

MRS COOKING

Tête à tête avec Mr

10 recettes de plat comme au resto

By mrs-fii

E-book:
10 recettes de plat comme au resto



Mrs cooking

Passionnée de cuisine, je vous partage mes recettes et mes réalisations culinaires depuis maintenant des années.

Aujourd'hui, c'est avec grand plaisir que je vous partage, à travers mon E-Book, quelques idées recettes pour régaler vos maris, mais pas que.

Cet e-book est idéal pour avoir quelques inspirations de plats comme au resto avec Mr ou autre.

Depuis mon mariage, c'est monsieur qui se régale, mais pourquoi pas le vôtre ?

www.mrscooking.com

• •



Mrs_fii



Mrs_cooking_

SOMMAIRE

TABLE DES RECETTES



SOURIS D'AGNEAU P.03



COQUILLES SAINT-JACQUES P.07



ESCALOPE FARCI P.09



MOULES À LA CRÈME P.11



PATATE DOUCE RÔTIE ET SAUMON TARYAKI P.16



COURGETTES FARCIES P.20



SAUMON RÔTI ET BLÉ AUX CHAMPIGNONS P.22



COURGE JACK BE LITTLE ET CABILLAUD GRILLÉ P.25



TAGINE DE CHOU-FLEUR P.27



CAROTTES ET CÔTELETTES ROTIES P.30

Souris d'agneau

ET SON ÉCRASÉ DE PATATE DOUCE

Ingrédients:

Pour les souris d'agneau :

- 2 souris d'agneau
- 6 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe de miel
- 3 cuillères à soupe d'huile de tournesol
- Sel, poivre, cumin, paprika, thym et tomate concentrée
- beurre mou

Pour l'écrasé de patate douce :

- 1 patate douce
- 2 petites pommes de terre
- Sel, poivre, cumin et piment doux
- 1 cuillère à soupe de beurre
- Quelques brocolis et morceaux de choux fleur rôties au four pour la décoration



15 minutes



3 heures



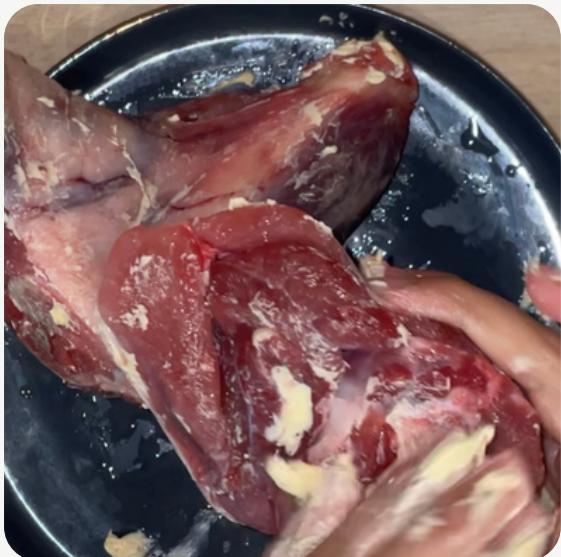
2 personnes



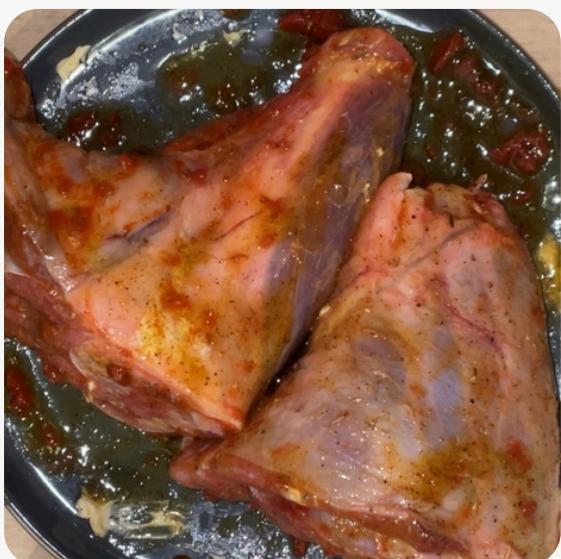
Préparation



Dans un bol, préparer la marinade en mélangeant l'huile de tournesol, le sel, le poivre, le cumin, le paprika le thym et le concentré de tomate



