poivrons en 2 et enlever les graines qu'ils contiennent.
6. Couper la feta, les poivrons et les olives en petits morceaux.
7. Mélanger tous les ingrédients : pommes de terre, olives, feta, poivrons, ail, huile d'olive, sel, poivre.

SALADE DE RIZ



200g riz
4 tomates
1 boîte thon au naturel (200g)
1/2 concombre
1 poivron vert
1 petite boîte anchois (facultatif)
1 paquet de surimi (200g)
1 boîte olives noires (facultatif) (125g)
1 petite boîte maïs (300g)
2 cuil à s vinaigre balsamique
1 cuil à s moutarde (ou moutarde à l'ancienne)
6 cuil à s huile olive
Sel, poivre

1. Faire cuire le riz et le faire refroidir.
2. Laver les 4 tomates et le poivron.
3. Eplucher le 1/2 concombre et le poivron.
4. Couper les tomates, le concombre et le poivron en dés.
5. Couper les anchois, le surimi en petits morceaux.
6. Faire la sauce en mélangeant le vinaigre, la moutarde, le poivre et le sel puis ajouter l'huile.
7. Mélanger le riz froid, la sauce et tous les autres ingrédients.

SALADE ITALIENNE



- 400g pâtes (penne, farfalle, macaroni)
6 tomates
1 poivron vert
1 boule de mozzarella
12 tranches de pancetta (ou 6 tranches de jambon cru)
1 paquet parmesan râpé (70g)
2 cuil à s vinaigre balsamique
1 pot de pesto
Sel, poivre si nécessaire

1. Faire cuire les pâtes. Laisser refroidir.
2. Couper les 6 tomates et le poivron en dés.
3. Couper la mozzarella et la pancetta en petits morceaux.
4. Ajouter les tomates, le poivron, la mozzarella et la pancetta dans les pâtes.
5. Bien mélanger.
6. Verser le pesto, le vinaigre et le parmesan sur le mélange précédent et bien mélanger.

SALADE DE PÂTES DU PÊCHEUR



400g pâtes (penne, macaroni)
5 tomates
1 boîte d'olives noires (125g)
70g câpres
1 boîte de thon au naturel (200g)
1 boîte de moules au naturel
1 boîte de crevettes au naturel

1 cuil à c moutarde
2 cuil à s vinaigre de vin
6 cuil à s huile
Sel, poivre

1. Faire cuire les pâtes.
2. Laver les 5 tomates et les couper en dés.
3. Egoutter le thon, les moules et les crevettes en boîte.
4. Couper les câpres et les olives en petits morceaux.
5. Mélanger tous les ingrédients de la sauce : moutarde avec sel et poivre, puis ajouter le vinaigre et enfin l'huile.
6. Mélanger les pâtes refroidies avec les tomates, le thon , les crevettes, les moules, les câpres, les olives et la sauce.

SALADE DE LENTILLES



500g lentilles vertes
200g saumon fumé ou truite fumée
1 jus de citron vert
4 cuil à s huile olive
1 cuil à s moutarde
1 cuil à s vinaigre de vin (pas du balsamique)
Ciboulette (pas obligatoire)
Sel, poivre

1. Placer les lentilles dans de l'eau froide (4 fois le volume d'eau) NON salée (sinon elles durcissent) et cuire pendant 20mn à partir de l'ébullition. Les égoutter soigneusement. Il est préférable de vérifier la cuisson avant d'égoutter
2. Couper le saumon en dés.
3. Faire la sauce en mélangeant le jus de citron, le vinaigre, la moutarde, le sel puis ajouter le poivre et l'huile.
4. Verser la sauce sur les lentilles et mélanger.
5. Ajouter le saumon et la ciboulette coupée très finement.
6. Bien mélanger.



On peut faire une variante avec les mêmes ingrédients mais remplacer le saumon, le citron et la ciboulette par des lardons dorés à la poêle et un oignon coupé très finement.

SALADE DE LENTILLES AUX LEGUMES



500g lentilles vertes
2 tomates
1 oignon
2 carottes
6 cornichons
Cumin (facultatif)
1 cuil à c moutarde
2 cuil à s vinaigre de vin
6 cuil à s huile
Sel, poivre

1. Placer les lentilles dans de l'eau froide (4 fois le volume d'eau) NON salée (sinon elles durcissent) et cuire pendant 20mn à partir de l'ébullition. Les égoutter soigneusement. Il est préférable de vérifier la cuisson avant d'égoutter
2. Laver les 2 tomates et les couper en dés.
3. Eplucher l'oignon et les 2 carottes.
4. Couper l'oignon et les 6 cornichons en petits morceaux.
5. Râper les carottes.
6. Mélanger tous les ingrédients de la sauce : moutarde avec sel et poivre, puis ajouter le vinaigre et enfin l'huile et le cumin.
7. Mélanger les lentilles refroidies avec les tomates, l'oignon, les carottes, les cornichons et la sauce.

SALADE DE LENTILLES MOURDARDARA



300g lentilles blondes (mais pas des lentilles corail)
100g riz
2 tomates
2 oignons
1 cuil à c cumin
3 cuil à s huile d'olive
Sel, poivre

1. Laver les 2 tomates et les couper en petits dés.
2. Y ajouter le cumin et du sel.
3. Laisser reposer 1/2h.
4. Faire cuire les lentilles dans de l'eau (4 fois le volume d'eau) non salée (sinon elles durcissent) pendant 20 mn.
5. Egoutter les lentilles.
6. Eplucher les 2 oignons et les couper en petits morceaux.
7. Mettre l'huile et les oignons dans une poêle et faire chauffer à feu doux pour faire suer les oignons (ils deviennent translucides mais sans coloration).
8. Ajouter le riz, bien mélanger jusqu'à ce que le riz devienne translucide.
9. Ajouter de l'eau (2 fois le volume du riz).
10. Cuire à feu doux jusqu'à l'évaporation complète de l'eau.
11. Mélanger tomates, lentilles, oignons et riz.
12. Saler et poivrer.

Manger froid ou chaud.

