

Recettes des 4 saisons

Honorine et Jonas

2020-05-02

Contents

Préambule	5
Hiver	7
Salé	7
Sucré	14
Printemps	17
Salé	17
Sucré	21

Préambule

Ceci est notre livre de recettes

La perfection est atteinte, non pas lorsqu'il n'y a plus rien à ajouter,
mais lorsqu'il n'y a plus rien à retirer

Antoine de Saint-Exupéry

Hiver

Salé

Linguines citron et coriandre

2 personnes | Temps préparation : 10 min | Temps cuisson :
10 min

Plat de pâtes simple et rapide mais percutant !

Ingrédients

- 250 g de linguines (au pire des spaghetti)
- 1 à 2 citrons bios
- 2 gousses d'ail
- Quelques brins de coriandre
- Beurre
- Crème

Consignes

- Eplucher l'ail et la couper en petits morceaux
- Faire fondre un peu de beurre dans une casserole et y faire revenir à feu doux le zeste du/des citrons et l'ail
- Faire chauffer l'eau des pâtes (dans une autre casserole bien sûr)
- Rajouter le jus de citron et 5 à 6 cs de crème dans la sauce. Laisser s'amalgamer à feu doux
- Cuire les pâtes, 1 à 2 min de moins que nécessaire
- Mettre 1 ou 2 cs d'eau de cuisson des pâtes dans la sauce
- Égoutter les pâtes et les mettre directement dans la sauce où elles finiront de cuire en s'imbibant de sauce.
- Ciseler la coriandre et l'ajouter
- Assaisonner selon les goûts et servir

Couscous boulette végétarien

**~15 boulettes | Temps préparation : 30 min | Temps cuisson :
20 min**

Pour un plat chaleureux et convivial au coeur de l'hiver.

Ingrédients

- 250 g de champignons de Paris
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon
- 100 g d'amandes
- 120 g de pain rassis
- 10 branches de persil
- 2 œufs

Consignes

- Hacher très finement les champignons, l'oignon et l'ail
- Les faire revenir dans un peu d'huile d'olive pendant 5 min
- Mixer les amandes et le pain rassis
- Ciseler le persil
- Dans un saladier, mettre tous les ingrédients et ajouter les œufs
- Mélanger, assaisonner et mettre au réfrigérateur (facultatif)
- Préchauffer le four à 180°C et préparer une feuille de papier sulfurisé sur la plaque
- Former une quinzaine de boulettes, poser les sur la plaque et les badigeonner d'un peu d'huile avec un pinceau
- Enfourner pour une vingtaine de minutes
- Servir avec des légumes (courges, patates douces, navets, carottes, pois chiches, blettes selon les envies et la saison) cuits dans du concentré de tomates et des épices, et de la semoule



Risotto pomme noix gorgonzola

3 personnes | Temps préparation : 10 min | Temps cuisson :
30 min

Un risotto gourmand et fruité

Ingrédients

- 250 g riz à risotto
- 1 oignon
- 2 pommes
- 80 g de gorgonzola
- 20 g de noix
- 1 peu de vin blanc pour déglaçer

Consignes

- Peler et couper l'oignon
- Faire chauffer de l'eau pour le bouillon
- Les faire revenir dans un peu d'huile d'olive pendant 5 min puis ajouter le riz
- Une fois le riz transparent, déglaçer au vin blanc

- Une fois le vin blanc évaporé, commencer à rajouter de l'eau petit à petit jusqu'à ce que le riz soit cuit
- Peler la pomme (pour faire un peu de déco comme sur la photo garder une longue épluchure)
- Un peu avant qu'il soit cuit, ajouter les pommes préalablement coupées en dés
- Une fois le riz cuit, ajouter les noix et le gorgonzola
- Laisser cuire 5 min puis servir



Steak végétarien

~10 steaks | Temps préparation : 25 min | Temps cuisson : 25 min

Des steaks végétariens pour garnir différentes recettes de burgers (pomme/chèvre ; comté/champignons)

Ingrédients

- 250 g de pois chiches en boite
- 250 g de haricot rouges en boite
- 1 petite boite de maïs
- 1 oignon

- 1 poivron
- 1 carotte
- 3 gousses d'ail
- 90 g de flocons d'avoine
- 50 g de chapelure ou de pain rassis
- 2 œufs
- 2 cs de sauce soja
- Épices : cumin, curry, piment... Au choix !

