

QU'EST CE QU'ON MANGE ?

Pour (tenter de) répondre à cette question :

Recettes de famille

Auteurs:
COLLECTIF

— February 8, 2015 —

Contents

I	Des plats salés	1
1	Salades	3
	Salade de pâtes à l'italienne	4
	Salade de pâtes provençale	5
	Salade de blé aux légumes poêlés	6
2	Cakes	7
	Cake à la courgette, lardons et fromage de chèvre	8
	Cake au thon	9
	Cake aux tomates séchées, feta et olives	10
	Clafoutis léger aux courgettes et fromage de chèvre	11
	Cake Alsacien façon flammenküche	12
3	Tartes	13
	Tarte au saumon et poireaux	14
	Tarte aux aubergines, tomates et chèvre	15
	Tarte aux poireaux	16
	Tarte chèvre-piperade	17
	Tarte fine mascarpone jambon poireaux chèvre	18
4	Pizzas	19
5	Pâtes	21
	Pâtes Carbonara (façon Claire T.)	22
6	Viandes**	23
	Rôti de porc au miel	24
	Lapin aux pruneaux	25
	Boeuf sauté au brocoli et aux oignons	27
	Chop Suey de porc	28
	Rosbeef	30
	Stir fry de porc aux nouilles	31
7	Volailles**	33
	Poulet à la Normande	34
	Aiguillettes de dinde au citron	35
	Poularde au vin jaune et aux morilles	36

Poulet à la moutarde, à l'estragon et aux champignons	37
Poulet à l'ananas	38
Poulet au curry et lait de coco	39
Poulet basquaise (façon Claire T.)	40
8 Poissons	41
Papillote de saumon et julienne de légumes au boursin	42
9 Oeufs	43
10 Soupes	45
Soupe au chou vert	46
Soupe de navets, lard croustillant et croûtons	47
Velouté de courgettes au boursin	49
11 Pains	51
12 Gratins	53
13 Plat unique ? (couscous choucroute)	55
Tartiflette (façon Claire T.)	56
Chili con carne	58
Hamburgers	59
Riz aux saucisses	61
II Les desserts	63
14 Tartes	65
Tarte mousseuse aux framboises	66
Tarte aux pommes alsacienne (façon Claire T.)	68
15 Gâteaux	69
Amandines à la poire	70
Brownies (façon Claire T.)	71
Fondant au chocolat (façon Claire T.)	72
Gâteau au chocolat (façon Claire T.)	73
Muffins aux pépites de chocolat (façon Claire T.)	74
Scones	75
16 Flans	77
Millas Bordelais	78
17 Brioches et viennoiseries	79
Kugelhof	80
Pain d'épices (façon Claire T.)	81
Briochettes à la purée d'amandes et au citron	82

18 Mousses	85
19 Crèmes	87
Crème mic-mac	88
20 Verrines	89
Tiramisu aux framboises en verrines	90
21 Biscuits	93
Biscuits de Noël à la cannelle	94
Cookies (façon Claire T.)	95
22 Fruits	97
Pêches Ascona	98
23 Glaces	99
24 Autres	101
Teurgoule	102
Cigares banane-choco	103
Oeufs à la neige	104
Falafels	105
Saumon en papillottes tout simple	107
 III Les pâtes et "Morceaux de Recettes"	 109
25 Pâte à ...	111
Pâte à quiche	112
Pâte brisée (façon Claire T.)	113
Pancakes	114
Pâte à crêpes (façon Claire T.)	115
26 Pâté	117
27 Sauces	119
Pesto rouge	120
 IV Quelle recette aujourd'hui ?	 121
28 Rapide et simple	123
29 Aujourd'hui on reçoit	125
30 Recette d'hiver	127
31 Recette d'été	129

Part I

Des plats salés

Chapter 1

Salades

SALADE DE PÂTES À L'ITALIENNE

Ingrédients :

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

- 300 g de pâtes
- 1 melon
- 4 belles tomates
- 150 g de mozzarella ou de feta
- 4 tranches de jambon de parme
- 12 feuilles de basilic
- 8 olives noires dénoyautées
- Le jus d'1 citron
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

Marche à suivre :

1. Faire cuire les pâtes *al dente*.
2. Couper le melon en deux et détailler la chair en billes à l'aide d'une cuillère parisienne.
3. Couper les tomates en morceaux, la mozzarella en dés et le jambon en lanières. Détailler les olives en petits morceaux.
4. Dans un saladier, mélanger le jus du citron et l'huile d'olive. Saler et poivrer. Ajouter 6 feuilles de basilic ciselées.
5. Egoutter les pâtes. Les refroidir puis les verser dans le saladier. Mélanger. Ajouter les billes de melon, les tomates, la mozzarella, le jambon et les olives.
6. Parsemer du reste de basilic.

Conseils :

Servir frais, le melon n'est pas indispensable.

SALADE DE PÂTES PROVENÇALE

Ingrédients :

- 1 poivron rouge; 1 poivron jaune
- 350g de pâtes
- 1 citron
- 1 gousse d'ail
- 2 boules de mozzarella
- 6 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 brins de basilic

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min*

Marche à suivre :

1. Faire cuire les pâtes.
2. Epépiner et émincer les poivrons.
3. Rincer le citron, prélever le zeste, l'ébouillanter 1 min et le hacher.
4. Dans un saladier, mélanger les poivrons, la mozzarella coupée en dés, le zeste, l'huile et l'ail haché.
5. Ajouter les pâtes, parsemer de basilic.

Conseils :

SALADE DE BLÉ AUX LÉGUMES POÊLÉS

Ingrédients :

- 350 g de blé précuit type Ebly
- 1 aubergine
- 1 courgette
- 1 poivron rouge et 1 poivron jaune
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 2 brins de thym, 1 brin de basilic
- 8 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

Pour 6 personnes

Préparation : 25 min*

Marche à suivre :

1. Faire cuire le blé environ 10 minutes.
2. Emincer l'aubergine, les poivrons et la courgette.
3. Faire revenir poivrons et courgette 5 minutes avec 3 cuillères à soupe d'huile. Les retirer.
4. Faire sauter 7 minutes l'aubergine, l'oignon et l'ail haché dans 3 cuillères à soupe d'huile.
5. Remettre les autres légumes, ajouter le thym, saler et poivrer. Couvrir et laisser cuire 5 minutes.
6. Mélanger le blé avec le reste d'huile et les légumes. Parsemer de basilic ciselé et servir tiède ou frais.

Conseils :

Très bon mais manque une petite note acide. Peut être un peu de jus de citron ? Pour un plat complet ou en accompagnement, mettre un peu moins de blé en proportions.

Chapter 2

Cakes

CAKE À LA COURGETTE, LARDONS ET FROMAGE DE CHÈVRE

Ingrédients :

- 150 g de farine
- 1 sachet de levure
- 3 oeufs
- 12,5 cl de lait
- 2 courgettes
- 1 bûche de chèvre
- 100 g de comté
- 100 g de lardons
- 4 cuillères à soupe d'huile
- sel, poivre, origan (ou herbes de Provence à défaut)

Pour 6 personnes

Préparation : 30 min

Cuisson : 45 min

Marche à suivre :

1. Préchauffer le four à 180
2. Découper les courgettes en rondelles et les passer au four à micro-ondes durant 4 mn pour les précuire. Les mettre ensuite dans une grande poêle anti-adhésive et continuer la cuisson jusqu'à ce qu'elles commencent à accrocher à la poêle (2 à 3 min).
3. Ajouter les lardons, l'origan, poivrer et laisser dorer.
4. Dans un grands saladier, battre les 3 oeufs et incorporer la farine, la levure, une pincée de sel, l'huile et le lait préalablement chauffé.
5. Ajouter ensuite le comté râpé, les courgettes, les lardons et la brique de chèvre découpée en petits morceaux.
6. Verser l'ensemble dans un moule à cake puis déposer sur le dessus quelques lamelles supplémentaires de comté pour gratiner.
7. Faire cuire au four 45 min.

Conseils :

CAKE AU THON

Ingrédients :

- 3 oeufs
- 25 cl de lait
- 150 g de farine
- 100 g de gruyère rapé
- 1 sachet de levure
- 190 g de thon égoutté
- 2 cuillères à soupe d'huile
- sel, poivre

Pour 6 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 45 min

Marche à suivre :

1. Préchauffer le four à 180° C.
2. Mélanger les oeufs et la farine.
3. Ajouter la levure, puis l'huile, le lait, le thon émietté et enfin le gruyère.
4. Saler, poivrer.
5. Enfourner 45 minutes.

Conseils :

Petit cake : 2 oeufs, 17 cl de lait, 100 g de farine, 67 g de gruyère, 2/3 sachet de levure, une boîte de 132 g de thon (ou 127 g), 1 cuillère 1/3 à soupe d'huile.

CAKE AUX TOMATES SÉCHÉES, FETA ET OLIVES

Ingrédients :

- 200 g de farine
- 4 oeufs
- 1 sachet de levure
- 10 cl de lait
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 15 tomates séchées
- 200 de feta
- 10 olives vertes et 5 noires dénoyautées
- 5 feuilles de basilic
- Poivre

Pour 6 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 40 min

Marche à suivre :

1. Préchauffer le four à 180° C
2. Mélanger ensemble la farine, les oeufs et la levure.
3. Ajouter l'huile d'olive, et le lait froid.
4. Bien mélanger, en soulevant avec la cuillère, afin d'aérer la pâte.
5. Ajouter les tomates séchées coupée en morceaux, la feta, les olives vertes (en petits morceaux) et le basilic ciselé.
6. poivrer.
7. Verser la préparation dans un moule à cake.
8. Faire cuire pendant 40 min. Vérifier la cuisson avec la lame d'un couteau, elle doit ressortir sèche.

