

BON aPPETIT

BON aPPETIT

Our Couple Recipes

Written by: Julian Melendez and Dr. Malissa Fenton

Menu

1 Pasta	5
Chicken Orzo	6
2 Risotto	9
Mushroom Risotto	10
Saumon sauce Rachel	12
3 Currie	15
Carbonnade	16
Pasta al Ragù	18
4 Desserts	21
Tarte aux pommes	22
Mousse au chocolat	24
5 Pains	27
Challah	28

Chapter 1

Pasta

Chicken Orzo



10 min



20 min



200 °C, 20 min



6

Ingredients

- 1 Chou fleur
- 20 cl Trina
- 1 Citron
- 1 Grenade

Recipe

- 1 Faire bouillir le chou fleur dans une casserole d'eau bouillante pendant 20 minutes.
- 2 Tendre, égoutter le chou fleur, couper en 6 sans aller jusqu'à la base, napper d'huile d'olive.
- 3 Mettre le chou fleur au four, position grill à 200 °C, pendant 20 minutes
- 4 Préparer la trina (50/50 eau et trina, mélanger jusqu'à avoir une consistance crémeuse; un trait de citron est le bienvenu).
- 5 Dans un bol, écosser la grenade.
- 6 Dring, le chou fleur sort du four, légèrement bruni.
- 7 Napper de trina et parsemer de grenades.



Se mange généralement avec du houmous en écoutant Omer Adam.



CHICKEN ORZO

Chapter 2

Risotto

Mushroom Risotto

 20 min  45 min  2

Ingredients

1 box	Baby bella
4	Portobello slices
2	Shallots
3	Garlic cloves
50 g	Fresh thyme
3 cups	Chicken stock
200 g	Butter
10 ml	Truffle oil

Recipe

- 1 Couper le bœuf en cube de 3 cm de côté.
- 2 Faire griller les cubes dans un peu de beurre fondu à feu élevé.
- 3 Ajouter la bière, l'oignon et les carottes coupées grossièrement.
- 4 Laisser cuire 4 à 5 heures à feu doux. La viande doit être fondante et la sauce onctueuse.
- 5 Éplucher et couper en quartiers (huitièmes ?) les pommes de terre, saler, poivrer, ajouter quelques herbes et un filet d'huile d'olive
- 6 Enfourner à 210°C pendant 45 minutes.



Life need not be easy, provided only that it is not empty. ~ Lise Meitner



MUSHROOM RISOTTO

Saumon sauce Rachel



20 min



30 min



210°C, 45 min



3 h



5

Ingredients

- | | |
|---------|---------------------------|
| 5x200 g | Saumon |
| 4 | Poivrons
coloré |
| 1 | Ail |
| 2 | Bouquets de
coriandre |
| 3 | Citrons |
| 20 cl | Huile d'olive |
| 30 cl | Eau
Cumin,
paprika, |

Recipe

- 1 Masser le saumon avec du gros sel puis le faire mariner 3 heures au frigo.
- 2 Couper les poivrons en lanière et les poêler dans de l'huile d'olive.
- 3 Fondants et dorés, ajouter des dents d'ail aplatis, des pelures de citron, du paprika, l'huile et l'eau.
- 4 Faire mijoter 10 minutes, ajouter un bouquet de coriandre et refaire mijoter 10 minutes. Réserver.
- 5 Dans un plat allant au four, faire un lit avec la moitié des poivrons, la moitié d'un bouquet de coriandre. Placer les morceaux de saumon puis recouvrir avec le reste des poivrons et de la coriandre
- 6 Couvrir d'aluminium et enfourner à 210°C pendant 30 minutes.



Il doit toujours y avoir un frémissement lors de la cuisson.



SAUMON SAUCE RACHEL

Chapter 3

Currie

Carbonnade

 20 min  5 h  210°C, 45 min  5

Ingredients

- 1 kg Paleron de bœuf
- 1 l Bière brune
- 1 Oignon
- 3 Carottes
- 50 g Beurre
- Sel et poivre
- Bouquet garni
- 1 kg Pommes de terre

Recipe

- 1 Couper le bœuf en cube de 3 cm de côté.
- 2 Faire griller les cubes dans un peu de beurre fondu à feu élevé.
- 3 Ajouter la bière, l'oignon et les carottes coupées grossièrement.
- 4 Laisser cuire 4 à 5 heures à feu doux. La viande doit être fondante et la sauce onctueuse.
- 5 Éplucher et couper en quartiers (huitièmes ?) les pommes de terre, saler, poivrer, ajouter quelques herbes et un filet d'huile d'olive
- 6 Enfourner à 210°C pendant 45 minutes.