SALADE GRECQUE



6 tomates
2 concombres
1 poivron vert
1 oignon rouge
1 boîte olives noires (125g)
300g feta

3 cuil à s jus de citron
6 cuil à s huile olive
Sel, poivre

1. Laver les 6 tomates et le poivron vert.
2. Peler les 2 concombres, le poivron et l'oignon.
3. Couper le poivron en 2 et enlever les graines qu'il contient.
4. Couper la feta, les tomates, le poivron et les concombres en petits morceaux.
5. Couper l'oignon en rondelles fines.
6. Faire la sauce en mélangeant le jus de citron et le sel.
7. Ajouter le poivre et l'huile d'olive.
8. Mélanger tous les ingrédients et la sauce.

SALADE DE BETTERAVES



4 betteraves rouge
50g cerneaux de noix
1 boîte d'anchois à l'huile
50g olives noires
1 cuil à c moutarde
2 cuil à s vinaigre de vin
6 cuil à s huile
Sel, poivre

1. Eplucher les 4 betteraves.
2. Couper les betteraves en dés.
3. Couper les anchois, les cerneaux de noix et les olives en petits morceaux.
4. Mélanger tous les ingrédients de la sauce : moutarde, sel (très peu de sel car les anchois sont déjà très salés) et poivre, puis ajouter le vinaigre et enfin l'huile.
5. Mélanger les dés de betteraves avec les anchois, les cerneaux de noix, les olives et la sauce.

SALADE D'ETE



12 tomates
1 concombre
1 poivron rouge
1 poivron vert
6 œufs
1 oignon
125g olives noires
1 boîte d'anchois à l'huile
1 grosse boîte d'haricots verts (boîte 4/4)
1 cuil à c moutarde
2 cuil à s vinaigre de vin
6 cuil à s huile
Sel, poivre

1. Cuire les 6 œufs durs (10mn à partir de l'ébullition).
2. Ecaler les œufs et les couper en morceaux.
3. Laver les 12 tomates et les 2 poivrons.
4. Eplucher et couper les poivrons en 2 et enlever les graines qu'ils contiennent.
5. Couper les tomates en dés.
6. Eplucher le concombre et l'oignon.
7. Couper le concombre en dés et l'oignon en petits morceaux.
8. Couper les anchois et les olives en petits morceaux.
9. Mélanger tous les ingrédients de la sauce : moutarde, sel (très peu car les anchois sont déjà très salés) et poivre, puis ajouter le vinaigre et enfin l'huile.
10. Mélanger les haricots verts avec les tomates, l'oignon, les œufs, le concombre, les poivrons, les olives, les anchois et la sauce.



Cette salade ne contenant pas de féculents, elle est donc légère ! Prévoir du pain et du fromage pour compléter le repas.

SALADE DE QUINOA



300g quinoa
1 poivron rouge
1 aubergine
1 oignon
100g feta
125g olives
200g chorizo
6 cuil à s huile d'olive
Sel, poivre

1. Faire cuire le quinoa comme indiqué sur l'emballage puis l'égoutter.
2. Laver le poivron et l'aubergine.
3. Eplucher le poivron.
4. Couper le poivron en 4, enlever les pépins et couper en morceaux de 3cm.
5. Eplucher l'aubergine, la couper en tranche de 1cm d'épaisseur puis chaque tranche en dés de 1cm.
6. Couper l'oignon en tranches fines.
7. Couper le chorizo en cubes.
8. Mettre 3 cuil à s d'huile et l'oignon dans une poêle et faire chauffer à feu doux pour faire suer l'oignon (il devient translucide mais sans coloration).
9. Ajouter le chorizo, le poivron et l'aubergine. Bien mélanger.
10. Ajouter le sel, le poivre.
11. Laisser mijoter 20mn.
12. Couper la feta en dés.
13. Mélanger les légumes, la feta, les olives et le quinoa.
14. Ajouter 3 cuil à s d'huile d'olive.
15. Bien mélanger et manger tiède ou froid.

OMELETTE AUX COURGETTES



500g petites courgettes
500g tomates
5 œufs
1 oignon
3 cuil à s huile d'olive
Herbes de Provence
Sel, poivre

1. Eplucher l'oignon et le couper en petits morceaux.
2. Laver les tomates et les courgettes.
3. Couper les tomates en morceaux.
4. Couper les courgettes et 2 dans le sens de la longueur puis en rondelles fines.
5. Mettre l'huile dans la poêle avec l'oignon. Faire chauffer à feu doux pour faire suer l'oignon (il devient translucide sans coloration).
6. Ajouter les courgettes, les herbes de Provence et les tomates.
7. Saler et poivrer.
8. Laisser mijoter 20 mn.
9. Battre les œufs en omelette et les verser sur les légumes.
10. Cuire 5 mn.

OMELETTE MULTICOLORE



12 œufs
200g feta
1 poivron vert
6 tranches de bacon
1 oignon
6 gros champignons (ou 1 boîte de 400g)
200g fromage râpé
3 cuil à s huile d'olive
Sel, poivre

1. Eplucher l'oignon et le couper en petits morceaux.
2. Laver le poivron, le couper en 2 pour enlever les graines puis le couper en petits dés.
3. Couper le bacon en morceaux.
4. Laver les 6 champignons et les couper en lamelles.
5. Mettre l'huile dans la poêle avec l'oignon. Faire chauffer à feu doux pour faire suer l'oignon (il devient translucide sans coloration).
6. Ajouter le poivron, le bacon et les champignons.
7. Saler (très peu car le bacon est déjà très salé) et poivrer.
8. Laisser mijoter 10 mn.
9. Battre les 12 œufs en omelette et y ajouter le fromage râpé et la feta coupée en dés.
10. Verser sur les légumes.
11. Cuire 5 mn.

OMELETTE AUX LEGUMES



12 œufs
6 tomates
2 oignons
2 poivrons verts
12 tranches de bacon
3 cuil à s huile d'olive
Sel, poivre

1. Eplucher les 2 oignons et les couper en petits morceaux.
2. Laver les 6 tomates et les couper en petits morceaux.
3. Laver les 2 poivrons, les couper en 2 pour enlever les graines puis les couper en lanières fines.
4. Couper le bacon en morceaux.
5. Mettre l'huile dans la poêle avec les oignons. Faire chauffer à feu doux pour faire suer les oignons (ils deviennent translucides sans coloration).
6. Ajouter les tomates, les poivrons, le bacon.
7. Saler (peu car le bacon est salé) et poivrer.
8. Laisser mijoter 10 mn.
9. Battre les œufs en omelette .
10. Verser sur les légumes.
11. Cuire 5 mn.