Conseils :

CLAFOUTIS LÉGER AUX COURGETTES ET FROMAGE DE CHÈVRE

Ingrédients :

- 150 ml de lait
- 40 g de farine
- 2 gros oeufs
- 150 g de fromage de chèvre frais
- 2 petites courgettes
- huile d'olive
- basilic et thym
- sel & poivre

Pour 4 personnes

Préparation : 25 min

Cuisson : 35 min

Marche à suivre :

1. Préchauffer le four à 200° C (thermostat 6-7).
2. Laver les courgettes et les couper en fines rondelles sans les éplucher.
3. Les faire revenir dans une poêle anti-adhésive avec un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles aient bien rendu leur eau.
4. Battre les œufs en omelette dans un saladier. Ajouter le chèvre frais, puis petit à petit la farine.
5. Terminer en incorporant le lait et les herbes. Saler et poivrer. Une fois la pâte homogène, y ajouter les rondelles de courgettes.
6. Verser le tout dans un moule à manqué en silicone de 20 cm de diamètre.
7. Faire cuire 35 à 40 minutes.

Conseils :

Quantité d'oeufs peut être à revoir. Essayer avec du chèvre plus fort (bûche ou crottins coupés en morceaux).

CAKE ALSACIEN FAÇON FLAMMENKÜCHE

Ingrédients :

- 3 oeufs (4)
- 150 g de farine (200 g)
- 1 sachet de levure
- 6 cl d'huile de tournesol (6 cl)
- 12,5 cl de lait entier (16,5 cl)
- 100 g de gruyère râpé (133 g)
- 100 g d'oignons (133 g)
- 200 g de lardons fumés (266 g)
- 1 noisette de beurre demi-sel
- 1 cuillerée à soupe d'huile de tournesol
- 1 cuillerée à soupe de crème épaisse
- 1 pincée de sel, 1 pincé de poivre.

Pour XX personnes*

Préparation : XX min*

Cuisson : 45 min

Marche à suivre :

1. Préchauffez votre four à 180 °s C (thermostat 6).
2. Emincez les oignons, faites-les revenir dans une poêle avec la noisette de beurre et la cuillerée d'huile, mettez la pincée de sel et de poivre. Lorsqu'ils blondissent, ajoutez les lardons et faites-les légèrement rissoler. Retirez-les du feu et versez-y la cuillerée à soupe de crème.
3. Pendant ce temps, dans un saladier, travaillez bien au fouet les œufs, la farine et la levure. Incorporez petit à petit l'huile et le lait préalablement chauffé. Ajoutez le gruyère râpé. Mélangez.
4. Incorporez le mélange oignons, lardons, et crème à la base.
5. Versez le tout dans un moule non graissé et mettez au four pendant 45 minutes.

Conseils :

Chapter 3

Tartes

TARTE AU SAUMON ET POIREAUX

Ingrédients :

- 1 *pâte brisée*
- 400 g de *pavé de saumon*
- 4 *beaux poireaux*
- 3 *oeufs*
- 1 *petit pot de crème fraîche*
- *huile d'olive*

Pour 6 personnes

Préparation : 25 min

Cuisson : 35 min

Marche à suivre :

1. Couper les blancs de poireaux en deux, les laver et les détailler en rondelles. Les mettre à cuire dans une poêle avec une cuillère d'huile. Saler et poivrer légèrement et laisser dorer.
2. Préchauffer le four à 200° C.
3. Pendant que les poireaux cuisent, couper le saumon en gros dés. Tapisser un moule à tarte avec la pâte brisée et la piquer.
4. Répartir les dés de saumon dessus et les recouvrir avec les poireaux cuits.
5. Battre les oeufs avec la crème dans un saladier. Saler, poivrer et verser sur la tarte.
6. Mettre au four et faire cuire 30 à 40 minutes.

Conseils :

*Four Claire Cuisson 35 minutes, surveiller la couleur.

TARTE AUX AUBERGINES, TOMATES ET CHÈVRE

Ingrédients :

- 1 belle aubergine
- 2 à 3 tomates
- 1 petite bûche de chèvre
- 1 rouleau de pâte feuilletée
- Sel, poivre, herbes de Provence
- Huile d'olive

Pour 6 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 25 min

Marche à suivre :

1. Préchauffer le four à 200° C. Laver les aubergines et les couper en rondelles assez fines. Les déposer sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et les badigeonner d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau.
2. Enfournier pour environ 10 minutes. (surveiller).
3. Pendant ce temps, foncer un moule à tarte et piquer le fond avec une fourchette. Laver les tomates et les découper en fines rondelles.
4. Couper le fromage en tranches fines.
5. Lorsque les aubergines sont dorées, les retourner, badigeonner éventuellement d'un peu d'huile et les remettre au four environ 5 minutes.
6. Badigeonner le fond de tarte d'un peu de moutarde. Répartir les tranches d'aubergines, puis les recouvrir avec les rondelles de tomates.
7. Saler légèrement et poivrer.
8. Parsemer de fromage de chèvre, saupoudrer d'herbes de Provence et faire cuire 25 minutes.

Conseils :

TARTE AUX POIREAUX

Ingrédients :

- 1 *pâte brisée*
- 2 à 3 *poireaux*
- 100 g de *lardons*
- 1 *petite cuillère de farine*
- 4 *oeufs*
- 200 g de *crème fraîche*
- *poivre*

Pour 6 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 40 min

Marche à suivre :

1. Préchauffer le four th 6/7.
2. Laver et émincer les poireaux. Faire revenir les lardons dans une pôele. Lorsqu'ils commencent à fondre, ajouter les poireaux. Quand ils commencent à colorer, lier avec une petite cuillère de farine. Laisser revenir à feu doux.
3. Battre dans un bol les oeufs, la crème fraîche et du poivre.
4. Chemiser le moule à tarte, ajouter la fondue de poireaux. Verser l'appareil oeufs et crème par dessus.
5. Enfourner et faire cuire 40 minutes environ.

Conseils :

TARTE CHÈVRE-PIPERADE

Ingrédients :

- 1 pâte brisée
- 300 g de poivrons en petits dés (surgelés)
- 200 g de chair de tomates pelées
- 2 oeufs
- 1 belle gousse d'ail
- 1 petit oignon
- 50 g de pancetta
- 10 cl de crème
- 1/2 bûche de chèvre
- 1 cuillère à café de piment d'Espelette
- quelques feuilles de basilic frais
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Pour 6 personnes

Préparation : 45 min

Cuisson : 35 min

Marche à suivre :

1. Préchauffer le four à 200° C.
2. Faire revenir l'oignon et l'ail dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.
3. Ajouter les dés de poivron, la tomate et le piment d'Espelette, et laisser mijoter 15 minutes environ jusqu'à ce que les poivrons deviennent tendres. Réserver.
4. Dans une autre poêle, faire revenir, à sec et à feu très vif, la pancetta coupée en petits morceaux, jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée.
5. Egoutter pour ôter l'excès de gras et réserver.
6. Mélanger les légumes et la pancetta. Tapisser un moule à tarte avec la pâte brisée et la piquer. Répartir les légumes dessus.
7. Battre les oeufs avec la crème dans un saladier. Saler légèrement et verser sur la tarte. Garnir de rondelles de chèvre et de feuilles de basilic.
8. Baisser la température du four à 180° C et enfourner pour 30 à 40 minutes. Servir tiède ou froid.

Conseils :

TARTE FINE MASCARPONE JAMBON POIREAUX CHÈVRE

Ingrédients :

- 1 pâte brisée ou feuilletée
- 5 petits poireaux
- 3 tranches de jambon cru
- 1 bûche de chèvre
- 3 à 4 cuillères à soupe de mascarpone
- Herbes de Provence
- Paprika
- Sel, poivre

Pour 4 personnes

Préparation : 40 min

Cuisson : 20 min

Marche à suivre :

1. étaler la pâte à plat sur une plaque de cuisson.
2. Retourner le rebord sur 1 cm. Piquer la pâte à la fourchette et la précuire 10 minutes à 220° C.
3. Pendant ce temps laver et émincer les poireaux puis les faire revenir à feu vif dans une poêle anti adhésive, avec un filet d'huile d'olive, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Ajouter 1 à 2 verre(s) d'eau. Couvrir et cuire pendant 15 minutes à feu doux.
4. Découvrir et laisser réduire jusqu'à évaporation de l'eau. Saler et poivrer.
5. étaler le mascarpone sur la pâte précuite. Répartir le jambon cru coupé en fines lanières. Ajouter le mélange de poireaux. Répartir la bûche de chèvre tranchée.
6. Parsemer de paprika et d'herbes de Provence.
7. Cuire 20 minutes à 190° C. Servir tiède.

Conseils :

Possibilité de remplacer le mascarpone par de la crème.

Chapter 4

Pizzas

Chapter 5

Pâtes

PÂTES CARBONARA (FAÇON CLAIRE T.)