Il doit toujours y avoir un frémissement lors de la cuisson.



CARBONNADE

Pasta al Ragù

 20 min  4 h  8

Ingredients

750 g	Boeuf haché
250 g	Porc haché
1 l	Passata
1 boîte	Tomates hachées
3	Carottes
3 branches	Céleri
2	Oignons
500 g	Tagliatelle
100 g	Grana padano

Recipe

- 1 Couper les légumes en mirepoix.
- 2 Les faire fondre à feu fort dans de l'huile d'olive.
- 3 Les oignons sont maintenant transparents et les légumes mous, ajouter la viande hachée. Émietter énergiquement.
- 4 Lorsque la viande ne rend plus d'eau, ajouter les tomates concassées puis la passata.
- 5 Cuire pendant 4 heures au moins.
- 6 Faire cuire les pâtes dans de l'eau salée (9 g/l).



Servir avec du grana padano.



PASTA AL RAGÙ

Chapter 4

Desserts

Tarte aux pommes



20 min



30 min



210°C, 30 min



7

Ingredients

- 1 kg Pommes
- 50 g Sucre
- 1 Pâte brisée

Recipe

- 1 Éplucher et découper en morceaux 4 pommes.
- 2 Faire une compote : les mettre dans une casserole avec un peu d'eau (1 verre ou 2). Bien remuer.
- 3 Pendant que la compote cuit, éplucher et couper en lamelles les autres pommes.
- 4 Laisser un peu refroidir la compote et étaler la pâte brisée dans un moule et la piquer avec une fourchette.
- 5 Verser la compote sur la pâte en faisant une montagne.
- 6 Placer les lamelles de pommes en formant une spirale ou plusieurs cercles, au choix ! Disposer des lamelles de beurre dessus.
- 7 Enfourner à 210°C pendant 30 minutes.


Quelques hérétiques voudront placer une boule de glace vanille dessus. À ce qu'il paraît, c'est bon.



TARTE AUX POMMES

Mousse au chocolat

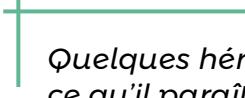
 20 min  30 min  3 h  4

Ingredients

1 kg pommes
50 g sucre
1 pâte brisée

Recipe

- 1 Éplucher et découper en morceaux 4 pommes.
- 2 Faire une compote : les mettre dans une casserole avec un peu d'eau (1 verre ou 2). Bien remuer.
- 3 Pendant que la compote cuit, éplucher et couper en lamelles les autres pommes.
- 4 Laisser un peu refroidir la compote et étaler la pâte brisée dans un moule et la piquer avec une fourchette.
- 5 Verser la compote sur la pâte en faisant une montagne.
- 6 Placer les lamelles de pommes en formant une spirale ou plusieurs cercles, au choix ! Disposer des lamelles de beurre dessus.
- 7 Enfourner à 210°C pendant 30 minutes.


Quelques hérétiques voudront placer une boule de glace vanille dessus. À ce qu'il paraît, c'est bon.



mousse au chocolat

Chapter 5

Pains

Challah



2x45 min



180°C, 20 min



6



Pétrir

Ingredients

500 g	Farine T55
20 g	Levure boulangère
20 cl	Eau
5 cl	Huile de tournesol
50 g	Sucre
6 g	Sel
2	Œufs

Recipe

- 1 Dans le bol du batteur, émietter la levure dans de l'eau tiède, l'huile, l'oeuf et un peu de sucre.
- 2 Couvrir hermétiquement le bol et laisser activer la levure : une pâte brune odorante avec des bulles.
- 3 Tamiser la farine, le sucre et le sel.
- 4 Utiliser le crochet pétrisseur du robot à la vitesse 2, ajouter en pluie fine la farine, le sucre et le sel. Laisser tourner 10 minutes à vitesse 2 puis 5 minutes à vitesse 4.
- 5 Détacher la pâte du crochet, fermer le bol hermétiquement et laisser lever la pâte à 30°C pendant 2 heures.
- 6 Lorsque la pâte est levée, couper en 4 patons et tresser la challah sur une plaque allant au four. Couvrir hermétiquement et laisser lever 2 heures à 30°C.
- 7 Battre un œuf, badigeonner la challah puis enfourner à 180°C pendant 20 minutes.

Attention : au dessus de 30°C la levure meure, l'eau ne doit pas être brûlante.



CHALLAH

Index

Carbonnade, 16

Challah, 28

Chicken Orzo, 6

Mousse au chocolat, 24

Mushroom Risotto, 10

Pasta al Ragù, 18

Saumon sauce Rachel, 12

Tarte aux pommes, 22