PENNE AUX AUBERGINES



700g pâtes (penne, macaroni, spaghetti)
2 grosses aubergines
1 pot de sauce tomate au basilic
1 pot de pesto
2 boules de mozzarella
6 cuil à s huile d'olive
Sel, poivre

1. Laver les 2 aubergines et les couper en petits dés.
2. Mettre l'huile dans une poêle et faire chauffer à feu doux.
3. Ajouter les aubergines et les faire cuire à feu très fort 10mn en remuant souvent.
4. Ajouter dans la poêle la sauce tomate, le pesto, le sel et le poivre.
5. Continuer la cuisson à feu doux.
6. Couper les 2 boules de mozzarella en petits morceaux.
7. Faire cuire les pâtes, les égoutter.
8. Verser la sauce et la mozzarella sur les pâtes.
9. Bien mélanger.



On peut ajouter du basilic frais, un oignon émincé que l'on fera cuire avec les aubergines.

PÂTES AUX FRUITS DE MER



700g pâtes (penne, macaroni, spaghetti)
1 boîte de moules au naturel
1 boîte de crevettes au naturel
2 oignons
25cl crème fraîche liquide
2 gousses d'ail
3 cuil à s huile d'olive
Sel, poivre
Curcuma (facultatif)
1 verre de vin blanc (facultatif)

1. Egoutter soigneusement les moules et les crevettes.
2. Eplucher les oignons et les 2 gousses d'ail puis couper les oignons et l'ail en petits morceaux.
3. Mettre l'huile et les 2 oignons dans une poêle et faire chauffer à feu doux pour faire suer les oignons (ils deviennent translucides mais sans coloration).
4. Ajouter l'ail, les crevettes, les moules et le vin. Bien mélanger.
5. Ajouter la crème, le sel, le poivre et le curcuma.
6. Laisser mijoter 5mn.
7. Faire cuire les pâtes, les égoutter.
8. Verser la sauce sur les pâtes.
9. Bien mélanger.

TAGLIATELLE AU THON



700g pâtes (penne, macaroni, spaghetti)
2 boîtes de thon au naturel (2 boîtes de 200g)
3 échalotes
30cl crème fraîche liquide
3 cuil à s huile d'olive
Sel, poivre

1. Egoutter soigneusement le thon et l'émietter.
2. Eplucher les 3 échalotes et les couper en petits morceaux.
3. Mettre l'huile et les échalotes dans une poêle et faire chauffer à feu doux pour faire suer les échalotes (elles deviennent translucides mais sans coloration).
4. Ajouter le thon, la crème fraîche. Bien mélanger.
5. Ajouter le sel, le poivre.
6. Laisser mijoter 5mn.
7. Faire cuire les pâtes, les égoutter.
8. Verser la sauce sur les pâtes.
9. Bien mélanger.

PÂTES AU THON ET A LA TOMATE



700g pâtes (penne, macaroni, spaghetti)
1 boîte de thon au naturel (200g)
2 oignons
3 poivrons (1 rouge, 1 jaune, 1 vert)
1 grosse boîte de tomates concassées (ou entières pelées)
3 cuil à s huile d'olive
Sel, poivre
1/2 verre de vin blanc (facultatif)

1. Egoutter soigneusement le thon et l'émietter.
2. Laver les 3 poivrons, les couper en 2 pour enlever les graines puis les couper en lanières fines.
3. Eplucher les 2 oignons et les couper en petits morceaux.
4. Mettre l'huile, les poivrons et les oignons dans une poêle et faire chauffer à feu doux pour faire suer les oignons (ils deviennent translucides mais sans coloration).
5. Ajouter le thon, le vin blanc, les tomates.
6. Ajouter le sel, le poivre.
7. Laisser mijoter 15mn.
8. Faire cuire les pâtes, les égoutter.
9. Verser la sauce sur les pâtes.
10. Bien mélanger.

PASTA ALLA CARBONARA

Recette d'Alessandro



700g spaghetti
150g lardons
6 jaunes d'œuf
75g parmesan râpé
Sel, poivre

1. Faire cuire les lardons dans la poêle.
2. Faire bouillir l'eau des pâtes et ajouter y le sel quand l'eau bout.
3. Mélanger dans un bol les jaunes d'œufs, le parmesan râpé, le poivre et un peu de sel (pas trop car les lardons et le parmesan sont déjà salés !)
4. Faire cuire les pâtes, les égoutter en gardant dans un bol un peu d'eau de cuisson qui pourra servir à liquéfier la sauce si elle est trop épaisse.
5. Remettre les pâtes dans la cocotte.
6. Ajouter les jaunes d'œufs et les lardons et bien mélanger.



Si la sauce est trop épaisse, on peut ajouter un peu d'eau de cuisson des pâtes. Par contre si la sauce est trop liquide, on peut ajouter du parmesan.

TAGLIATELLE A MA FACON



700g tagliatelle
300g lardons
33cl crème fraîche liquide
1 petite boîte petits pois (400g)
3 cuil à s huile
250g fromage râpé
Sel, poivre

1. Mettre l'huile dans la poêle et faire chauffer.
2. Ajouter les lardons et les faire dorer (enlever si nécessaire l'eau qui sort des lardons).
3. Ajouter ensuite dans la poêle les petits pois égouttés.
4. Faire cuire les pâtes puis les égoutter et les remettre dans la cocotte.
5. Verser les lardons/ petits pois et la crème fraîche sur les pâtes.
6. Bien mélanger et servir aussitôt avec le fromage râpé.

SPAGHETTIS A LA BOLOGNAISE



700g spaghettis
500g viande hachée
1 grosse boîte tomates pelées (800g)
1 oignon
2 gousses d'ail
1 cuil à c sucre en poudre
1 cuil à s d'herbes de Provence
1 carotte
250g fromage râpé
Sel, poivre

1. Eplucher la carottes, l'oignon, les 2 gousses d'ail.
2. Couper finement l'oignon.
3. Couper la carotte en petits dés et hacher l'ail.
4. Mettre l'huile et l'oignon dans la poêle. Faire chauffer à feu doux pour faire suer l'oignon (il devient translucide mais sans coloration).
5. Ajouter la viande hachée et faire cuire en remuant.
6. Ajouter ensuite dans la poêle les dés de carotte, l'ail, le sucre (il supprime l'acidité des tomates en boîte), les tomates pelées, les herbes de Provence, le sel et le poivre et bien mélanger.
7. Faire cuire la sauce jusqu'à ce qu'elle épaississe.
8. Faire cuire les pâtes dans une cocotte, les égoutter et les remettre dans la cocotte.
9. Verser la sauce sur les pâtes et bien mélanger.
10. Servir avec du fromage râpé.