Avant de mariner les souris d'agneau, masser-les avec du beurre mou



Mariné ensuite les souris d'agneau avec le mélange en veillant à bien faire pénétrer la marinade sur l'ensemble de la souris d'agneau. Puis laisser mariner 1 nuit au frigo. Si vous êtes pressé, laissez-les seulement 30 minutes.

Préparation



Dans une casserole, à feu très doux, verser un fond d'huile de tournesol et rajouter les gousses d'ail épluchées, puis faites dorer les souris d'agneau sur toutes les faces



Une fois que les souris d'agneau ont doré, retirer les et disposez les chacune dans du papier cuisson. Déposer ensuite quelques gousses d'ail sur la souris d'agneau, puis arroser la du jus restant dans la casserole.



Emballer ensuite la souris d'agneau dans du papier cuisson puis dans de l'aluminium. Faites-les cuire à 100 degrés pendant 1 heure. Au bout de 1 heure, déballez les souris d'agneau et arrosez-les de leur jus, puis recouvrez-les et laissez-les cuire à 180°C pendant 2h.

Préparation



À l'aide de la pointe d'un couteau vérifier la cuisson. Si le couteau s'enfonce facilement et que la viande s'écrase entre vos mains, elle est cuite.



Une fois que les souris d'agneau sont cuites arroser les de miel (une bonne cuillère à soupe) puis laisser le doré une dizaine de minutes



Éplucher puis faites cuire les pommes de terre et les patates douces à l'eau. Après cuisson et pendant que c'est encore chaud rajouter le beurre et les épices puis écraser le tout et mélanger.

Servez les souris d'agneau avec l'écrasé et décorez avec quelques morceaux de chou-fleur et chou-Bruxelles.



COQUILLE SAINT-JACQUES
ACCOMPAGNÉE DE
SA PURÉE

Ingédients

- Noix de saint-Jacques
- 20cl de crème liquide 30%
- 1 grosse cuillère à soupe de crème fraîche
- Sel - poivre - paprika - cumin
- beurre



15 minutes



2 personnes

Préparation

Étape 1 :

Dans une poêle, faites fondre une noisette de beurre et faites cuire les noix de Saint-Jacques, assaisonnées de sel.



Étape 2 :

Une fois que les noix de Saint-Jacques sont cuites et bien dorées, retirer les



Étape 3 :

Dans la même poêle rajouter une noisette de beurre, la crème liquide et la crème fraîche, puis assaisonner de sel, poivre, cumin et paprika. Laisser épaissir et la sauce est prête



Étape 4 :

Déposer les Saints-Jacques sur la sauce et accompagner les d'une purée maison, ce sera excellent.





**ESCALOPE
FARGIE AU
CHEFDAR
ET EPINARD**

Ingrédients :

- 2 escalopes
- 2 morceaux d'épinards surgelé
- 2 cuillères à soupe de crème liquide 30%
- 2 carrés de fromage cheddar spécial hamburger
- sel, poivre, piment doux, cumin
- Huile de tournesol



30 à 45 minutes



2 personnes

Préparation

Étape 1

Dans un bol, mélanger aux épinards fondus la crème liquide et épicee de sel, poivre, piment doux et cumin



Étape 2

Aplatissez les escalopes, puis assaisonnez-les de sel et poivre



Étape 3

Sur l'extrémité de l'escalope déposer le cheddar et la farce épinard puis recourez avec l'autre coté



Étape 4

Epicer de sel, poivre, piment doux et cumin, puis étaler de l'huile sur l'ensemble de l'escalope. Enfournez dans un four préchauffé à 180 degrés environ 30 minutes



*** Astuce : vérifier la cuisson une fois que la viande est bien dorée et que la pointe d'un couteau s'enfonce facilement, c'est cuit.