Ingrédients :

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

- 200 g de lardons
- 20 cl de crème (*grand modele*)
- 3 oeufs
- 50g de beurre
- 100 g de fromage rapé
- Piment de cayenne moulu
- Poivre

Marche à suivre :

1. Faire revenir les lardons à la poêle.
2. Quand ils sont dorés, ajouter la crème et un peu de piment de cayenne. Laisser réduire.
3. Pendant ce temps, mettre dans le plat de présentation les oeufs battus, le beurre, le fromage rapé et du poivre.
4. Mélanger à la fourchette.
5. Lorsque les pâtes sont cuites, les verser dans le plat et ajouter le mélange crème/lardons par dessus.
6. Bien mélanger et servir.

Conseils :

Chapter 6

Viandes**

RÔTI DE PORC AU MIEL

- Pour 6 personnes
- Préparation : 15 min
- Cuisson : 50 min

INGRÉDIENTS :

- 1 rôti de porc d'environ 1 kg
- 2 cuillère à soupe de miel liquide
- 30 g de beurre
- 15 cl de Noilly Prat
- 1 brin de thym
- Noix de muscade
- Sel, poivre

MARCHE À SUIVRE :

1. Préchauffez le four sur th.6 (180° C). Enduisez le rôti avec le beurre ramolli, salez-le, poivrez-le, puis parsemez-le de thym effeuillé et d'un peu de muscade fraîchement râpée.
2. Déposez le rôti dans un plat, enfournez et cuisez pendant 35 min environ en l'arrosant régulièrement de son jus. A mi-cuisson, ajoutez le Noilly Prat.
3. Ouvrez le four, nappez le rôti avec le miel et continuez de cuire 15 min en l'arrosant deux fois avec son jus. Présentez-le défilé et coupé en tranches.

CONSEIL :

Faites cuire votre rôti dans un plat compatible avec une cuisson au four juste assez grand pour le contenir ; vous éviterez ainsi au jus de brûler.

Le bon vin : un *gewurztraminer*.

LAPIN AUX PRUNEAUX

- Pour 6 personnes*
- Préparation : 30 min*
- Cuisson : 50 min*

INGRÉDIENTS :

- 1 beau lapin coupé en 8 morceaux
- 50 cl litre de vin rouge
- 1 oignon piqué de 2 clous de girofle
- 1 bouquet garni
- 16 pruneaux dénoyautés
- 1 cuillerée à soupe d'huile
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillerée à soupe de gelée de groseille
- sel, poivre
- 1 cuillerée à soupe de crème
- 1 cuillerée à soupe rase de Maïzena
- 80 g de margarine
- 1 petite boîte de champignons de Paris

MARCHE À SUIVRE :

1. La veille, faites mariner le lapin au frais avec la gousse d'ail, le vin rouge, l'huile, l'oignon et le bouquet garni.
2. Faites chauffer la margarine dans la cocotte-minute SEB : mettez-y à dorer les morceaux de lapin bien égouttés, versez par-dessus la marinade et la Maïzena mélangée dans très peu d'eau froide, tourner.
3. Puis ajouter les champignons, salez, poivrez et faites cuire 20 minutes à feu doux à partir du moment où la soupape chuchote.
4. Ajoutez alors les pruneaux, faites cuire 5 minutes sous pression.
5. Mélangez la crème avec la gelée de groseille. Ouvrez la cocotte-minute, mettez les morceaux de lapin dans le plat de service, versez dans la sauce le mélange crème-gelée et nappez le lapin.

CONSEIL :

Une purée maison sera la bienvenue comme garniture.

BOEUF SAUTÉ AU BROCOLI ET AUX OIGNONS

- Pour 2 personnes
- Préparation : 35 min
- Cuisson : 5 — 10 min

INGRÉDIENTS :

- 200 g de rumsteak
- 1 petit brocoli
- 2 gros oignons
- sauce soja
- sauce soja sucrée
- 1 cm de gingembre émincé
- 5 épices
- Huile

MARCHE À SUIVRE :

1. Emincer le boeuf, le mettre dans un plat creux et arroser de sauce soja. Laisser mariner au moins 30 min.
2. Pendant ce temps, rincer et découper le brocoli, émincer les oignons et le gingembre.
3. Saisir rapidement en plusieurs fois la viande dans un wok avec une cuillère d'huile, réserver.
4. Faire revenir le brocoli avec les oignons et le gingembre dans le wok. Ajouter un peu de sauce soja sucrée et un peu d'eau, laisser cuire 5 à 8 minutes.
5. Assaisonner avec de la sauce soja et les 5 épices, remettre la viande et bien remuer, servir aussitôt.

CONSEIL :

Quantités assez généreuses pour deux. Si on veut accompagner avec du riz, réduire d'un quart voire un tiers.

CHOP SUEY DE PORC

- Pour 4 personnes
- Préparation : 30 min
- Cuisson : ?? min

INGRÉDIENTS :

- 300 g de filet de porc
- 200 g d'oignons
- 200 g de pousses de soja
- 200 g de pousses de bambou en conserve
- 6 champignons parfumés
- Quelques brins de coriandre
- 40 g de vermicelles de soja
- 7 cuillères à soupe d'huile
- 1 cuillère à soupe de vin chinois (ou xerès)
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- sel

MARCHE À SUIVRE :

1. Faire gonfler dans de l'eau chaude les champignons.
2. Peler et hacher les oignons, couper le porc en lanières. Verser 4 cuillères à soupe d'huile dans un wok. Quand l'huile est chaude,
3. faire revenir les oignons 5 minutes. Augmenter le feu et ajouter la viande. Saler légèrement et faire cuire 5 minutes en remuant. Réserver.
4. Nettoyer et rincer le soja, égoutter et rincer le bambou, rincer et ciseler la coriandre.
5. Faire cuire les vermicelles comme indiqué sur le paquet. Rincer à l'eau froide.
6. Eponger les champignons et les couper en lamelles en éliminant les pieds. Verser l'huile restante dans le wok, faire chauffer et
7. mettre les vermicelles, le soja, le bambou et les champignons. Saler légèrement, cuire 4 à 5 minutes en remuant sans arrêt.
8. Ajouter la viande pour la faire réchauffer, puis le vin chinois et la sauce soja. Bien mélanger. Parsemer de coriandre et servir.

CONSEIL :

ROSBEEF

- Pour 4 personnes
- Préparation : 15 min
- Cuisson : 20 min

INGRÉDIENTS :

- 1 rosbeef
- Quelques gousses d'ail
- 1 oignon
- Huile d'olive
- Sel, poivre

MARCHE À SUIVRE :

1. Sortir le rosbeef quelques heures à l'avance pour qu'il soit à température ambiante.
2. Préchauffer le four à 240° C.
3. Piquer le rosbeef avec de l'ail. Le badigeonner d'huile d'olive et poivrer. Couper un oignon en lanières, les disposer au fond d'un plat et mettre le rosbeef par dessus.
4. Laisser cuire 15 à 20 minutes par livre de viande. Découper la viande, saler.
5. Déglacer le fond du plat et ajouter le jus de découpe pour faire une sauce. Servir.

CONSEIL :

STIR FRY DE PORC AUX NOUILLES

- Pour 4 personnes
- Préparation : 35 min
- Cuisson : 10 min

INGRÉDIENTS :

- 30ml d'huile
- 500g de filet de porc en fines lamelles
- 250g de poireau en rondelles de 6 mm
- 2 gousses d'ail écrasées
- 2,5 cm de gingembre pelé et finement hâché
- 200g de nouilles Chinoises
- 250g de champignons Huitres ou Chinois
- 200g de chou chinois
- 40ml de sauce Soja
- 15ml de miel liquide
- 10ml d'huile de sésame

MARCHE À SUIVRE :

1. Faire chauffer l'huile dans un wok ou une grande poêle.
2. Ajouter le porc, faire cuire pendant 3 minutes en remuant sans cesse.
3. Ajouter les poireaux et cuire pendant 2 minutes. Retirer la viande et les poireaux du feu, réserver.
4. Essuyer le wok avec un Sopalín. Faire chauffer le reste de l'huile. Ajouter le gingembre et l'ail et sauter 1 minute.
5. Pendant ce temps faire cuire les nouilles suivant les instructions sur le paquet.
6. Ajouter les champignons et le chou et continuer la cuisson pendant 3 minutes.
7. Remettre le porc et les poireaux dans la poêle. Remuer.
8. Ajouter la sauce soja ou haricots noirs, le miel et 50ml d'eau. Cuire pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que la sauce soit très chaude.

9. Egoutter les nouilles. Arroser de l'huile de sésame et bien remuer. Servir de suite avec le porc.

CONSEIL :

Chapter 7

Volailles**

POULET À LA NORMANDE

INGRÉDIENTS :

- 1 poulet
- 1 bouteille de cidre doux
- 400 cl crème fraîche
- calvados

MARCHE À SUIVRE :

1. Découper le poulet en morceaux.
2. Faire revenir ces morceaux dans l'huile. Bien les dorer.
3. Flamber au calvados (attention de ne pas se mettre sous la hotte).
4. Ajouter le cidre.
5. Laisser cuire.
6. Enlever le poulet et laisser réduire la sauce jusqu'à ce que la consistance soit celle d'une crème.
7. Ajouter la crème fraîche.
8. Servir avec des pommes cuites au four.