PÂTES AU CHEVRE



700g penne
1 bûche de chèvre
1 petite boîte petits pois (400g)
1 gousse d'ail
1/4 jus de citron
3 cuil à s huile d'olive
Sel, poivre

1. Eplucher la gousse d'ail et la hacher.
2. Faire chauffer l'huile dans la poêle.
3. Eteindre le feu et mettre dans la poêle l'ail, le jus de citron le sel et le poivre
4. Faire infuser 5mn.
5. Couper le chèvre en petits morceaux.
6. Faire réchauffer les petits pois.
7. Faire cuire les pâtes, les égoutter et les remettre dans la cocotte.
8. Verser dans les pâtes les petits pois égouttés, le chèvre et le mélange ail/jus de citron.
9. Bien mélanger.

PÂTES AU CHORIZO



700g pâtes (macaroni)
200g chorizo fort
1 oignon
1 poivron vert
12 tomates « cerise » (ou 2 tomates coupées en dés)
3 cuil à s huile d'olive
250g fromage râpé
Sel, poivre

1. Eplucher l'oignon et le couper finement.
2. Couper le poivron en petits dés après avoir enlever ses graines.
3. Enlever la peau du chorizo et le couper en petits dés.
4. Faire chauffer l'huile dans la poêle.
5. Mettre dans la poêle l'oignon et le poivron et les faire revenir à feu doux.
6. Ajouter les tomates « cerise » et laisser cuire 5mn.
7. Ajouter ensuite dans la poêle les dés de chorizo et faire cuire à feu doux 5mn.
8. Faire cuire les pâtes, les égoutter et les remettre dans la cocotte.
9. Verser dans les pâtes le contenu de la poêle.
10. Saler et poivrer.
11. Servir avec du fromage râpé.

NAVARIN D'AGNEAU



1,2 kg épaule d'agneau en morceaux
3 navets
6 carottes
6 pommes de terre (environ 1kg)
1 oignon
1 bouillon cube
1 feuille de laurier (facultatif)
4 cuil à s huile
2 cuil à s farine (ou maïzena)
1 verre de vin blanc sec (facultatif)
Sel, poivre

1. Eplucher les 6 carottes, les 3 navets, les 6 pommes de terre, l'oignon.
2. Couper l'oignon en petits morceaux.
3. Couper les autres légumes en morceaux.
4. Mettre l'huile et l'oignon dans la cocotte-minute puis faire chauffer à feu doux pour faire suer l'oignon (il devient translucide mais sans coloration).
5. Enlever l'oignon de la cocotte et y mettre les morceaux de viande pour les faire dorer (à feu vif).
6. Ajouter ensuite dans la cocotte la farine et bien mélanger.
7. Remettre ensuite dans la cocotte l'oignon, la feuille de laurier, tous les légumes, le bouillon cube émietté, du poivre, très peu de sel (à cause du bouillon cube) et 2 verres d'eau (ou 1 verre d'eau et 1 verre de vin blanc).
8. Fermer la cocotte minute et faire cuire 40mn.

FILET MIGNON DE PORC SAUCE MOUTARDE



1 kg filet mignon de porc
33cl crème fraîche liquide
2 cuil à s moutarde (ou moutarde à l'ancienne)
3 cuil à s huile
20g beurre
Sel, poivre

1. Couper les filets mignons en tronçons de 1,5cm d'épaisseur.
2. Faire cuire environ 10mn à feu vif dans une poêle avec du beurre et de l'huile.
3. Quand tout est cuit, couper le feu sous la poêle et verser la moutarde et la crème. Bien mélanger.
4. Remettre à chauffer à feu doux pour faire épaissir la sauce.
5. Saler et poivrer.



On peut servir avec du riz, des pâtes ou des pommes de terre cuites à la vapeur dans la cocotte-minute (voir les quantités en début de classeur).



2 filets mignon de porc ou 1 rôti de porc dans l'échine (1kg environ)

2 oignons

1 aubergine

1 courgette

6 pommes de terre moyennes

2 carottes

2 gousses d'ail

1 citron vert

6 cuil à s huile

1 cuil à s de poudre de colombo (ou de curry)

Sel, poivre

1. Couper le filet mignon en gros morceaux.
2. Mettre la moitié de l'huile dans la cocotte-minute et faire dorer le porc.
3. Enlever le porc de la cocotte-minute.
4. Laver l'aubergine et la courgette et les couper en morceaux (de 3cm environ).
5. Eplucher les 2 carottes et les couper en rondelles fines.
6. Eplucher les 6 pommes de terre et les couper en gros morceaux .
7. Eplucher les 2 oignons et les couper en petits morceaux.
8. Eplucher les 2 gousses d'ail et les couper en très petits morceaux
9. Mettre le reste d'huile et les oignons dans la cocotte-minute et faire chauffer à feu doux pour faire suer les oignons (ils deviennent translucides mais sans coloration).
10. Ajouter l'ail, la courgette, l'aubergine, le porc, le colombo et les pommes de terre, le sel et le poivre et bien mélanger.
11. Ajouter un verre d'eau.
12. Fermer la cocotte-minute et cuire 15mn après la mise en rotation de la soupape.
13. Verser le demi jus de citron dans la cocotte à la fin de la cuisson.

SAUCISSES DE MORTEAU AUX LENTILLES



6 saucisses de Morteau
1 oignon
500g lentilles vertes (du Puy, ce sont les meilleures)
eau : 3 fois le volume des lentilles
2 carottes
3 cuil à s huile
1 feuille de laurier (facultatif)
Sel, poivre

1. Eplucher les 2 carottes et l'oignon.
2. Couper l'oignon en petits morceaux.
3. Couper les carottes en rondelles fines.
4. Mettre l'huile et l'oignon dans la cocotte. Faire chauffer à feu doux pour faire suer l'oignon (il devient translucide mais sans coloration)
5. Ajouter les rondelles de carottes, les lentilles, l'eau, la feuille de laurier, le poivre (mais pas de sel, car cela durcirait les lentilles, il sera mis à la fin de la cuisson) et les 6 saucisses piquées à la fourchette.
6. Faire cuire 1/2h.
7. Saler.