MOULES À LA CRÈME

Moules à la crème

Ingrédients:

- 1kg de moules
- 1 oignon
- persil
- sel - poivre - paprika - curry
- huile de tournesol
- 2 cuillères à soupe de beurre
- 3 cuillères à soupe de farine
- 15cl de crème liquide
- jus d'un 1/2 citron



10 minutes



40 minutes



2 personnes



Préparation



Laver et nettoyer bien les moules à l'eau



Dans une casserole, déposer une grosse cuillère à soupe de beurre et une cuillère à soupe d'huile de tournesol. Rajouter ensuite l'oignon et le persil coupés en petits morceaux. Assaisonner de sel, poivre, paprika, curry et laisser mijoter une dizaine de minutes tout en remuant pour éviter que ça colle au fond de la casserole



Déposer ensuite les moules dans la casserole et verser 3 grands verres d'eau tiède puis mélanger le tout. Et laisser cuire jusqu'à ce que les moules s'ouvrent

Préparation



Dans une autre casserole, préparer la sauce. Faites fondre 2 grosses cuillères à soupe de beurre avant de rajouter 3 cuillères à soupe de farine, puis bien mélanger



verser ensuite 15cl de crème liquide tout en remuant



Rajouter le jus d'un demi citron puis épicee de sel et poivre

Préparation



Mélanger bien jusqu'à obtenir une sauce épaisse



Dès que les moules sont cuites, retirez-les de la casserole. Laisser réduire la sauce des moules à un tiers de la casserole. Verser ensuite la sauce blanche dans la sauce des moules et mélanger bien pour que le tout s'imprègne et laisser encore réduire une dizaine de minutes.



Verser les moules dans la sauce puis mélanger afin de faire pénétrer la sauce sur l'ensemble des moules. Laisser mijoter encore quelques minutes. Présenter ensuite dans une jolie assiette en décorant avec de la ciboulette et en accompagnement des frites.

PATATE DOUCE RÔTIE ET SAUMON TYRIAKI

Patate douce rôtie

ET SAUMON TARYAKI

Ingédients:

Pour le saumon :

- 2 pavés de saumon
- 4 c à soupe de Sauce soja sucré
- Jus d'un demi citron
- graines de sésames
- beurre pour la cuisson

Pour la patate douce :

- 2 patates douce
- sel et poivre
- huile de tournesol
- 1 radis noir pour faire des chips pour la décoration
- fleur comestible pour la décoration



15 minutes



20 minutes



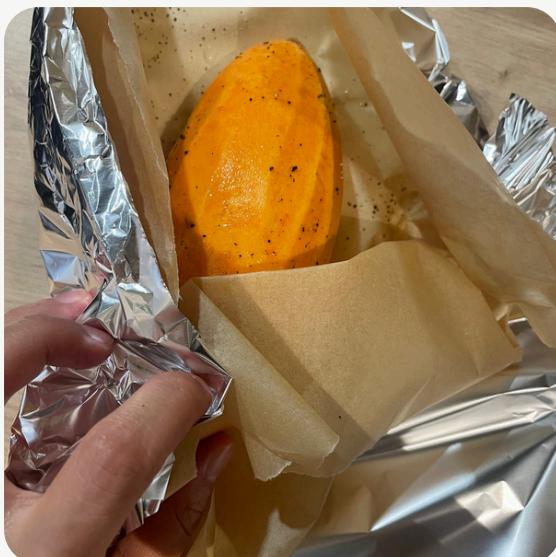
2 personnes



Préparation



Éplucher une patate douce. Épicez-la de sel, poivre et badigeonnez-la d'huile de tournesol



Emballer la patate douce dans un premier temps dans du papier cuisson, puis aluminium. Dans un four préchauffé, enfourner à 180°C pendant 30 minutes. Écraser légèrement la patate douce entre vos doigts, si elle s'écrase facilement c'est cuit