AIGUILLETES DE DINDE AU CITRON

- Pour 4 personnes
- Préparation : 15 min
- Cuisson : 15 min

INGRÉDIENTS :

- 600 g d'escalopes de dinde
- 400 g de tagliatelles
- 300 g d'asperges vertes
- 40 g de beurre
- 15 cl de crème fraîche
- 1 citron
- sel, poivre moulu

MARCHE À SUIVRE :

1. Raccourcissez la tige des asperges et faites-les cuire environ 15 min dans de l'eau bouillante salée.
2. Rincez et épongez le citron. Prélevez le zeste au couteau économe. Plongez-le 1 min puis détaillez-le en fines lanières.
3. Coupez les escalopes en aiguillettes. Faites-les dorer à la poêle 7 min avec 20 g de beurre chaud. Ajoutez le jus de citron, la crème fraîche et les lanières de zestes. Salez, poivrez et poursuivez la cuisson 3 min.
4. Faites cuire les tagliatelles dans beaucoup d'eau bouillante salée, selon les indications notées sur l'emballage. Egouttez-les rapidement puis mélangez-les avec le reste de beurre.
5. Répartissez les tagliatelles et les asperges sur quatre assiettes préchauffées. Ajouter les aiguillettes, nappez-les de sauce. Décorez éventuellement de fines herbes et servez aussitôt.

CONSEIL :

Le zeste du citron ne sera pas amer si vous évitez de prélever la peau blanche qui se trouve en dessous.

POULARDE AU VIN JAUNE ET AUX MORILLES

- Pour 6 personnes
- Préparation : 60 min*
- Cuisson : 50 min

INGRÉDIENTS :

- 1 poularde de 2 kg coupée en morceaux
- 50 g de morielles séchées
- 25 cl de vin jaune
- 25 g de beurre
- 50 cl de crème liquide
- 1 cuillère à soupe de farine
- Sel, poivre

MARCHE À SUIVRE :

1. Laisser tremper les morilles 30 à 60 minutes dans une jatte d'eau tiède pour les réhydrater.
2. Pendant ce temps, préchauffer le four à 180° C. Saler, poivrer et fariner les morceaux de poularde. Les faire dorer dans une cocotte allant au four avec le beurre.
3. Couvrir, cuire 25 min. au four.
4. Retirer la poularde de la cocotte, jeter la graisse. Verser le vin jaune, le faire bouillir et réduire 3 minutes. Ajouter la crème.
5. Les morilles égouttées, replacer la poularde et cuire 20 minutes à feu doux sans couvrir.
6. Rectifier l'assaisonnement en fin de cuisson, servir chaud.

CONSEIL :

Peut nécessiter un temps de cuisson plus long. Pour corser la sauce, mélanger l'eau de trempage des morilles filtrée avec la crème et verser dans le vin réduit.

POULET À LA MOUTARDE, À L'ESTRAGON ET AUX CHAMPIGNONS

- Pour 2 personnes
- Préparation : 40 min
- Cuisson : 20 min

INGRÉDIENTS :

- 2 blancs de poulet sans la peau
- 200 g de champignons de Paris émincés
- 1 cube de bouillon de volaille
- 1 verre de vin blanc
- 2 cuillères à café de moutarde
- 2 cuillères à café de crème fraîche allégée
- 2 cuillères à café d'estragon
- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- 2 échalotes émincée
- sel, poivre

MARCHE À SUIVRE :

1. Faire revenir les échalotes dans l'huile d'olive 3 mn sans faire roussir.
2. Ajouter les champignons et laisser cuire 2 mn.
3. Ajouter le bouillon de volaille dissout dans 1/2 verre d'eau. Cuire 10 mn.
4. Ajouter le vin blanc, laisser réduire.
5. Faire revenir les blancs de poulet dans une poêle anti-adhésive jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Les ajouter aux champignons et cuire 10 mn.
6. A la fin, enlever le poulet, ajouter la moutarde, la crème fraîche et l'estragon. Emincer les blancs de poulet en tranches et servir avec les champignons.

CONSEIL :

POULET À L'ANANAS

- Pour 4 personnes
- Préparation : 30 min
- Cuisson : ?? min

INGRÉDIENTS :

- 4 ou 5 blancs de poulet
- 1 boîte d'ananas en morceaux
- sauce soja
- 1 cube de bouillon de volaille
- un peu de maïzena
- sucre en poudre
- huile
- épices (ail, gingembre, 5 épices)

MARCHE À SUIVRE :

1. Coupez les blancs de poulet en fines lamelles.
2. Ajouter 3 cuillères à soupe de sauce soja, le jus de l'ananas, 1 cuillère de maïzena, des épices, laisser mariner.
3. Faire fondre le bouillon cube dans un peu d'eau.
4. Dans une poêle anti-adhésive, verser quelques cuillères à soupe d'huile et faire chauffer. Quand celle ci est bien chaude, y faire revenir les ananas.
5. Ajouter le bouillon afin que celui ci recouvre entièrement les ananas. Réserver.
6. Faire dorer le poulet (sans la marinade) dans la poêle, ajouter l'ananas et la marinade, bien mélanger. Sucrer la sauce en goûtant au fur et à mesure.
7. Laissez mijoter le tout jusqu'à complète cuisson. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

CONSEIL :

POULET AU CURRY ET LAIT DE COCO

- Pour 4 personnes
- Préparation : 45 min
- Cuisson : ?? min

INGRÉDIENTS :

- 4 blancs de poulet
- 1 oignon
- 4 gousses d'ail
- une boîte de lait de coco
- curry en poudre
- 1 c. à soupe de gingembre haché (facultatif)
- le jus d'1 citron vert
- huile
- sel, poivre

MARCHE À SUIVRE :

1. Préparer les ingrédients : couper les blancs de poulet en lanières, émincer l'oignon, éplucher les gousses d'ail (les hacher si on ne dispose pas d'un presse ail).
2. Faire chauffer un peu d'huile dans le wok. Faire revenir la viande en plusieurs fois ; elle doit être saisie et presque cuite. Réserver.
3. Remettre un peu d'huile et faire revenir l'oignon. Lorsqu'il est tendre, ajouter le poulet et les gousses d'ail hachées. Bien mélanger, saler, poivrer.
4. Ajouter environ quatre cuillères à café de curry (en mettre selon son goût), le gingembre et mélanger, puis verser les 3/4 du jus de citron vert environ (ne pas tout mettre afin de pouvoir rectifier l'assaisonnement si nécessaire). Lorsque la viande est cuite, ajouter le lait de coco (ne pas tout mettre non plus).
5. Goûter et rectifier si besoin en ajoutant du jus de citron, du lait de coco ou du curry. Laisser mijoter un peu et servir bien chaud avec du riz cuit à la vapeur.

CONSEIL :

(FAÇON CLAIRE T.)

- Pour 6 personnes
- Préparation : 35 min
- Cuisson : 55 min

INGRÉDIENTS :

- 6 morceaux de poulet
- 1 kg de tomates
- 700 g de poivrons (verts et rouges)
- 3 oignons émincés
- 3 gousses d'ail
- 1 verre de vin blanc
- 1 bouquet garni,
- huile d'olive,
- poivre, sel

MARCHE À SUIVRE :

1. Dans une cocotte, faire dorer dans l'huile d'olive les morceaux de poulet salés et poivrés. Réserver.
2. Faire chauffer 4 cuillères à soupe d'huile, y faire dorer les oignons, l'ail pressé, les poivrons taillés en lanières. Laisser cuire 5 min.
3. Laver, éplucher et couper les tomates en morceaux, les ajouter à la cocotte, sel, poivre. Couvrir et laisser mijoter 20 min.
4. Ajouter le poulet aux légumes, ajouter le bouquet garni et le vin blanc, couvrir et laisser cuire à feu très doux 35 min.

CONSEIL :

Attention à la cuisson, ça accroche vite...

Chapter 8

Poissons

PAPILLOTE DE SAUMON ET JULIENNE DE LÉGUMES AU BOURSIN

- Pour 2 personnes
- Préparation : 15 min*
- Cuisson : 15 min

INGRÉDIENTS :

- 2 pavés de saumon
- 250 g de julienne de légumes surgelée
- boursin cuisine ail et fines herbes

MARCHE À SUIVRE :

1. Si le saumon n'est pas congelé, faire décongeler la julienne de légumes.
2. Préchauffer le four à 180° C.
3. Découper 2 grandes feuilles de papier sulfurisé. Ôter la peau du saumon.
4. Répartir environ 1/4 de la julienne sur chaque feuille, déposer un pavé de saumon par dessus, puis étaler un peu de boursin dessus.
5. Mélanger 2 à 3 cuillères à soupe de boursin avec le reste de julienne, puis la répartir sur et autour du saumon.
6. Fermer les papillottes, et les faire cuire au four 15 minutes (30 si les produits sont congelés).

CONSEIL :

Chapter 9

Oeufs

Chapter 10

Soupes

SOUPE AU CHOU VERT

- Pour 6 personnes
- Préparation : 20 min
- Cuisson : 45 min

INGRÉDIENTS :

- 1 petit chou vert
- 4 carottes
- 2 navets
- 5 pommes de terre
- 3 ou 4 saucisses fumées
- 4 cubes de Kub Or
- Thym, laurier, Poivre

MARCHE À SUIVRE :

1. Laver, éplucher et couper tous les légumes en morceaux.
2. Les mettre dans une cocotte, remplir d'eau au moins jusqu'à la moitié.
3. Ajouter les saucisses, le laurier, le thym, les cubes de Kub Or. Poivrer.
4. Fermer la cocotte et faire cuire 45 minutes à partir du sifflement.

