

# Livre de recettes

24 juillet 2017

## Table des matières

<b>1</b>	<b>Plat principal</b>	<b>2</b>
1.1	Pâtes . . . . .	2
	Sauce spaghetti Josiane . . . . .	2
	Lasagne sauce spaghetti Josiane . . . . .	3
	Pâtes provençales Josiane . . . . .	4
	Pennes saumon épinards . . . . .	5
	Cannellonis au fromage de chèvre, aux herbes vertes et au coulis de potiron . . . . .	6
	Lasagne de potiron, cottage cheese et sauge . . . . .	7
<b>2</b>	<b>Dessert</b>	<b>8</b>
	Moelleux au chocolat à la courgette . . . . .	8

## 1 Plat principal

### 1.1 Pâtes

# Sauce spaghetti Josiane



1 heure



Josiane Cerfontaine

### Préparation

- 1 Mettre fondre un peu de beurre avec un peu d'huile d'olive dans une grande poêle.
- 2 Faire revenir la viande avec la sauge jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée.
- 3 Dans une grande casserole, faire chauffer de l'huile d'olive et y faire revenir les oignons et l'ail.
- 4 Ajouter tous les autres ingrédients et ensuite la viande avec son jus de cuisson.
- 5 Amener à ébullition et laisser mijoter à feu doux pendant  $\pm$  1 heure.
- 6 Mixer légèrement puis lier un peu avec de la maïzena diluée dans un peu d'eau froide.
- 7 Refaire bouillir un peu.

### Ingrédients

- |          |                                   |
|----------|-----------------------------------|
| 1 kg     | Hachis de porc/boeuf ou porc/veau |
| 3        | Gros oignons                      |
| 2        | Éclats d'ail                      |
| 800 g    | Tomates concassées                |
| 140 g    | Concentré de tomates              |
| 3        | Cubes de bouillon de légumes      |
| 7 c à c  | Maïzena                           |
|          | Huile d'olive                     |
| Épices : |                                   |
| 1        | Sucre blanc                       |
|          | Sel                               |
|          | Poivre                            |
|          | Pili-pili                         |
| 1-2      | Feuilles de laurier               |
| 2        | Clous de girofle                  |
|          | Romarin                           |
|          | Marjolaine                        |
|          | Basilic                           |
|          | Origan                            |
|          | Thym                              |
|          | Herbes de provence                |
| 2        | Feuilles de sauge                 |

# Lasagne sauce spaghetti Josiane

 20 minutes,  200 °C 

 Josiane Cerfontaine

## Préparation

- 1 Déposer un peu de sauce tomate dans le fond d'un plat.
- 2 Déposer un peu de sauce béchamelle par-dessus.
- 3 Disposer les feuilles de lasagne sur toute la surface (recouper pour adapter).
- 4 Faire 4 étages en terminant par un peu de sauce, un peu de béchamelle et parsemer de fromage rapé.
- 5 **Attention :** bien veiller à recouvrir les pâtes de sauce afin qu'elles soient cuites entièrement.
- 6 Préchauffer le four à 200 °C et cuire ± 20 minutes.




## Ingrédients

Gruyère rapé  
Feuilles de lasagne  
Sauce : Voir Sauce  
Spaghetti Josiane  
Béchamelle :  
40 g Beurre  
40 g Farine  
1/2 L Lait  
Sel  
Poivre  
Noix de muscade

## Notes

*Les préparer à l'avance les rendront encore plus savoureuses !*

# Pâtes provençales Josiane

 45 minutes  
 4-5  
 Josiane Cerfontaine

## Préparation

- 1 Façonner les boulettes avec le hachis et les faire dorer dans le beurre, fort puis à feu doux.
- 2 Faire blondir l'ail et les échalotes dans une poêle huilée.
- 3 Ajouter les tomates et les poivrons en morceaux, ajouter le sel, le poivre et les herbes de Provence.
- 4 Faire étuver.
- 5 Intégrer le concentré de tomates et mijoter à feu couvert doux pendant 25 minutes.
- 6 Disposer les boulettes dans un grand plat pour le four, y répartir les cuves de feta, couvrir de sauce et gratiner de mozzarella.
- 7 Faire colorer quelques minutes au grill.

## Ingrédients

3	Poivrons
3	Boîtes de 400g de tomates
100 g	Feta en petits cubes
1	Boule de mozzarella
1	Petite boîte de concentré de tomates
2	Échalottes
1	Éclat d'ail
1 c à s	Huile d'olive
2 c à s	Herbes de provençes
	Poivre noir
	Sel
500 g	Hachis de porc et boeuf
1 c à s	Beurre

# Pennes saumon épinards

 Josiane Cerfontaine

## Préparation

- 1 Préparer les pâtes selon les instructions indiquées sur l'emballage.
- 2 Couper le saumon, les épinards et les tomates in morceaux.
- 3 Faire revenir le saumon dégelé au wok, avec un peu d'huile.
- 4 Hacher l'aneth.
- 5 Mélanger le wok aux pâtes.
- 6 Ajouter les tomates marinées puis l'aneth hachée.