Couper en fine rondelles un radis noir, puis dans une poêle remplie d'huile et bien chaude faites frire les rondelles afin d'obtenir des chips. Une fois cuits, laisser les égoutter sur du sopalin

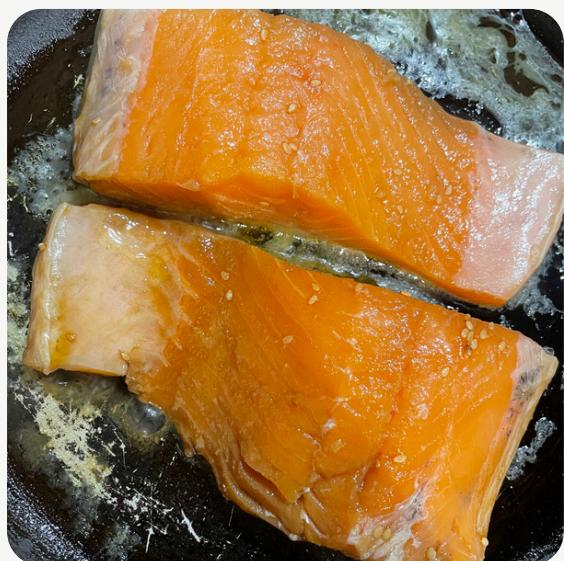
Préparation



Dans un bol, mélanger la sauce soja sucrée , les graines de sésames et le jus de citron



Mariner les pavés de saumon et conserver au frigo environ 1 heure si vous le souhaitez



Dans une poêle chauffée, faites fondre une noisette de beurre et faites cuire les pavés 8 minutes des deux côtés. Verser ensuite la sauce soja, laisser la mijoter quelques secondes. Retirer ensuite le saumon et conserver la sauce pour arroser les patates douces et le saumon au moment de servir.

COURGETTE FARCIE À LA VIANDE HACHÉE



Ingédients

- 4 courgettes
- 500g de viande haché
- olive vert
- 5 feuilles de laurier
- 1 càs de tomate concentrée
- sel, poivre, paprika
- huile de tournesol
- fromage râpé mozzarella



30 minutes



2 personnes

Préparation

Étape 1

Faites précuire les courgettes dans de l'eau



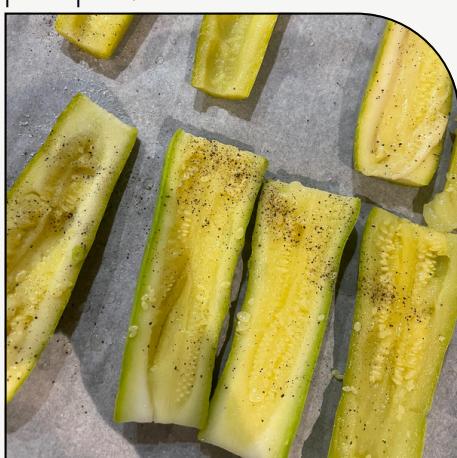
Étape 2

Dans une poêle, faites revenir de la viande hachée dans de l'huile de tournesol, dès que la viande commence à cuire épicez de sel, poivre, paprika, puis rajoutez le concentré de tomate, les feuilles de laurier et un verre d'eau. Laissez réduire la sauce avant de rajouter les olives coupées en petites rondelles. Laissez mijoter encore quelques minutes et c'est prêt !



Étape 3

Une fois que les courgettes sont précuites, couper les en quatre, puis assaisonner les de sel et poivre. Creusez les légèrement pour pouvoir les farcir



Étape 4

Garnissez l'intérieur des courgettes avec la farce, rajouter du fromage et quelques rondelles d'olive, puis faites gratiner une quinzaine de minutes au four à 180°C. Accompagné de riz, c'est excellent !