CONSEIL :

SOUPE DE NAVETS, LARD CROUSTILLANT ET CROÛTONS

- Pour 4 personnes
- Préparation : 25 min
- Cuisson : 35 min

INGRÉDIENTS :

- 800 g de navets (nouveaux)
- 260 g de pommes de terre
- 1 oignon
- 1/2 l de bouillon de volaille
- 10 à 15 cl de lait
- 10 cl de crème fraîche épaisse
- sel, poivre
- 4 fines tranches de pancetta
- 2 tranches de pain de campagne (rassis)
- 1 noisette de beurre

MARCHE À SUIVRE :

1. Peler les navets et les pommes de terre, les couper en morceaux.
2. Emincer l'oignon finement.
3. Faire revenir l'oignon dans un peu de beurre, à feu doux, sans le faire colorer.
4. Ajouter les pommes de terre et les navets, puis mouiller avec le bouillon de volaille. Faire cuire à feu doux et à couvert pendant 30 à 35 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
5. Mixer le tout, ajouter le lait (la quantité peut varier en fonction de la consistance désirée), la crème fraîche, rectifier en sel et poivre, réserver au chaud.
6. Découper le pain de campagne en petits dés et la pancetta en morceaux. Faire chauffer une poêle, y déposer le pain (sans huile), laisser dessécher 3 minutes à feu vif, en remuant constamment.
7. Ajouter alors la pancetta, la faire dorer à feu vif pour qu'elle devienne bien croustillante, tout en continuant à remuer pour que les croûtons s'imprègnent de la graisse de cuisson.

8. Servir la soupe dans des petits bols ou des assiettes creuses et répartir les croûtons et la pancetta sur le dessus.

CONSEIL :

VELOUTÉ DE COURGETTES AU BOURSIN

- Pour 6 personnes
- Préparation : 15 min
- Cuisson : 5 min

INGRÉDIENTS :

- 6 courgettes
- Boursin cuisine ail et fines herbes
- 2 bouillon cubes de volaille

MARCHE À SUIVRE :

1. Laver les courgettes, les couper grossièrement en tronçons et les mettre dans la cocotte.
2. Recouvrir tout juste d'eau, ajouter les bouillon cubes.
3. Laisser cuire 5 minutes à partir du sifflement de la soupape.
4. Enlever un peu d'eau de cuisson, réserver, et passer les courgettes au mixeur à soupe tout en rajoutant 2 belles cuillères à soupe de boursin.
5. Rectifier l'assaisonnement et/ou rajouter du liquide si besoin est.

CONSEIL :

Chapter 11

Pains

Chapter 12

Gratins

Chapter 13

Plat unique ? (couscous choucroute)

TARTIFLETTE (FAÇON CLAIRE T.)

- Pour 6 personnes
- Préparation : 50 min
- Cuisson : 10 min

INGRÉDIENTS :

- 1 kg de pommes de terre à chair ferme
- 1 reblochon fermier ou fruité
- 200g de lardons
- 1 gros oignon
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- vin blanc de Savoie (Apremont)
- 1 gousse d'ail

MARCHE À SUIVRE :

1. Faire cuire les pommes de terre dans de l'eau (départ à froid) pendant 20 à 25 minutes. Egoutter et éplucher.
2. Préchauffer le four à 200° C.
3. Emincer finement l'oignon. Faire fondre les lardons dans une poêle, puis ajouter les oignons (avant que les lardons ne colorent).
4. Laisser revenir à feu doux.
5. Pendant ce temps, couper les pommes de terre en rondelles dans un saladier. Frotter un plat à gratin avec une gousse d'ail et le beurrer généreusement.
6. Gratter le reblochon des deux côtés, ôter la pastille de caséine et le couper en deux dans l'épaisseur.
7. Quand les lardons et les oignons ont bien fondu (attention à ne pas faire trop colorer), ajouter un peu de vin blanc et faire réduire.
8. Les ajouter aux pommes de terre. Ajouter la crème et mélanger.
9. Verser ce mélange dans le plat à gratin, arroser de vin blanc et poser les deux moitiés de reblochon par dessus, croûte vers le haut.
10. Enfourner une dizaine de minutes, jusqu'à ce que le fromage ait bien fondue.

CONSEIL :

CHILI CON CARNE

- Pour 6 personnes
- Préparation : 30 min
- Cuisson : 30 min

INGRÉDIENTS :

- 1 oignon
- 1 poivron rouge
- 500 g de viande hachée
- 3 boîtes de 400 g de haricots rouges
- 2 boîtes de 400 g de tomates en dés
- épices mexicaines
- cumin
- huile d'olive

MARCHE À SUIVRE :

1. Faire revenir l'oignon et le poivron émincés dans un peu d'huile.
2. Ajouter la viande hachée et faire dorer.
3. Ajouter les haricots rouges égouttés, le mélange d'épices et le cumin. Laisser cuire quelques minutes.
4. Ajouter les tomates, bien mélanger et laisser revenir à feu doux 30 minutes. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

CONSEIL :

HAMBURGERS

- Pour 4 personnes
- Préparation : 1h + 30 min
- Cuisson : 10 min

INGRÉDIENTS :

- 4 grands pains à hamburgers
- 4 steaks hachés (500 g de viande hachée)
- 1 oeuf
- 1 cuillère à soupe de chapelure
- 1 oignon frais
- 2 cuillères à soupe de persil
- 1 cuillère à soupe de parmesan
- Sel, poivre
- 4 feuilles de salade
- 1 ou 2 tomates
- 1 oignon rouge
- 8 tranches de cheddar

Sauce :

- 1 yaourt nature
- 2 cuillères à soupe de ketchup
- 1 à 2 cuillères à soupe de moutarde

MARCHE À SUIVRE :

1. Mettre les steaks dans un saladier, les écraser rapidement à la fourchette. Ajouter la chapelure, l'oeuf, l'oignon et le persil hachés finement, le parmesan, sel et poivre, et mélanger.
2. Façonner 4 boules un peu aplaties, les rouler dans un peu de farine et les déposer dans une assiette. Filmer et laisser reposer au frais 1h.

3. Laver la salade et les tomates, éplucher l'oignon, préparer la sauce. Aplatir les steaks à un diamètre à peine inférieur à celui des pains et les faire cuire à feu vif.
4. Préchauffer le four à 230° C.
5. Trancher les tomates, couper la salade en larges lanières, couper l'oignon en rondelles.
6. Toaster légèrement la moitié inférieure des pains et les déposer sur une plaque de cuisson. Mettre une cuillère de sauce, un peu de salade, 2 rondelles de tomates et une d'oignon et une tranche de cheddar sur chaque moitié de pain.
7. Déposer un steaks sur la moitié inférieure, et recouvrir avec l'autre moitié. Presser un peu les hamburgers, les piquer avec une brochette et enfourner quelques minutes le temps que le fromage fonde.

CONSEIL :

Possibilité de rajouter un peu de coriandre ciselée dans la viande, ou encore 1/4 de cuillère à café de coriandre moulue et 1/4 de cuillère à café de cumin.

RIZ AUX SAUCISSES

- Pour 3 personnes
- Préparation : 15 min
- Cuisson : 15 min

INGRÉDIENTS :

- 1 bel oignon
- 2 saucisses de toulouse
- 3 doses de riz
- 2 doses d'eau
- 4 doses de vin rouge
- fromage rapé ou parmesan
- sel, poivre

MARCHE À SUIVRE :

1. Faire revenir l'oignon émincé dans un peu d'huile sans faire colorer.
2. Ajouter les saucisses coupées en rondelles et faire dorer.
3. Verser le riz, remuer jusqu'à ce que les grains commencent à devenir translucides.
4. Ajouter l'eau et le vin, saler, poivrer et couvrir.
5. Laisser cuire jusqu'à ce que le liquide soit pratiquement absorbé (10 à 15 minutes).
6. Ajouter le fromage rapé, mélanger et finir la cuisson encore quelques minutes.

CONSEIL :

Part II

Les desserts

Chapter 14

Tartes

TARTE MOUSSEUSE AUX FRAMBOISES

- Pour 6 personnes
- Préparation : 45 min
- Repos : 1 h
- Cuisson : 40 min

INGRÉDIENTS :

Pour la pâte :

- 250 g de farine
- 10 g de levure de boulanger
- 1 oeuf
- 40 g de sucre
- 10 cl de lait
- un quart de cuil. à café de sel
- 100 g de beurre ramolli

Pour la garniture :

- 300 g de framboises
- 100 g de sucre
- 3 oeufs
- 1 cuil. à soupe de sucre glace
- 125 g d'amandes en poudre

MARCHE À SUIVRE :

1. Dans une terrine, délayez la levure dans 5 cl de lait tiède et une pincée de sucre. Ajoutez 60 g de farine et mélangez pour obtenir une sorte de bouillie. Couvrez d'un linge et laissez lever 15 min dans un endroit tiède.
2. Versez le reste de farine sur le levain, ajoutez le reste de lait tiède, le sel, le sucre et l'oeuf. Pétrissez la pâte à la main ou au robot, jusqu'à ce qu'elle soit homogène. Incorporez le beurre et travaillez jusqu'à ce que la pâte se détache et ne colle plus aux mains (ou 5 min au robot).