ROUGAIL SAUCISSE



- 6 saucisses à cuire (type Morteau)
- 2 oignons
- 1 grosse boîte de tomates pelées (800g)
- 2 gousses d'ail
- 6 cuil à s huile
- 1 cuil à s de poudre de curcuma (ou de curry)
- 1 cuil à c de sucre
- Un peu de piment (facultatif)
- Sel, poivre

1. Mettre la moitié de l'huile dans la cocotte-minute et faire dorer les 6 saucisses.
2. Enlever les saucisses de la cocotte-minute et les couper en 2 ou 3.
3. Eplucher les 2 oignons et les couper en petits morceaux.
4. Eplucher les 2 gousses d'ail et les couper en très petits morceaux
5. Mettre le reste d'huile et les oignons dans la cocotte-minute et faire chauffer à feu doux pour faire suer les oignons (ils deviennent translucides mais sans coloration).
6. Ajouter l'ail, les tomates, le curcuma, le piment, le sucre, le sel et le poivre et bien mélanger.
7. Cuire 10mn.
8. Ajouter les tronçons de saucisses et cuire encore 20 mn.



On peut servir avec du riz (voir quantité page 9).

On peut aussi ajouter 2 poivrons que l'on coupera en morceaux et que l'on mettra dans la cocotte-minute au même moment que les oignons.

SAUTE DE DINDE PROVENÇAL



- 1,2kg sauté de dinde
- 1 grosse bte tomates pelées (800g)
- 1 bte olives noires dénoyautées (125g)
- 1 petite bte champignons (400g)
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 tube concentré de tomate
- 1 cuil à c sucre (eh oui, cela enlève l'acidité de la tomate)
- 3 cuil à s huile d'olive
- 1 cuil à s herbes de Provence (ou origan ou thym)
- Sel, poivre

1. Eplucher l'oignon et la gousse d'ail et les couper très finement.
2. Mettre l'huile et l'oignon dans la cocotte. Faire chauffer à feu doux pour faire suer l'oignon (il devient translucide mais sans coloration)
3. Enlever l'oignon de la cocotte et y mettre les morceaux de viande pour les faire dorer (feu vif).
4. Remettre dans la cocotte l'oignon.
5. Ajouter l'ail, les tomates pelées et le jus de la boîte, 2 cuil à s de concentré de tomate, le sucre, les olives, les champignons égouttés, les herbes de Provence, le sel et le poivre et bien mélanger.
6. Faire cuire 1/2h sans fermer la cocotte pour que le jus s'évapore.



On peut servir avec du riz, des pâtes ou des pommes de terre (coupées en petits morceaux et qui seront mises en même temps que tous les autres ingrédients) (voir quantité de féculents page 9).

POULET BASQUAISE



- 6 cuisses de poulet (ou 6 filets de poulet)
2 oignons
4 poivrons (2 rouge, 2 verts)
1 grosse boîte de tomates pelées (800g)
2 gousses d'ail
1 cuil à c de sucre (cela enlève l'acidité des tomates en boîte)
6 cuil à s huile d'olive
Sel, poivre
1 verre de vin blanc

1. Mettre la moitié de l'huile dans la cocotte-minute et faire dorer les 6 cuisses de poulet (ne pas faire cette étape pour les filets de poulet car ils durciraient).
2. Enlever le poulet de la cocotte.
3. Laver les 4 poivrons, les couper en 2 pour enlever les graines puis le couper en lanières fines.
4. Eplucher les 2 oignons et les couper en petits morceaux.
5. Eplucher les 2 gousses d'ail et les couper en très petits morceaux
6. Mettre le reste d'huile, les poivrons et les oignons dans la cocotte-minute et faire chauffer à feu doux pour faire suer les poivrons et les oignons(ils deviennent translucides mais sans coloration).
7. Ajouter l'ail et le vin blanc et bien mélanger.
8. Ajouter le poulet et les tomates
9. Ajouter le sucre, le sel, le poivre.
10. Fermer la cocotte-minute et cuire 15mn après la mise en rotation de la soupape. (10 mn pour les filets de poulet)



Servir avec du riz , des pâtes, des pommes de terre (voir quantité page 9).

FILET DE POULET LAIT DE COCO ET CURRY



6 filets de poulet
1 pomme
40cl lait de coco
1 oignon
2 gousses d'ail
1 cuil à s curry (plus ou moins selon la force du curry)
4 cuil à s huile
Sel, poivre

1. Eplucher la pomme, l'oignon et les 2 gousses d'ail.
2. Couper l'oignon et l'ail en petits morceaux.
3. Couper la pomme en petits dés.
4. Couper les 6 filets de poulet en gros morceaux.
5. Faire dorer à feu vif dans la cocotte les morceaux de poulet avec l'huile.
6. Ajouter ensuite dans la cocotte la pomme, l'oignon, l'ail, le curry, le lait de coco, le sel et le poivre et bien mélanger.
7. Faire cuire à feu doux 15mn.



On peut servir avec du riz, des pâtes ou des pommes de terre (voir quantité page 9).

FILET DE POULET AU THYM ET AU CITRON



6 filets de poulet
2 jus de citron
20cl crème fraîche
2 cuil à s thym (ou herbes de Provence)
4 cuil à s huile
Sel, poivre

1. Couper les 6 filets de poulet en morceaux.
2. Laisser mariner 20mn les morceaux de poulet avec les jus de citron, le thym, le sel et le poivre.
3. Faire dorer dans la poêle à feu vif les morceaux de poulet avec l'huile.
4. Ajouter ensuite dans la poêle la marinade et la crème fraîche.
5. Faire cuire à feu doux 15mn.



On peut servir avec du riz, des pâtes ou des pommes de terre (voir quantité page 9).

MOULES MARINIÈRES



6l de moules (ou 5 kg)
3 échalotes
25cl vin blanc sec
1 cuil à s beurre
2 cuil à s farine
persil
Sel, poivre

1. Nettoyer si nécessaire les moules pour enlever le byssus (les fibres qui dépassent des moules). Jeter les moules cassées.
2. Couper les 3 échalotes en petits dés.
3. Faire fondre le beurre dans la cocotte et y mettre les échalotes.
4. Faire suer(elles deviennent transparentes sans être colorées).
5. Ajouter la farine et bien mélanger.
6. Verser ensuite dans la cocotte le vin blanc, le sel et le poivre.
7. Bien mélanger.
8. Verser les moules dans la cocotte et bien mélanger.
9. Faire cuire en mélangeant régulièrement.
10. C'est cuit quand toutes les moules sont ouvertes (environ 20mn).