SAUMON RÔTI ET BLÉ SAUTÉS AUX CHAMPIGNONS

Ingédients

- 2 pavés de saumon
- 500g de blé
- sel, poivre, paprika,
- 3 cuillères à soupe de crème fraîche
- une boîte de champignons en conserve
- beurre
- 1 citron



45 minutes



2 personnes

Préparation

Étape 1

Faites cuire une quinzaine de minutes le blé dans de l'eau bouillante. Quand la graine de blé s'écrase facilement entre vos doigts, c'est cuit. retirez-les du feu et faites-les égoutter



Étape 2

Dans une poêle, faites fondre une noisette de beurre puis faites revenir les champignons 3 minutes. Rajouter ensuite 4 grosses cuillères à soupe de crème fraîche 30%. Épicer de sel, poivre, paprika et curry, mélanger et laisser épaissir la sauce



Étape 3

Verser le blé dans la sauce et mélanger délicatement le blé à la sauce. Une fois bien mélanger, c'est prêt !



Étape 4

En parallèle, assaisonner les pavés de saumon de sel, poivre, paprika, un filet d'huile de tournesol. Rajouter une rondelle de citron puis enfourner dans un four préchauffé à 180°C pendant environ 30 minutes. Server le blé aux champignons avec le saumon et une rondelle de citron.

Pour apporter un peu de couleur, décorez avec du persil.



COURGE JACK BE LITTLE ET CABILLAUD GRILLE

Ingédients

- 4 courges jack be little
- pavé de cabillaud
- une boîte de champignons en conserve
- une càs de crème fraîche épaisse
- mozzarella râpée
- sel, poivre et paprika
- beurre



1 heure

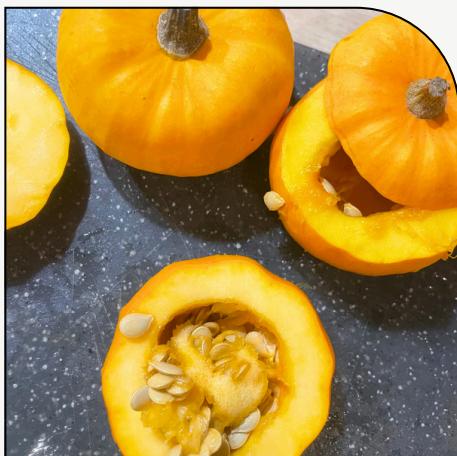


2 personnes

Préparation

Étape 1

Laver les courges avant de retirer la tête et de creuser l'intérieur. Faites-les ensuite cuire une vingtaine de minutes dans de l'eau salée. Vérifier la cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau.



Étape 2

Dans une poêle, faites revenir les champignons dans une noisette de beurre. Rajouter ensuite une cuillère à soupe de crème fraîche et épicee de sel, poivre et paprika, et laisser épaissir votre farce



Étape 3

Une fois que les courges sont cuites et bien refroidies, farcissez-les avec la préparation aux champignons, puis rajoutez la mozzarella râpée et faites gratiner au four pendant 15 minutes à 180°C



Étape 4

Dans un bol, faites fondre une noisette de beurre, rajoutez ensuite du sel, du poivre et du paprika, puis marinez les pavés de cabillaud. Enfournez à 160°C une trentaine de minutes.



Tagine de chou-fleur

Ingrédients:

Pour la sauce :

- Viande haché
- 1 oignon
- 1 tomate
- 4 gousses d'ail
- persil
- sel - poivre - paprika - gingembre
- huile de tournesol
- tomate concentrée

Pour les beignets de chou-fleur

- 1 chou- fleur
- 2 œufs
- sel, poivre
- huile de tournesol pour la friture



10 minutes



40 minutes



2 personnes



Préparation



Après avoir nettoyé et coupé en fleurettes le chou-fleur, faites le cuire dans de l'eau salée



Après cuisson, laisser refroidir. En parallèle, battez deux œufs et assaisonnez de sel et de poivre avant de tremper les fleurettes de chou-fleur.



faites ensuite frire les fleurettes de chou-fleur dans un bain d'huile bien chaud



Laisser doré le chou-fleur avant de le retirer et laisser égoutté sur du saupalin

Préparation



Mixer, la tomate, l'oignon et les gousses d'ail avant de les verser dans un tagine. Rajouter ensuite le persil, l'huile de tournesol et une cuillère à soupe de tomate concentrée puis épicee. Laisser cuire à feu très doux. Surveiller la cuisson et veillez à ce que la sauce ne colle pas. Si besoin rajouter petit à petit de l'eau.