3. Laissez reposer sous un linge 45 min dans un endroit tiède. La pâte doit doubler de volume.
4. Pétrissez la pâte 30 secondes pour la faire retomber. Beurrez un moule rectangulaire et garnissez-le avec la pâte, en appuyant pour faire adhérer.
5. Allumez le four th. 7 (210° C). Laissez la pâte au tiède pendant que vous préparez la garniture.
6. Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Fouettez les jaunes avec 50 g de sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez la poudre d'amandes, mélangez. Battez les blancs en neige ferme avec le reste du sucre et incorporez délicatement cette mousse dans la masse précédente.
7. Etalez cette préparation sur le fond de tarte, puis répartissez les framboises à la surface. Elles vont s'enfoncer dans la crème au cours de la cuisson. Enfournez la tarte à mi-hauteur et faites cuire pendant environ 40 min.
8. Laissez refroidir 5 à 10 min dans le moule, puis démoulez la tarte sur une grille. Poudrez de sucre glace avant de déguster.

CONSEIL :

TARTE AUX POMMES ALSACIENNE (FAÇON CLAIRE T.)

- Pour 6 personnes
- Préparation : 45 min
- Cuisson : ?? min

INGRÉDIENTS :

- 1 pâte brisée
- 5 ou 6 belles pommes

Pour la garniture :

- 2 jaunes d'oeufs
- 1 petit pot de crème
- Environ 75g de sucre
- 1 c. à café de cannelle

MARCHE À SUIVRE :

1. étaler la pâte et la disposer dans un moule beurré. Couper les pommes en tranches pas trop fines, les disposer en cercles concentriques.
2. Préparer la garniture : dans un saladier, battre les oeufs à la fourchette puis ajouter la crème, le sucre et la cannelle. Bien mélanger et verser sur les pommes.
3. Mettre au four.

CONSEIL :

Chapter 15

Gâteaux

AMANDINES À LA POIRE

- Pour 6 personnes
- Préparation : 15 min*
- Cuisson : 25 min

INGRÉDIENTS :

- 2 poires William ou des poires au sirop
- 100 g chocolat noir
- 1 boîte de 375 g de lait concentré sucré
- 4 oeufs
- 60 g d'amandes en poudre

MARCHE À SUIVRE :

1. Préchauffer le four th. 5 180° C.
2. Laver et peler les poires.
3. À l'aide d'un couteau, hacher le chocolat en pépites.
4. Dans un saladier, mélanger le lait concentré sucré, les œufs, la poudre d'amandes et les pépites de chocolat.
5. Mixer les poires et ajouter-les à la préparation.
6. Répartir la préparation dans des ramequins.
7. Faites cuire 25 min.

CONSEIL :

BROWNIES (FAÇON CLAIRE T.)

- Pour 6 personnes
- Préparation : 15 min
- Cuisson : 15 min

INGRÉDIENTS :

- 2 oeufs
- 50 g de sucre
- 50 g de farine
- 150 g de chocolat
- 50 g de beurre
- noix (env. 50 g)

MARCHE À SUIVRE :

1. Préchauffer le four à 200° C.
2. Dans une terrine, battre les oeufs et le sucre.
3. Ajouter la farine, mélanger.
4. Faire fondre le chocolat avec le beurre.
5. Ajouter à la préparation et bien mélanger.
6. Ajouter les noix en morceaux.
7. Faire cuire 15 à 20 minutes.

CONSEIL :

En divisant les quantités par deux on obtient 6 mini brownies (dans des moules à muffins).

FONDANT AU CHOCOLAT (FAÇON CLAIRE T.)

- Pour 6 personnes
- Préparation : 25 min
- Cuisson : 20 min

INGRÉDIENTS :

- 200 g de chocolat
- 150 g de beurre
- 5 oeufs
- 1 cuillère à soupe de farine
- 180 g de sucre

MARCHE À SUIVRE :

1. Préchauffer le four à 190° C.
2. Faire fondre le chocolat et le beurre au bain marie.
3. Ajouter au sucre et laisser refroidir un peu.
4. Ajouter les oeufs un à un en remuant bien à chaque fois. Verser la farine, lisser le mélange.
5. Verser dans un moule à manqué beurré et faire cuire 20 minutes au four.

CONSEIL :

GÂTEAU AU CHOCOLAT (FAÇON CLAIRE T.)

- Pour 6 personnes
- Préparation : 45 min
- Cuisson : 40 min

INGRÉDIENTS :

- 5 oeufs
- 150 g de sucre
- 250 g de chocolat
- 100 g d'amandes en poudre
- 200 g de beurre
- 3 c. à soupe de fécule de pomme de terre
- 2 sachets de sucre vanillé
- 1/2 c. à café de levure

Pour le glaçage :

- 125 g de chocolat à croquer
- 50 g de beurre
- 100 g de sucre glace

MARCHE À SUIVRE :

1. Fouetter les jaunes d'oeufs avec les sucres jusqu'à ce qu'ils blanchissent et fassent ruban.
2. Faire fondre le chocolat avec deux cuillères à soupe d'eau au bain-marie non bouillant. L'ajouter aux jaunes, mélanger.
3. Ajouter la poudre d'amandes tamisée avec la levure et la fécule, le beurre très ramolli mais non fondu, puis les blancs d'oeufs battus en neige avec une pincée de sel.
4. Verser dans un moule de 24 cm de diamètre, beurré et saupoudré de sucre semoule, en ne remplissant qu'aux trois quarts et mettre au four th 6-7. Démouler tiède.
5. Pour le glaçage, faire fondre le chocolat avec une cuillère à soupe d'eau et le beurre au bain-marie. Ajouter le sucre glace tamisé par cuillères puis enduire le gâteau.

CONSEIL :

MUFFINS AUX PÉPITES DE CHOCOLAT (FAÇON CLAIRE T.)

- Pour 4 personnes
- Préparation : 40 min
- Cuisson : 20 min

INGRÉDIENTS :

- 300 g de farine
- 1 sachet de levure
- 100 g de sucre
- 1 pincée de sel
- 150 g de chocolat à pâtisserie
- 25 cl de lait
- 2 oeufs
- 75 g de beurre fondu
- 1 cuillère à soupe de sirop d'érable

MARCHE À SUIVRE :

1. Préchauffer le four à 180° C (th. 6).
2. Couper chaque carré de chocolat en 4 en se servant d'un grand couteau.
3. Dans un grand bol, mélanger la farine, la levure, le sucre, la pincée de sel et le chocolat.
4. Dans un pichet, casser et battre légèrement les oeufs. Ajouter le lait, le sirop d'érable et le beurre fondu.
5. Verser ce liquide sur le mélange sec et mélanger juste assez pour que la farine ne soit plus visible : la pâte doit être grumeleuse.
6. Verser dans les moules à muffins à l'aide d'une grande cuillère et enfourner pour 20 minutes.

CONSEIL :

SCONES

- Pour 4 personnes
- Préparation : 15 min
- Cuisson : 15 min

INGRÉDIENTS :

- 250 g de farine
- 40 g de sucre
- 50 g de beurre
- 1 jaune d'oeuf
- 150 ml de lait
- 50 g de raisins secs
- 1 pincée de sel
- 1 sachet de levure chimique

MARCHE À SUIVRE :

1. Faire préchauffer le four à 220° C.
2. Dans un bol, mélanger la farine, le sucre, le sachet de levure et la pincée de sel. Rajouter au mélange le beurre très mou coupé en petites lamelles.
3. Dans un autre bol, mélanger ensemble le lait avec le jaune d'oeuf.
4. Rajouter progressivement ce mélange à la farine, rajouter un peu de farine si la pâte colle trop.
5. Rajouter les raisins. Etaler la pâte sur 2cm d'épaisseur, découper des cercles à l'emporte pièce ou avec un verre, les déposer sur une plaque de cuisson anti-adhésive. Badigeonner de lait avec un pinceau.
6. Mettre au four pendant 15 min.

CONSEIL :

Chapter 16

Flans

MILLAS BORDELAIS

- Pour 6 personnes*
- Préparation : 15 min*
- Cuisson : 30 min

INGRÉDIENTS :

- 50 cl de lait vanillé
- 3 oeufs
- 6 cs de sucre
- 6 cs de farine
- 50 g de beurre

MARCHE À SUIVRE :

1. Mettre les jaunes et le sucre.
2. Battre en crème.
3. Ajouter le beurre fondu, la farine.
4. Délayer avec le lait chaud.
5. Battre les blancs en neige, les incorporer.
6. Beurrer le moule.
7. Mettre au four 30 min th.6-7.

CONSEIL :

Chapter 17

Brioches et viennoiseries

KUGELHOF

- Pour 6 personnes
- Préparation : 20 min*
- Cuisson : 45 min

INGRÉDIENTS :

- 333 g de farine
- 50 g de sucre
- 100 g de beurre
- 6 g de sel
- 2 oeufs
- 13 cl de lait
- 1 paquet de levure de boulanger
- 50 g de raisins secs
- 20 g d'amandes effilées

MARCHE À SUIVRE :

1. Dans une terrine, verser la farine, le sucre, le sel , les oeufs, la levure et le lait tiède.
2. Mélanger et pétrir pendant 10 minutes . La pâte doit devenir élastique et se détacher des bords de la terrine.
3. Ajouter le beurre mou.
4. Laisser reposer dans un endroit tiède quelques heures. La pâte doit doubler de volume.
5. Casser la pâte et ajouter les raisins trempés dans l 'eau.
6. Mettre dans un moule bien beurré et garni d'amandes.
7. Laisser la pâte monter. Elle doit doubler de volume.
8. Mettre dans un four préchauffé : 200° C pendant 45 minutes environ.