Ne pas manger les moules qui, malgré la cuisson, restent fermées.

Les moules peuvent être servies avec du riz. (voir quantité page 9).

On trouve de toutes petites bouteilles en plastique de vin blanc sec (25cl) qui conviennent très bien pour cette recette.

PAVES DE SAUMON SAUCE MOUTARDE



6 pavés de saumon
3 cuil à s huile
20g beurre
4 cuil à s moutarde
33cl crème fraîche liquide
1 jus de citron
Sel, poivre

1. Faire chauffer le beurre et l'huile dans la poêle.
2. Mettre les 6 pavés de saumon côté peau dans la poêle.
3. Faire cuire quelques minutes puis retourner les pavés.
4. Mettre dans un bol la crème fraîche, la moutarde, le jus de citron, le sel et le poivre et bien mélanger.
5. Quand le saumon est presque cuit, verser la sauce dans la poêle et terminer la cuisson à feu doux pour faire épaissir la sauce.



On peut servir avec du riz, des pâtes ou des pommes de terre (voir quantité page 9).

GALETTES DE SARRASIN



12 galettes de sarrasin
6 tranches de jambon blanc
250g fromage râpé
2 tomates
12 oeufs
50g beurre
Sel, poivre

1. Couper le jambon en petits morceaux.
2. Faire cuire les galettes garnies avec les différents ingrédients.

FILETS DE POULET FARCIS



6 filets de poulet
2 boules de mozzarella (250g)
3 tomates
2 cuil à s herbes de Provence
6 cuil à s huile olive
30g beurre
Sel, poivre

1. Allumer le four (thermostat maximum).
2. Fendre les 6 filets de poulets en 2 dans le sens de la longueur sans séparer les 2 morceaux.
3. Couper la mozzarella en tranches fines.
4. Glisser 2 tranches de mozzarella dans chaque filet de poulet.
5. Couper les 3 tomates en rondelles.
6. Verser l'huile au fond d'un plat allant au four.
7. Poser au fond du plat les tomates puis le poulet.
8. Saupoudrer le poulet d'herbes de Provence.
9. Saler, poivrer.
10. Mettre des petits morceaux de beurre sur chaque morceau de poulet.
11. Verser 1/2 verre d'eau au fond du plat.
12. Faire cuire 25mn au four.



*On peut servir avec du riz (voir quantité page 9).
Ce plat peut se faire aussi à la poêle.*

FILETS DE POISSON TOMATE ET ECHALOTE



6 filets de poisson (cabillaud, merlan, maquereaux pêchés à bord, lieu jaune...)
environ 1kg
4 tomates
2 échalotes
25cl vin blanc
moutarde
6 cuil à s huile olive
30g beurre
Sel, poivre

1. Allumer le four (thermostat maximum).
2. Eplucher les 2 échalotes et les couper finement.
3. Couper les 4 tomates en rondelles.
4. Verser l'huile au fond d'un plat allant au four.
5. Mettre au fond du plat les échalotes, le vin blanc et 1/2 verre d'eau.
6. Placer les 6 filets de poisson dans le plat.
7. Badigeonner généreusement le poisson de moutarde.
8. Placer les rondelles de tomates sur les filets de poisson (les rondelles ne doivent pas se chevaucher).
9. Mettre sur chaque morceau de poisson de petits morceaux de beurre.
10. Saler, poivrer.
11. Faire cuire 25mn au four.



On peut servir avec du riz, des pommes de terre (voir quantité page 9).

FILETS DE POISSON EN PAPILOTES



6 filets ou pavés de poisson (cabillaud, saumon, lieu jaune)
1 citron
3 tomates
20cl crème fraîche épaisse
herbes de Provence
6 cuil à s huile olive
Sel, poivre + PAPIER D'ALUMINIUM

1. Allumer le four (thermostat maximum).
2. Couper 6 grands morceaux de papier d'aluminium.
3. Faire 6 rondelles dans le citron.
4. Couper les 3 tomates en 4.
5. Placer dans chaque morceau de papier un morceau de poisson, une rondelle de citron, 2 morceaux de tomate, 1 cuil à s d'huile d'olive, 1 cuil à s de crème fraîche, des herbes de Provence, du sel et du poivre.
6. Bien fermer hermétiquement les papillotes.
7. Placer les papillotes dans un plat allant au four.
8. Faire cuire 25mn au four.



*On peut servir avec du riz ou des pommes de terre vapeur (voir quantité page 9).
Le plat peut se faire sans four : le poisson sera cuit simplement à la poêle. Les tomates coupées en 4 cuiront en même temps que le poisson. La sauce sera faite directement dans la poêle.*

FILETS DE POISSON GRATINES



6 filets de poisson (cabillaud, lieu jaune, merlan)
1 bouquet de persil
1/2l lait
3 cuil à s bombées farine
250g fromage râpé
3 cuil à s huile d'olive
Sel, poivre

1. Allumer le four (thermostat maximum).
2. Verser l'huile dans un plat allant au four.
3. Poser dessus les 6 filets de poisson, puis le persil haché, saler et poivrer.
4. Mettre dans un saladier la farine et délayer petit à petit avec le lait.
5. Verser le mélange sur le poisson.
6. Saupoudrer de fromage râpé.
7. Faire cuire 30mn au four.



On peut servir avec des pommes de terre cuites à la vapeur dans la cocotte minute (voir quantité page 9).

GRATIN DE FRUITS DE MER AU CURRY



- 1 bocal de moules au naturel
2 boîtes de saumon au naturel (2 X 100g)
1 boîte de crevettes au naturel
3 cuil à s bombées farine
1/2l lait
40g beurre
1 cuil à c curry
150g gruyère râpé
Sel, poivre

1. Allumer le four ou mieux le gril.
2. Faire une béchamel : faire fondre le beurre dans une casserole puis y ajouter la farine. Bien mélanger et ajouter petit à petit le lait en mélangeant bien. Saler et poivrer.
3. Egoutter tous les contenus des boîtes de conserve et du bocal.
4. Mélanger la béchamel avec le saumon, les moules, les crevettes et le curry.
5. Mettre dans un plat allant au four.
6. Parsemer de fromage râpé.
7. Faire gratiner.