Consignes

- Mixer grossièrement les pois chiches et les haricots rouges (sans les réduire en purée)
 - Faire de même avec la carotte, le poivron, l'oignon et l'ail (ou les couper très finement)
 - Faire revenir l'oignon et l'ail dans un peu d'huile d'olive
 - Rajouter le poivron et la carotte et attendre qu'ils soient cuits
 - Dans un saladier, mélanger les légumes, les légumineuses, le maïs, les flocons d'avoines, les œufs
 - Assaisonner selon les envies et mélanger à la main
 - Préchauffer le four à 180°C
 - Former des galettes d'environ 1 cm d'épaisseur et les déposer sur un papier sulfurisé sur une plaque allant au four
 - Enfourner une quinzaine de minutes puis les retourner
 - Laisser encore cuire entre 5 et 10 min et sortir du four
 - Déguster immédiatement ou les congeler
-

Riz sauté aux crevettes et ananas

**3 personnes | Temps préparation : 30 min | Temps cuisson :
30 min**

Un voyage en Asie pour pas cher !

Ingrédients

- 250g de riz basmati ou thaï
- 1 ananas (2 si présentation dans un demi ananas)
- 1 oignon
- 500 g de crevettes non décortiquées
- Quelques brins de coriandre
- Sauce soja

Consignes

- Faire cuire le riz dans un grand volume d'eau selon les indications. Egoutter puis réserver
- Décortiquer les crevettes (garder les têtes pour faire un bouillon ou une sauce) et les couper en tronçon de 3 cm environ. Réserver
- Eplucher l'oignon et le couper
- Pour l'ananas deux possibilités :
 - Pour pouvoir l'utiliser en déco (cf. photo), le couper en deux dans le sens de la longueur. Prélever la chair de chaque moitié en veillant à ne pas abîmer la coque
 - L'éplucher classiquement en enlevant les yeux (mais les coques ne pourront pas servir)
- Oter le milieu dur de l'ananas et couper en cube de 3 cm de côté environ
- Dans une sauteuse, mettre de l'huile à chauffer puis ajouter l'oignon et l'ananas. Faire cuire une dizaine de minutes à feu moyen. Réserver dans une assiette
- Remettre un peu d'huile et faire chauffer. Saisir les crevettes à feu moyen puis déglacer à la sauce soja. Rajouter l'ananas et l'oignon et enfin le riz
- Laissez cuire une dizaine de minutes et essayant de faire doré un peu le riz. Rajoutez un peu de sauce soja selon les goûts et ajuster l'assaisonnement. Un peu avant la fin de la cuisson, rajouter la coriandre préalablement lavée et triée
- Servir dans les demis ananas ou bien simplement dans une assiette



Sucré

Tartelettes douces-amères aux framboises et pamplemousse

4 tartelettes | Temps préparation : 60 min | Temps cuisson : 40 min | Temps repos : ~ 2h

Tartelettes avec une bonne amertume, légèrement contrebalancées par la douceur de la framboise

Ingrédients

- Pâte sablée ou sucrée pour 4 tartelettes
- 2 pamplemousses
- 60 g de sucre
- 2 g d'agar agar
- 150 g purée de framboise
- 45 g de jaune
- 60 g d'œuf
- 2 g de gélatine
- 60 g de beurre

Consignes

- Faire cuire les pâtes à blanc
- Peler les pamplemousses et les couper grossièrement dans une casserole. Ajouter 40 g de sucre et faire chauffer jusqu'à obtenir une compotée suffisamment réduite
- A la fin de la cuisson, rajouter 2 g d'agar agar puis refaire bouillir brièvement
- Attendre que la compotée refroidisse et étaler dans les fonds de tarte
- Pour le crémeux framboise, battre l'œuf, les jaunes et les 20 g de sucre restants jusqu'à ce que la préparation devienne mousseuse
- Mettre la gélatine à réhydrater
- Dans une casserole, faire chauffer la purée de framboise jusqu'à ébullition
- Verser la moitié de la purée sur le mélange, mélanger et verser dans la casserole
- Chauffer en remuant jusqu'à ébullition, retirer du feu
- Ajouter la gélatine et le beurre, mélanger jusqu'à incorporation
- Verser sur la compotée de pamplemousse
- Mettre au réfrigérateur jusqu'à ce que le crémeux soit pris
- Possibilité de rajouter une meringue italienne avec les blancs restants