CONSEIL :

PAIN D'ÉPICES (FAÇON CLAIRE T.)

- Pour 8 personnes
- Préparation : 20 min
- Cuisson : 50 min

INGRÉDIENTS :

- 300 g de farine
- 1/3 l de lait
- 100 g de cassonade
- 100 g de miel
- 1 yaourt
- 2 c. à café rases de bicarbonate de soude
- 1 cuillères à café de cannelle
- 1 cuillères à café de 4 épices
- 1 cuillère à café de gingembre

MARCHE À SUIVRE :

1. Faire préchauffer le four à 160° C.
2. Faire fondre à feu très doux le sucre, le lait et le miel.
3. Dans une terrine, mélanger la farine, les épices et le yaourt. Verser le lait.
4. Ajouter le bicarbonate de soude délayé dans 2 cuillères à soupe d'eau chaude.
5. Mettre au four 25 minutes, puis 25 minutes à 200° C.

CONSEIL :

Si pas de bicarbonate de soude, remplacer par 1/2 sachet de levure. Ne pas hésiter à rajouter des épices si besoin.

BRIOCHETTES À LA PURÉE D'AMANDES ET AU CITRON

- Pour 6 personnes
- Préparation : 3h + 1 nuit
- Cuisson : 15 min

INGRÉDIENTS :

- 2 oeufs (1)
- 1 grosse c à s de purée d'amandes (2)
- 1 yaourt nature (3)
- lait (1 + 2 + 3 + lait = 425 ml)
- le zeste d'un citron
- 80 g de sucre (moitié blanc, moitié roux)
- 1 cuillère à café de sel
- 500 g de farine
- 1 sachet de levure Briochin

MARCHE À SUIVRE :

1. Mélanger tous les ingrédients soit à la main soit au robot ou à la MAP
2. Pétrir une bonne dizaine de minutes (à la main)
3. Quand le pétrissage est fini, laisser lever 30 minutes puis filmer et mettre au réfrigérateur pour la nuit.
4. Le lendemain, verser la pâte sur le plan de travail fariné et la découper au couteau en 12 portions.
5. Prélever dans chaque portion un morceau de la taille d'une grosse bille pour la tête. Façonner les parts en boules, les répartir dans les empreintes (à briochettes ou à muffins) légèrement beurrées et les inciser en croix sur le dessus à l'aide de ciseaux.
6. Déposer la petite boule dans le creux formé en appuyant légèrement (durée totale : environ 30 min).
7. Laisser lever 1h à 1h30.
8. Préchauffer le four à 180 C.
9. Dorer les briochettes à l'oeuf ou au lait, et enfourner pour 12 à 15 minutes.

CONSEIL :

Pâte trop humide au départ, il a fallu rajouter plusieurs c à s de farine pendant le pétrissage. Diminuer la quantité de liquide ? Si utilisation de la MAP : Mettre les ingrédients dans l'ordre dans la cuve de la MAP, lancer le programme pâte levée. Vérifier l'aspect de la pâte, rajouter de la farine si besoin.

Chapter 18

Mousses

Chapter 19

Crèmes

CRÈME MIC-MAC

- Pour 6 personnes*
- Préparation : 15 min*

INGRÉDIENTS :

- 5 œufs
- 125 g de chocolat dessert
- 50 g de farine
- 50 g de beurre
- 1 paquet de sucre vanillé
- 150 g de sucre
- 1 l de lait

MARCHE À SUIVRE :

1. Faire bouillir le lait.
2. Faire fondre le chocolat brisé dans 2 cs d'eau.
3. Mélanger le sucre, la farine, 3 jaunes et 2 œufs entiers.
4. Délayer avec le lait chaud.
5. Faire chauffer jusqu'aux 1ers bouillons.
6. Ajouter le beurre hors du feu.
7. 1ère moitié ajouter le sucre vanillé
8. 2ème moitié le chocolat fondu.
9. Verser en même temps les 2 crèmes.
10. Servir froid.

CONSEIL :

Remplacer le lait demi-écrémé par du lait entier pour obtenir encore plus d'onctuosité.

Chapter 20

Verrines

TIRAMISU AUX FRAMBOISES EN VERRINES

- Pour 4 personnes
- Préparation : 30 + 180 min

INGRÉDIENTS :

- 2 oeufs
- 250 g de mascarpone
- 50 g de sucre roux
- 1 sachet de sucre vanillé
- 100 g de framboises
- 1/4 de zeste de citron vert haché
- environ 10 biscuits rose de Reims
- amandes effilées

Pour le coulis :

- 150 g de framboises
- 50 g de sucre

MARCHE À SUIVRE :

1. Séparer le blanc des jaunes d'œufs.
2. Mélanger les jaunes avec le sucre et le sucre vanillé.
3. Ajouter le mascarpone au fouet, puis le zeste de citron vert.
4. Monter les blancs en neige et les incorporer délicatement à la spatule au mélange précédent.
5. Préparer le coulis en mixant 150 g de framboises avec 50 g de sucre.
6. Tapiser les verrines de biscuits. Recouvrir de coulis et de quelques framboises et étaler une couche de crème.
7. Alternier biscuits, coulis, framboises et crème. Terminer par une couche de crème.
8. Garder 4 framboises pour la déco.
9. Filmer les verrines et réfrigérer au moins 3 heures.
10. Au moment de servir, saupoudrer d'amandes effilées et déposer une framboise au centre.

CONSEIL :

Chapter 21

Biscuits

BISCUITS DE NOËL À LA CANNELLE

- Pour ? personnes
- Préparation : 20 min
- Cuisson : 10 min

INGRÉDIENTS :

- 270 g de beurre
- 500 g de farine
- 3 oeufs
- 150 g de poudre d'amandes
- 20 g de cannelle
- 1 zeste de citron rapé
- 250 g de sucre

MARCHE À SUIVRE :

1. Dans une terrine, pétrir le beurre ramolli avec la farine du bout des doigts.
2. Ajouter 2 oeufs, la poudre d'amandes, la cannelle, le zeste de citron et le sucre.
3. Travailler jusqu'à obtenir une pâte homogène.
4. Couvrir d'un torchon et laisser reposer une nuit dans un endroit frais.
5. Etaler la pâte, découper à l'emporte pièces les biscuits et les déposer sur une plaque de cuisson.
6. Dorer à l'oeuf battu et faire cuire au four à 200° C
7. Cuisson 5 min avec juste la sole du haut, puis 5 min avec les deux soles.

CONSEIL :

COOKIES (FAÇON CLAIRE T.)

- Pour 12 personnes
- Préparation : 15 min
- Cuisson : 10 min

INGRÉDIENTS :

- 510 g de farine
- 200 g de beurre
- 170 g de sucre roux
- 170 g de sucre semoule
- 340 g de chocolat
- 2 oeufs
- 1 c. à café de bicarbonate de soude
- 1 c. à café d'extrait de vanille

MARCHE À SUIVRE :

1. Préchauffer le four à 180° C.
2. Mélanger les 2 sucres et le beurre ramolli jusqu'à obtention d'un aspect crémeux.
3. Ajouter l'oeuf, la vanille, 1 pincée de sel et mélanger le tout. Ajouter la farine au fur et à mesure, puis le chocolat brisé en morceaux.
4. Beurrer la plaque du four et y déposer des tas de pâte d'environ une cuillère à soupe (bien espacer).
5. Faire cuire 8 à 12 minutes environ.

CONSEIL :

Chapter 22

Fruits

PÊCHES ASCONA

- Pour 6 personnes
- Préparation : 15 min*
- Cuisson : 5 min

INGRÉDIENTS :

- 4 jaunes d'œufs
- 2 grosses cuillerées à soupe de farine
- 50g de sucre semoule
- 1 sachet de sucre vanillé
- 50 cl de lait
- 4 blancs d'œufs
- 1 boîte de pêches au sirop
- amandes effilées

MARCHE À SUIVRE :

1. Travailler les jaunes d'œufs dans une casserole avec la farine, le sucre et le sucre vanillé.
2. Mouiller peu à peu de lait bouillant et faites épaissir sur feu doux.
3. Laisser tiédir, puis incorporez les blancs battus en neige très ferme.
4. Verser dans un compotier et laisser refroidir complètement.
5. Garnissez le dessus de demi pêches.
6. Faites fondre la gelée de framboise sur le feu très doux avec le sirop de la boîte de pêches.
7. Laissez tiédir avant d'en napper les pêches.
8. Mettez au frais.
9. Faites griller une poignée d'amandes effilées.
10. Parsemez-en le dessert au moment de servir.

CONSEIL :

Chapter 23

Glaces

Chapter 24

Autres

TEURGOULE

- Pour XX personnes*
- Préparation : 15 min*
- Cuisson : 4 min

INGRÉDIENTS :

- 2 litres de lait
- 130 g de riz rond
- 150 g de sucre + vanille + cannelle

MARCHE À SUIVRE :

1. Beurrer le plat.
2. Saupoudrer de cannelle.
3. Mettre tous les ingrédients dans le plat.
4. Mettre 4 heures au four th.3-4 = 200°s C.