 *On peut servir avec du riz, des pommes de terre (voir quantité page 9).*

GRATIN DE MACARONIS POIREAUX / LARDONS



500g macaronis
1 poireau
200g lardons
3 cuil à s bombées farine
1/2l lait
40g beurre
150g fromage râpé
Huile
Sel, poivre

1. Allumer le four ou mieux le gril.
2. Faire cuire les pâtes.
3. Faire une béchamel : faire fondre le beurre dans une casserole puis y ajouter la farine. Bien mélanger et ajouter petit à petit le lait en mélangeant bien. Saler et poivrer.
4. Nettoyer le poireau en le fendant en 4 dans le sens de la longueur.
5. Couper le poireau en rondelles fines.
6. Faire revenir dans une poêle le poireau et les lardons.
7. Mélanger la béchamel, le poireau, les lardons et les pâtes.
8. Verser le mélange dans un plat allant au four.
9. Saupoudrer de fromage.
10. Faire gratiner au four.

 *On peut servir avec du riz (voir quantité page 9).*



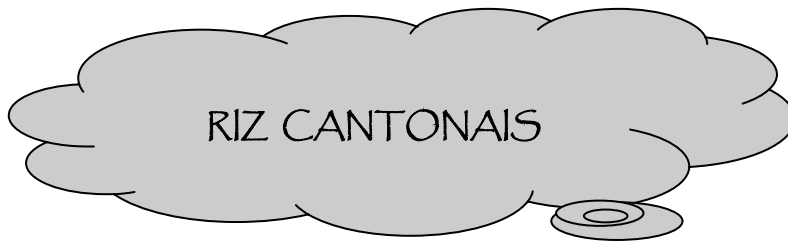
1 rouleau de pâte feuilletée
3 œufs
20cl crème fraîche liquide
25cl lait
Sel, poivre

Et pour la quiche au lard : 250g lardons fumés que vous aurez fait dorer à la poêle avant de les utiliser.

Ou pour la quiche au fromage : 250g fromage râpé

Ou pour la quiche à la fourme d'Ambert : 250g fourme d'Ambert

1. Allumer le four (thermostat maximum).
2. Mélanger dans un saladier les 3 œufs, la crème fraîche, le lait, le sel et le poivre.
3. Placer la pâte dans un plat allant au four.
4. Disposer sur la pâte les lardons (ou le fromage râpé ou la fourme d'Ambert émietlée) puis le mélange du saladier.
5. Faire cuire 30mn.



400g riz
2 œufs
1 petite boîte de petits pois
2 tranches de jambon
1 bouillon de volaille (en cube)
4 cuil à s huile
1 oignon
Sel, poivre

1. Faire cuire le riz dans l'eau bouillante avec le cube de bouillon de volaille.
2. Egoutter le riz.
3. Eplucher l'oignon et le couper en très petits morceaux.
4. Mettre l'oignon et 2 cuil à s d'huile dans la poêle.
5. Faire chauffer à feu doux pour faire suer l'oignon (l'oignon devient translucide sans coloration).
6. Enlever les oignons de la poêle.
7. Battre les œufs en omelette. Y ajouter sel et poivre.
8. Mettre 2 cuil à s huile dans la poêle et faire chauffer.
9. Faire cuire l'omelette.
10. Couper l'omelette en très petits morceaux.
11. Egoutter les petits pois.
12. Couper le jambon en très très petits morceaux.
13. Mélanger riz, oignon, jambon, omelette et petits pois.



400g riz
70g parmesan
10cl vin blanc
1 bouillon de volaille (en cube)
2 pincées de curcuma
3 cuil à s huile
1 oignon
Sel, poivre

1. Diluer le bouillon cube dans 100cl d'eau (environ 2 verres d'eau).
2. Eplucher l'oignon et le couper en petits morceaux.
3. Faire chauffer l'huile dans la cocotte et faire suer l'oignon (il devient translucide).
4. Ajouter le riz et le curcuma, remuer.
5. Faire cuire pendant 3 mn tout en remuant.
6. Ajouter le vin blanc.
7. Laisser évaporer le liquide.
8. Ajouter l'eau et le bouillon dilué.
9. Saler (légèrement car le bouillon est déjà salé) et poivrer.
10. Cuire pendant 15mn. (vérifier que le riz est cuit en le goûtant)
11. Laisser reposer 5mn.
12. Ajouter le parmesan et remuer.

CAROTTES A LA COCOTTE



1,5 kg carottes
2 gros oignons
2 cuil à s farine
4 cuil à s huile
1 feuille de laurier (facultatif)
Sel, poivre

1. Eplucher les carottes et les 2 oignons.
2. Couper les carottes en rondelles fines.
3. Couper les oignons en petits morceaux.
4. Mettre l'huile et les oignons dans la cocotte minute et faire suer sans coloration.
5. Ajouter les carottes, le sel, le poivre, le laurier et la farine.
6. Bien mélanger.
7. Verser un verre d'eau dans la cocotte et bien mélanger.
8. Fermer la cocotte minute et faire cuire 20mn à feu doux.

RATATOUILLE



4 tomates,
2 petites courgettes
1 aubergine
1 poivron vert
1 oignon
2 gousses d'ail
Persil, herbes de Provence, feuille de laurier
6 cuil à s huile d'olive
Sel, poivre

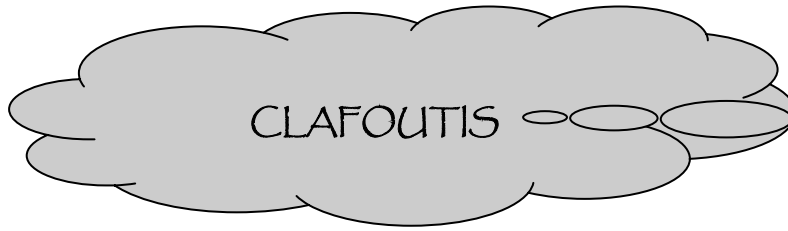
1. Laver les légumes.
2. Eplucher l'oignon et l'ail.
3. Vider le poivron de ces graines.
4. Couper finement l'ail et l'oignon.
5. Couper les légumes en morceaux (tous de même taille de préférence).
6. Faire chauffer l'huile dans la cocotte minute.
7. Faire revenir en même temps l'oignon et le poivron en mélangeant régulièrement.
8. Ajouter l'aubergine et faire cuire 5mn en mélangeant régulièrement.
9. Ajouter les courgettes, l'ail, les tomates, le sel, le poivre, le persil haché, les herbes de Provence et la feuille de laurier. Bien mélanger.
10. Fermer la cocotte et faire cuire 20mn.