Assaisonner ensuite la viande hachée avec les mêmes épices que la sauce du tagine, rajouter ensuite du persil et une cuillère à soupe de tomate concentrée, puis former des boulettes



Déposer les boulettes dans le tagine et laisser cuire à feu doux, tout en surveillant. Rajouter un peu d'eau pour éviter que la sauce ne colle dans le fond du tagine



Une fois que les boulettes sont cuites, déposer les fleurettes de chou-fleur dans le tagine, laisser mijoter quelques minutes et c'est prêt ! Disposer dans des minis tagines décorées de persil et régalez-vous !

A white plate with a speckled rim contains several pieces of dark, well-cooked meat, likely lamb chops or ribs, with visible bones. In the center, there is a cluster of long, thin, orange carrots that have been roasted until they are slightly charred at the edges. Some of the carrots are topped with small dollops of a white, creamy substance, possibly goat cheese or a herb butter, and garnished with finely chopped green onions. The overall presentation is rustic and hearty.

CAROTTES ET CÔTELETTES RÔTIES

Ingrédients :

- 6 côtelettes d'agneau
- 8 carottes
- Fromage fêta
- sel, poivre, paprika, cumin, thym
- miel
- Huile de tournesol
- ciboulette



1 heure



2 personnes

Préparation

Étape 1

Éplucher et laver les carottes. Déposer les ensuite dans un plateau recouvert de papier cuisson. Assaisonner de sel, poivre, cumin et paprika



Étape 2

Rajouter une bonne cuillère à soupe de miel et d'huile de tournesol, mélanger le tout et enfourner à 160°C pendant environ 1 heure



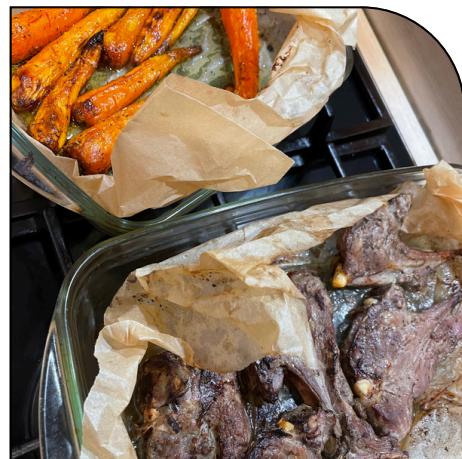
Étape 3

Déposer les côtelettes dans un plateau recouvert de papier cuisson, assaisonner de sel, poivre, paprika, thym et huile de tournesol. Rajouter un peu de miel, puis mélanger. Enfourner à 160°C pendant 1 heure



Étape 4

Une fois que les carottes et les côtelettes sont cuites, disposez-les dans une assiette, émiettez le fromage fêta sur les carottes et décorez avec de la ciboulette avant de déguster !



TOUS LES ÉLÉMENTS DU E-BOOK SONT ET RESTENT LA PROPRIÉTÉ INTELLECTUELLE ET EXCLUSIVE DE LA SOCIÉTÉ MRS COOKING. PERSONNE N'EST AUTORISÉ À PARTAGER SON CONTENU.



A large, handwritten-style "Thank You" is written in black ink. A small five-pointed star is positioned above the letter "o". The "T" has a flourish on its top left, and the "Y" has a flourish on its top right.

MERCI POUR VOTRE SOUTIEN

JE RESTE DISPONIBLE PAR MAIL POUR
RÉPONDRE À VOS QUESTIONS

CONTACT@MRSCOOKING.COM