CONSEIL :

CIGARES BANANE-CHOCO

- Pour 4 personnes*
- Préparation : 15 min*
- Cuisson : 10 min

INGRÉDIENTS :

- 3 feuilles de brick
- 2 bananes
- 12 carrés de chocolat noir
- 25 g de beurre

MARCHE À SUIVRE :

1. Faites fondre le beurre au micro-onde à puissance moyenne.
2. Allumez le four à 210° C, th 7.
3. Épluchez les bananes et coupez-les en trois tronçons, puis chacun en deux dans la longueur.
4. Coupez les feuilles de brick en quatre triangles.
5. Beurrez-les au pinceau.
6. Déposez la partie la plus large vers vous. Posez un tronçon de banane et un carré de chocolat dessus. Rabattez les côtés, enroulez. Formez ainsi 12 petits cigares. Déposez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson.
7. Cuisez 10 min au four.

CONSEIL :

Servez les cigares tout chauds avec une boule de glace à la vanille.
Vin : banyuls ou maury

OEUFS À LA NEIGE

- Pour XX personnes*
- Préparation : XX min*
- Cuisson : XX min

INGRÉDIENTS :

- un demi litre de lait
- 75 g de sucre
- 4 oeufs

MARCHE À SUIVRE :

1. Faire chauffer le lait.
2. Pendant ce temps battre les blancs en meringue (25 g de sucre).
3. Faire pocher 1 à 2 minutes de chaque côté. On peut tremper une cuillère dans de l'eau bouillante pour prélever des blancs et lisser avec une autre cuillère ou spatule mouillée.
4. Egoutter.
5. Disposer sur un plat creux.
6. Faire la crème anglaise.
7. Verser cette crème dans le plat où sont disposés les blancs. Ceux-ci surnagent.
8. On peut verser sur les blancs des amandes grillées ou du caramel brun roux.

Variantes :

ILE FLOTTANTE

- Faire un sirop de caramel dans un moule à charlotte (50g de sucre). - Faire cuire la meringue dans le moule enduit du sirop. - Cuire à four modéré au bain marie (20 à 30 min). - Démouler l'île sur un plat à crème. - Verser s'y la crème anglaise.

CONSEIL :

FALAFELS

- Pour 50 falafels*
- Préparation : 45 min + 24h*
- Cuisson : 20 min*

INGRÉDIENTS :

- 500g de pois chiches secs ou fèves sèches
- 6 gousses d'ail
- 1/2 bouquet de persil plat
- 1/2 bouquet de coriandre (en tout pour les 2: 60g)
- 1/2 oignon
- 1 cuillère à café de bicarbonate de soude
- 1 cuillère à soupe de sésame doré
- 2 cuillères à café de coriandre en poudre
- 2 cuillères à café de cumin en poudre
- 1/2 cuillère à café de piment en poudre
- sel, poivre
- huile pour friture

MARCHE À SUIVRE :

1. La veille, mettre les pois chiches à tremper pendant 12 à 24h.
2. Égoutter et sécher soigneusement les pois chiches.
3. Les verser dans le bol d'un mixeur. Ajouter les herbes lavées et bien séchées et l'oignon coupé en morceaux.
4. Mixer par à coups pour obtenir une pâte qui colle un peu, mais pas une purée. Elle doit s'amalgamer si on la tasse.
5. Mettre la pâte dans un bol puis ajouter les épices : coriandre, cumin, piment, sel, bicarbonate de soude, et le sésame. Bien mélanger.
6. Former des boulettes aplaties d'environ 5 cm de diamètre.
7. Faire cuire dans l'huile bien chaude jusqu'à obtenir une couleur bien dorée à brune.

CONSEIL :

Attention à bien sécher tous les ingrédients et ne surtout pas rajouter d'eau, sinon les falafels risquent de se déliter à la cuisson. On peut les congeler une fois cuits et les faire réchauffer au four ensuite.

SAUMON EN PAPILLOTES TOUT SIMPLE

- Pour 4 personnes
- Préparation : 10 min
- Cuisson : 15 min

INGRÉDIENTS :

- 4 pavés de saumon
- huile d'olive
- thym, romarin (ou herbes de Provence)
- fleur de sel, poivre

MARCHE À SUIVRE :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Placer les pavés sur 4 feuilles de papier sulfurisé ou d'aluminium, ou dans des papillottes en silicone.
3. Les arroser d'un petit filet d'huile d'olive.
4. Saupoudrer de thym et de romarin (briser le romarin en petits morceaux au préalable).
5. Saler, poivrer, refermer les papillottes.
6. Faire cuire 10 à 15 minutes, le saumon ne doit pas être trop sec.

CONSEIL :

Part III

Les pâtes et "Morceaux de Recettes"

Chapter 25

Pâte à ...

PÂTE À QUICHE

- Pour 6 personnes
- Préparation : 10 min

INGRÉDIENTS :

- 220 g de farine
- 100 g de beurre
- 1 oeuf
- Eau
- Sel

MARCHE À SUIVRE :

1. Verser la farine dans une terrine.
2. Ajouter le beurre mou coupé en morceaux et mélanger du bout des doigts jusqu'à ce que la farine ait absorbé tout le beurre (on obtient un sable grossier).
3. Ajouter l'oeuf et un peu d'eau (1 ou 2 cuillères à soupe) et travailler rapidement jusqu'à former une boule de pâte souple et non collante.
4. Filmer et laisser reposer au réfrigérateur une demie heure au moins.

CONSEIL :

PÂTE BRISÉE (FAÇON CLAIRE T.)

- Pour 6 personnes
- Préparation : 10 min

INGRÉDIENTS :

- 250 g de farine
- 1 oeuf
- 100 à 125 g de beurre
- Eau
- Sel

MARCHE À SUIVRE :

1. Versez la farine dans une terrine et faites un puit.
2. Ajoutez l'oeuf, une pincée de sel et le beurre coupé en morceaux.
3. Mélangez en ajoutant de l'eau peu à peu jusqu'à obtention d'une boule de pâte souple et pas trop collante.
4. Laissez reposer avant utilisation.

CONSEIL :

PANCAKES

- Pour 4 personnes
- Préparation : 10 min + 1h

INGRÉDIENTS :

- 250 g de farine
- 30 g de sucre
- 2 oeufs
- 1 sachet de levure traditionnelle
- 65 g de beurre
- 1 pincée de sel
- 30 cl de lait

MARCHE À SUIVRE :

1. Mettre la farine, la levure, le sel et le sucre dans un saladier. Rajouter ensuite les oeufs entiers et mélanger.
2. Ajouter ensuite le beurre fondu, puis délayer progressivement le mélange avec le lait afin d'éviter les grumeaux.
3. Laisser reposer au minimum 1h au réfrigérateur avant de faire cuire.

CONSEIL :

PÂTE À CRÊPES (FAÇON CLAIRE T.)

- Pour 2 — 4 personnes
- Préparation : 15 min

INGRÉDIENTS :

- 250 g de farine
- 1/2 l de lait
- 3 oeufs
- 1 cuillère d'huile
- 1 pincée de sel
- 1 ou 2 cuillères d'eau

MARCHE À SUIVRE :

1. Mettre la farine dans une terrine. Faire un puits, et y casser les oeufs entiers.
2. Ajouter l'huile, le sel et un peu de lait ; travailler énergiquement la pâte avec une cuillère (en bois, de préférence), pour la rendre légère.
3. Mouiller progressivement avec le lait, jusqu'à ce que la pâte devienne homogène. On peut, à ce moment là, ajouter de l'extrait de fleur d'oranger, un peu de jus de citron, de la vanille, etc...
4. Ajouter ensuite 1 à 2 cuillères d'eau. Puis, passer dans une passoire 1 à 2 fois la pâte pour enlever les grumeaux.
5. Laisser reposer la pâte pendant 1 h, recouverte d'une serviette ou d'un chiffon propre.

CONSEIL :

Chapter 26

Pâté

Chapter 27

Sauces

PESTO ROUGE

- Pour 6 personnes
- Préparation : 15 min

INGRÉDIENTS :

- 25 g de pignons
- 50 g de tomates séchées
- 25 g de parmesan rapé
- 1 gousse d'ail
- 7,5 cl d'huile d'olive

MARCHE À SUIVRE :

1. Faire griller les pignons dans une poêle à sec, sans matière grasse.
2. Couper les tomates et la gousse d'ail en morceaux.
3. Passer tous les ingrédients au mixer.

CONSEIL :

Part IV

Quelle recette aujourd'hui ?

Chapter 28

Rapide et simple

Chapter 29

Aujourd'hui on reçoit

Chapter 30

Recette d'hiver

Chapter 31

Recette d'été

Index

A

amandes.....	72
asperge.....	37

C

chocolat.....	72
---------------	----

D

dinde.....	37
------------	----

F

framboises.....	68
-----------------	----

L

lait de coco.....	41
lapin.....	27

M

miel.....	26
-----------	----

O

oignon.....	41, 42
-------------	--------

P

poire.....	72
poivron.....	42
porc.....	26
poulet.....	36, 41, 42

R

riz.....	104
----------	-----

T

tomate.....	42
-------------	----