Banana bread

8 personnes | Temps préparation : 20 min | Temps cuisson :
50 min

Toujours pratique pour un petit déjeuner

Ingédients

- 4/5 bananes bien mûres
- 40 g d'huile de coco
- 20 g de beurre
- 70 g de sucre
- 175 g de farine (100 % blé ou mélange de farines)
- 3 œufs
- ½ sachet de levure chimique
- Garniture au choix : pépites de chocolat, fruits secs, graines, noisettes, amandes...

Consignes

- Mélanger le beurre, l'huile de coco et le sucre et travailler jusqu'à obtenir une texture crèmeuse.
 - Séparer les blancs des jaunes, incorporer les jaunes au mélange précédent
 - Écraser les bananes à la fourchette (ou mixer), et les incorporer
 - Ajouter la farine et la levure. Mélanger
 - Faire monter les blancs en neige ferme et les incorporer sans les casser avec une cuillère en bois
 - Ajouter la garniture choisie
 - Verser le tout dans un moule à cake préalablement beurré. Enfourner pour 50 min à 180°C.
-

Printemps

Salé

Soupe de petits pois à la menthe

Pour 2 personnes | Temps préparation : 10 min | Temps réfrigération : 30 min

Meilleur rapport effort/plaisir qui soit !

Ingrédients

- 1 grosse boite de petits pois en conserve (si frais ou surgelés prévoir cuisson)
- 2 cs de crème fraîche
- Une quinzaine de feuilles de menthe

Consignes

- Mixer les petits pois et la menthe ensemble
- Ajouter la crème et ajuster la consistance avec de l'eau
- Mettre au frais une demi-heure avant de servir

Tajine d'agneau aux pruneaux et amandes

Pour 4 personnes | Temps préparation : 20 min | Temps cuisson : 1h30

Pour un repas de Pâques tolérant et ouvert

Ingrédients

- 600g d'agneau (à ajuster suivant les mangeurs, morceau à choisir)
- 15 gros pruneaux
- 3 tomates (fraîches ou conserve au pire)
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 carottes
- 2 poignées d'amandes

Consignes

- Détailer l'agneau en morceaux de taille moyenén et le faire revenir dans de la matière grasse
 - Mouiller avec un peu d'eau et ajouter les tomates, l'oignon, l'ail et les carottes, le tout coupé en cubes
 - Laisser mijoter tranquillement à feu doux pendant une bonne heure
 - Pendant ce temps faire torréfier les amandes au four à 160°C jusqu'à ce qu'elles commencent à colorer
 - Un peu avant la fin de la cuisson de l'agneau, rajouter les amandes et les pruneaux dénoyautés et coupés en morceaux
 - Servir avec un accompagnement au choix: semoule...
-

Tagliatelles mêlées sauce crevettes

Environ 3 personnes | Temps préparation : 30 min | Temps cuisson : 20 min

La style et le goût ! Avec uniquement les restes de crevettes.

Ingrédients

- 300g de tagliatelles fraîches
- 1 grosse courgette (ou 2 petites)
- 2 carottes
- Têtes, pattes et carapaces de crevettes (depuis 400g de crevettes entières)
- 3 cs de farine
- 20g de beurre
- Un peu de féculle

Consignes

- Mettre un peu d'huile d'olive dans le fond de la casserole, faire revenir les restes de crevettes à feu vif puis mouiller à hauteur. Faire mijoter tranquillement une bonne vingtaine de minutes
- Pendant ce temps, découper des tagliatelles de courgettes et de carottes. Le plus simple est d'en découper de fines tranches (dans le sens de la

longueur) à l'économe puis de les recouper, toujours dans le sens de la longueur. Garder quelques tranches de courgettes entières pour le dressage (environ 2 par personnes, voir photo).