POIREAUX A LA TURQUE



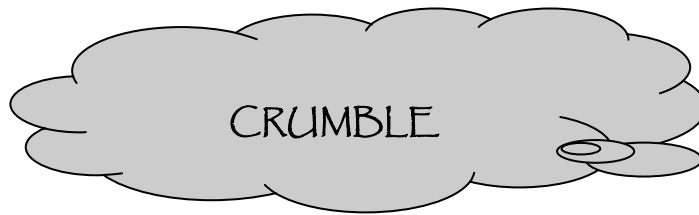
3 poireaux
3 carottes
1 oignon
200g riz
6 cuil à s huile d'olive
Sel, poivre

1. Couper les racines des 3 poireaux. Fendre les poireaux sur la longueur pour les nettoyer.
2. Couper les poireaux en rondelles de 1 cm.
3. Laver et éplucher les 3 carottes.
4. Les couper en très fines rondelles.
5. Eplucher l'oignon et le couper en petits morceaux.
6. Faire chauffer l'huile dans la cocotte et y ajouter les carottes et l'oignon.
7. Cuire 5 mn en remuant.
8. Ajouter les poireaux, bien mélanger.
9. Ajouter 1/2 verre d'eau et cuire 25mn.
10. Ajouter le riz et cuire à feu doux pendant 5mn. (Rajouter de l'eau si nécessaire)
11. Saler et poivrer.



600g fruits frais ou au sirop (pommes, prunes, poires, abricot...)
4 gros oeufs
1/4l lait
130g sucre (8 cuil à s bombées)
80g farine (8 cuil à s bombées)
50g beurre fondu
1 sachet sucre vanillé

1. Allumer le four (thermostat maximum).
2. Laver et éplucher (si nécessaire) les fruits.
3. Les couper en petits morceaux les placer au fond d'un plat allant au four.
4. Faire fondre le beurre dans une casserole.
5. Casser les 4 œufs dans un saladier, ajouter le sucre et le sucre vanillé. Bien mélanger.
6. Ajouter le beurre fondu tiède et bien mélanger.
7. Ajouter la farine et bien mélanger.
8. Ajouter le lait et bien mélanger.
9. Verser ce mélange sur les fruits.
10. Cuire 40mn au four.



- 6 pommes (ou 4 pommes et 2 bananes un peu trop mûres)
100g farine (10 cuil à s bombées)
100g sucre (6 cuil à s bombées)
100g beurre
1 sachet de sucre vanillé

1. Allumer le four (thermostat maximum).
2. Eplucher les fruits et les couper en petits morceaux.
3. Placer les fruits dans un plat allant au four.
4. Mettre le sucre, le sucre vanillé et la farine dans un saladier et mélanger.
5. Ajouter dedans le beurre coupé en tout petits morceaux.
6. Mélanger avec les mains pour obtenir des « grumeaux » (on ne doit plus voir de morceaux de beurre).
7. Saupoudrer ce mélange sur les fruits.
8. Cuire 25mn au four.



Le crumble peut se faire avec des fruits un peu trop mûrs. On peut utiliser n'importe quel fruit en comptant 1 fruit par personne ou 2 fruits par personnes pour de petits fruits (kiwi, prunes).

TARTE AUX POMMES



- 1 rouleau de pâte feuilletée ou sablée ou brisée
- 5 pommes (ou poires)
- 2 œufs
- 20cl crème fraîche
- Cannelle
- 40g sucre (3 cuil à s bombées)
- 1 sachet de sucre vanillé

1. Allumer le four (thermostat maximum).
2. Eplucher les 5 pommes et les couper en 4 puis en tranches fines.
3. Mélanger dans un saladier le sucre, le sucre vanillé, les 2 œufs, la cannelle et la crème.
4. Mettre la pâte dans un plat à tarte.
5. Disposer les tranches de pommes sur la pâte.
6. Verser le mélange du saladier sur les pommes.
7. Cuire 25mn au four.

BANANES AU CHOCOLAT



6 bananes
24 carrés de chocolat noir
+ PAPIER ALUMINIUM

1. Allumer le four (thermostat maximum).
2. Fendre les 6 bananes légèrement sur la longueur et y insérer la barre de chocolat (3 carrés ou plus..).
3. Envelopper chaque banane dans un morceau de papier aluminium.
4. Bien fermer la papillote.
5. Cuire 20mn au four.

GÂTEAU AU YAOURT



1 yaourt

Ne pas jeter le pot vide car il sert pour mesurer les quantités des autres ingrédients

3 « pots de yaourt » de farine

2 « pots de yaourt » de sucre

1/2 « pot de yaourt » de beurre fondu

3 œufs

1 cuil à c levure chimique

20g beurre

1. Allumer le four (thermostat maximum).
2. Casser les 3 œufs dans un saladier et ajouter le sucre. Mélanger.
3. Ajouter le yaourt et mélanger.
4. Ajouter en même temps la farine et la levure. Mélanger.
5. Ajouter l'huile et mélanger.
6. Verser la pâte dans un moule beurré.
7. Cuire 25mn au four.



C'n peut mettre dans la pâte des morceaux de fruits, du chocolat, du nutella, des pépites de chocolat.

FONDANT AU CHOCOLAT



5 œufs
200g beurre (eh oui !!!)
200g chocolat noir
1 cuil à s bombée farine
150g sucre (9 cuil à s)

1. Allumer le four (thermostat maximum).
2. Faire fondre à feu très doux dans une casserole le chocolat et le beurre.
3. Verser ensuite le mélange dans une saladier.
4. Ajouter le sucre et mélanger.
5. Laisser un peu refroidir.
6. Ajouter un œuf et mélanger. Ajouter les autres œufs un par un en mélangeant à chaque fois.
7. Ajouter la farine et mélanger.
8. Verser dans un moule.
9. Cuire 20mn au four.

Téléchargeable sur :

<https://doc.moniteurs.glenans.asso.fr/t6b>