## Ingrédients

- |         |  |
|---------|--|
| 4       | Filets de saumon atlantique              |
| 1       | Pot de tomates marinées                  |
| 300 g   | Épinards en branches au Philadelphia     |
| 500 g   | Pennes fraîches ou 160 g de penne sèches |
| 1 botte | Aneth fraîche                            |
| 2 c à s | Huile d'olive vierge                     |

# Cannellonis au fromage de chèvre, aux herbes vertes et au coulis de potiron

 1h

 30-35 minutes,  160 °C 

 4






 Delhaize

## Préparation

## Ingrédients

- 1 Réserver la moitié de la sauge pour la finition.
- 2 Hacher finement le restant des herbes vertes.
- 3 Mélanger la ricotta et le fromage de chèvre avec 2/3 du parmesan, l'oeuf et les épices hachées.
- 4 Poivrer et saler puis mélanger à nouveau.
- 5 Couper le potiron en deux. Enlever les graines et couper la chair en morceau.
- 6 Faites cuire la chair dans de l'eau bouillante salée pendant  $\pm$  15 minutes.
- 7 Égoutter et mixer le potiron avec les cubes de tomates. Ajouter la crème, poivrer et saler.
- 8 Préchauffer le four à 160 °C.
- 9 Verser la moitié de la sauce tomates-potiron dans un plat à four.
- 10 Mettre le mélange de fromage dans une poche à douille et remplir-en les cannellonis.
- 11 Napper du restant de sauce et saupoudrer du reste de parmesan.
- 12 Couvrir soigneusement d'une feuille de papier aluminium et faites cuire au four pendant 30/35 minutes. Retirer la feuille de papier aluminium 10 minutes avant la fin de la cuisson.
- 13 Gratiner les cannellonis pendant quelques minutes.
- 14 Hacher grossièrement le reste de la sauge et parsemer-en les cannellonis.

# Lasagne de potiron, cottage cheese et sauge

 1 heure 30 minutes, 
  140 °C 
   
 6  
 Spar

## Préparation

- 1 Préchauffer le four à 200 °C.
- 2 Couper le potiron en deux dans le sens de la longueur et ôter les pépins. Badigeonner la chair d'huile d'olive. Assaisonner de sel marin, poivre noir du moulin et pili-pili. Placer le potiron 50 minutes dans le four jusqu'à ce que la chair soit tendre.
- 3 Évider le potiron à la cuillère. Couper la chair en petits morceaux et mettre-les dans une casserole avec une noix de beurre et 5 feuilles de sauge finement ciselées. Faites revenir un moment. Ajouter la crème et réduire le tout en purée. Rectifier l'assaisonnement avec du sel et du pili-pili.
- 4 Batter les oeufs avec le cottage cheese. Ajouter-y le parmesan râpé. Relever de poivre et de noix de muscade.
- 5 Verser une fine couche de purée de potiron dans le fond d'un plat allant au four, que vous ayez préalablement badigeonné d'huile. Couvrir d'une couche de feuilles de lasagne et d'une couche de cottage cheese. Recouvrir de fines tranches de jambon italien et d'une nouvelle couche de purée de potiron, de lasagne, et ainsi de suite.
- 6 Répéter jusqu'à épuisement des ingrédients et terminer par une couche de cottage cheese.
- 7 Placer le plat pendant 30 minutes dans le four à 180 °C, jusqu'à ce que la surface soit bien dorée.
- 8 Entre-temps, hacher grossièrement les noisettes. Faites rissoler quelques feuilles de sauge dans du beurre, avec le reste de jambon italien, jusqu'à ce que tout soit croquant.
- 9 Décorer la lasagne avec la sauge, le jambon et les noisettes. Server chaud.

## Ingrédients

1.2 kg Butternut  
 1 dl Crème Boni sélection  
 600 g Cottage cheese Danone  
 3 Oeufs  
 150 g Parmesan râpé  
 2 Paquets de jambon italien  
 Feuilles de lasagnes fraîches  
 20 g Noisettes grillées Spar  
 Tasty  
 1 Plante de sauge  
 Beurre  
 Huile d'olive  
 Pili-pili  
 Noix de muscade

## 2 Dessert

# Moelleux au chocolat à la courgette

🕒 45 minutes  
 🕒 40 minutes, 🌡️ 200 °C 👤  
 📄 Christelle Paul

### Préparation

### Ingrédients

- |   |  |           |               |
|---|--|-----------|---------------|
| 1 | Préchauffer le four à 150°C.   | 200 g     | Chocolat noir |
| 2 | Faites fondre le chocolat au bain marie.   | 200 g     | Courgette     |
| 3 | Hachez très finement la chair courgette ( sans peau et sans pépins ) et cuisez la à la vapeur. | 4         | Oeufs         |
|   |  | 2 c à s   | Farine        |
|   |  | 1/2 c à c | Baking powder |
|   |  | 1 pincée  | Sel           |
| 4 | Mélangez le chocolat fondu et la purée de courgette.   |           |               |
| 5 | Ajoutez les 4 jaunes d'oeufs, la farine, la baking powder et le sel.                           |           |               |
| 6 | Montez les 4 blancs d'oeufs en neige ferme.  |           |               |
| 7 | Ajoutez les blancs en neige délicatement à la préparation.                                     |           |               |
| 8 | Versez la préparation dans un moule tapissé de papier cuisson.                                 |           |               |
| 9 | Cuire au four pendant 40 minutes à four chaud.   |           |               |



# Index

## Dessert

- Chocolat, 8
- Courgette, 8

## Ingrédients

### Fromages

- Chèvre, 6
- Cottage cheese, 7
- Feta, 4
- Mozarella, 4
- Parmesan, 6
- Ricotta, 6

### Légumes

- Boîte de tomates, 2, 4
- Butternut, 7
- Courgette, 8
- Poivrons, 4
- Potiron, 6, 7
- Épinard, 5

### Poissons

- Saumon, 5

## Sucré

- Chocolat, 8

## Viandes

- Hachis de boeuf, 2, 4
- Hachis de porc, 2, 4
- Hachis de veau, 2

## Plat

- Pâtes, 4
- Delhaize, 6
- Josiane, 2, 3, 5
- Lasagne, 3, 7
- Sauce, 2
- Spar, 7

## Source

- Christelle Paul, 8
- Delhaize, 6
- Josiane Cerfontaine, 2–5
- Spar, 7