- Filter le bouillon de crevettes et le réserver.
- Faire fondre le beurre dans une casserole et rajouter la farine pour faire un roux. Lui ajouter le bouillon de crevettes et bien mélanger pour homogénéiser
- Chauffer assez fort pour faire réduire progressivement jusqu'à ce que la sauce commence à être un peu nappante. Rajouter un peu de féculle si besoin.
- Faire revenir les tagliatelles de carottes dans une poêle avec de l'huile d'olive. Une fois celles-ci quasiment cuites, rajouter les tagliatelles de courgettes quelques minutes (sauf les grandes)
- Faire blanchir les grandes bandes de courgettes 1 minute dans l'eau bouillante puis les mettre à égoutter sur un tissu absorbant
- Faire cuire les pâtes fraîches, les égoutter puis leur ajouter la sauce. Mélanger délicatement avec les tagliatelles de légumes pour bien mêler le tout
- Pour le dressage chemiser l'intérieur d'un cercle à tartelette avec une ou deux bandes larges de courgettes. Servir les pâtes à l'intérieur puis enlever le cercle



Gnudi cresson et ricotta

2 personnes | Temps préparation : 15 min | Temps cuisson :
15 min | Temps repos : 30 min

Vous connaissiez les *gnocchi*, vous aimerez les *gnudi* !

Ingrédients

- 1 botte de cresson
- 250g de ricotta
- 1 oeuf
- 2 cs de panure
- 2 cs de farine
- Le zeste d'un demi citron
- 1 gousse d'ail
- 25g de beurre
- Un peu de fromage à râper: parmesan idéalement, vieille mimolette...

Consignes

- Laver et trier le cresson, en enlevant le plus gros de tiges
- Faire tomber les feuilles de cresson en les faisant chauffer dans une casserole
- Les laisser s'égoutter puis les hacher finement
- Le mélanger avec la ricotta puis rajouter l'œuf, la panure et enfin la farine
- Bien mélanger, assaisonner et laisser reposer 30 min au réfrigérateur
- Dans une assiette, verser un peu de farine puis former des petites sphères avec la pâte (de la forme de gnocchi) et les passer dans la farine pour les enrober (si la préparation est trop collante rajouter un peu de farine dans la préparation mais elle doit quand même rester un peu collante)
- Faire chauffer une grande quantité d'eau et une fois à ébullition, plonger les gnudi délicatement dedans. Lorsqu'il remonte à la surface c'est qu'ils sont cuits.
- Pendant la cuisson, faire chauffer dans une sauteuse le beurre et y faire revenir l'ail et le zeste de citron
- Lorsque les gnudi sont cuits, les sortir de l'eau à l'aide d'une écumoire et les mettre directement dans le beurre
- Les faire revenir quelques minutes dans le beurre puis servir
- Agrémenter de parmesan/mimolette vieillie



Sucré

Tartelettes citron-menthe sans cuisson

4 tartelettes (10 cm) | Temps préparation : 40 min | Temps cuisson : 0 min | Temps repos : ~ 2h
Recette intégralement sans cuisson

Ingrédients

- 85 g de flocons d'avoine
- 45 g de noisettes (ou d'amandes)
- 65 g d'huile de coco
- 85 g de dattes ou de pruneaux
- 3 citrons
- 3 oeufs
- 2 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée
- Quelques feuilles de menthe
- 4 cuillères à soupe de sucre (suivant goûts)

- 1 g de gélatine
- 20 g de beurre

Consignes

- Mixer les flocons d'avoine et les noisettes jusqu'à obtenir une poudre
- Rajouter les dattes et l'huile de coco (amollie ou fondu) puis mixer à nouveau jusqu'à obtenir une consistance pâteuse
- Foncer la pâte dans des cerles à tartelettes préalablement chemisés de filme alimentaire. Bien marquer les pourtours. Laisser prendre au frais au moins une heure
- Faire chauffer le jus et le zeste des citrons avec le sucre, les oeufs battus et les deux gouttes d'huile essentielle. Bien remuer jusqu'à épaisissement
- Sortir du feu et ajouter le beurre et la gélatine (réhydratée) avant d'homogénéiser
- Couler l'appareil dans les fonds de tartes et remettre à prendre au frais
- Décorer de quelques feuilles de menthe

