

# QU'EST CE QU'ON MANGE ?

Pour (tenter de) répondre à cette question :

---

## Recettes de famille

---

*Auteurs :*  
COLLECTIF

— 6 janvier 2018 —

# Table des matières

<b>I</b>	<b>Des plats salés</b>	<b>1</b>
<b>1</b>	<b>Salades</b>	<b>3</b>
	Salade de pâtes à l'italienne . . . . .	4
	Salade de pâtes provençale . . . . .	5
	Salade de blé aux légumes poêlés . . . . .	6
	Salade de mâche aux champignons . . . . .	7
	La fontaine de légumes . . . . .	8
	Salade Romaine sauce roquefort . . . . .	9
	Salade croquante de fenouil, pomme et pécorino . . . . .	10
	Salade de gésiers au pamplemousse . . . . .	11
	Salade multivitaminée . . . . .	12
<b>2</b>	<b>Cakes</b>	<b>13</b>
	Cake à la courgette, lardons et fromage de chèvre . . . . .	14
	Cake au thon . . . . .	15
	Cake aux tomates séchées, feta et olives . . . . .	16
	Clafoutis léger aux courgettes et fromage de chèvre . . . . .	17
	Cake Alsacien façon flammenküche . . . . .	18
<b>3</b>	<b>Tartes</b>	<b>19</b>
	Tarte au saumon et poireaux . . . . .	20
	Tarte aux aubergines, tomates et chèvre . . . . .	21
	Tarte aux poireaux . . . . .	22
	Tarte chèvre-piperade . . . . .	23
	Tarte fine mascarpone jambon poireaux chèvre . . . . .	24
	Tarte au chou romanesco et gouda au cumin . . . . .	25
<b>4</b>	<b>Pizzas</b>	<b>27</b>
<b>5</b>	<b>Pâtes</b>	<b>29</b>
	Pâtes Carbonara (façon Claire T.) . . . . .	30
<b>6</b>	<b>Viandes**</b>	<b>31</b>
	Rôti de porc au miel . . . . .	32
	Rôti de porc aux oignons miel . . . . .	33
	Lapin aux pruneaux . . . . .	34
	Boeuf sauté au brocoli et aux oignons . . . . .	35
	Chop Suey de porc . . . . .	36

Rosbeef . . . . .	37
Stir fry de porc aux nouilles . . . . .	38
Bœuf en cocotte aux carottes . . . . .	39
Boulettes de viande . . . . .	40
<b>7 Volailles**</b>	<b>41</b>
Poulet à la Normande . . . . .	42
Aiguillettes de dinde au citron . . . . .	43
Poularde au vin jaune et aux morilles . . . . .	44
Poulet à la moutarde, à l'estragon et aux champignons . . . . .	45
Poulet à l'ananas . . . . .	46
Poulet au curry et lait de coco . . . . .	47
Poulet basquaise (façon Claire T.) . . . . .	48
<b>8 Poissons</b>	<b>49</b>
Papillote de saumon et julienne de légumes au boursin . . . . .	50
Saumon en papillotes tout simple . . . . .	51
<b>9 Oeufs</b>	<b>53</b>
<b>10 Soupes</b>	<b>55</b>
Soupe au chou vert . . . . .	56
Soupe de navets, lard croustillant et croûtons . . . . .	57
Velouté de courgettes au boursin . . . . .	58
Carabaccia . . . . .	59
Velouté de topinambours au chèvre frais . . . . .	60
Soupe de potiron . . . . .	61
Soupe au lard et aux poids cassés . . . . .	62
Soupe de légumes aux lentilles corail . . . . .	63
<b>11 Pains</b>	<b>65</b>
Petits pains aux lardons . . . . .	66
<b>12 Gratins</b>	<b>67</b>
<b>13 Plat unique ? (couscous choucroute)</b>	<b>69</b>
Tartiflette (façon Claire T.) . . . . .	70
Chili con carne . . . . .	71
Hamburgers . . . . .	72
Riz aux saucisses . . . . .	74
<b>14 Non classés</b>	<b>75</b>
Poêlée de petit épeautre aux échalotes et pesto de roquette . . . . .	76
<b>II Les desserts</b>	<b>77</b>
<b>15 Tartes</b>	<b>79</b>

Tarte mousseuse aux framboises . . . . .	80
Tarte aux pommes alsacienne (façon Claire T.) . . . . .	82
<b>16 Gâteaux</b>	<b>83</b>
Amandines à la poire . . . . .	84
Brownies (façon Claire T.) . . . . .	85
Fondant au chocolat (façon Claire T.) . . . . .	86
Gâteau au chocolat (façon Claire T.) . . . . .	87
Muffins aux pépites de chocolat (façon Claire T.) . . . . .	88
Scones . . . . .	89
Gâteau au yaourt . . . . .	90
Gâteau meringué . . . . .	91
<b>17 Flans</b>	<b>93</b>
Millas Bordelais . . . . .	94
Flan aux pruneaux . . . . .	95
<b>18 Brioches et viennoiseries</b>	<b>97</b>
Kugelhof . . . . .	98
Galette au sucre . . . . .	99
Pain d'épices (façon Claire T.) . . . . .	100
Briochettes à la purée d'amandes et au citron . . . . .	101
<b>19 Mousses</b>	<b>103</b>
<b>20 Crèmes</b>	<b>105</b>
Crème mic-mac . . . . .	106
Crème renversée . . . . .	107
<b>21 Verrines</b>	<b>109</b>
Tiramisu aux framboises en verrines . . . . .	110
<b>22 Biscuits</b>	<b>111</b>
Biscuits de Noël à la cannelle . . . . .	112
Cookies (façon Claire T.) . . . . .	113
Damiers vanille et chocolat (Wiss un schwarzi butter bredele) . . . . .	114
Croissants à la vanille (Vanillekipferl) . . . . .	115
<b>23 Fruits</b>	<b>117</b>
Pêches Ascona . . . . .	118
<b>24 Glaces</b>	<b>119</b>
<b>25 Non classés</b>	<b>121</b>
Teurgoule . . . . .	122
Cigares banane-choco . . . . .	123
Oeufs à la neige . . . . .	124
Falafels . . . . .	125

<b>III</b>	<b>Les pâtes et "Morceaux de Recettes"</b>	<b>127</b>
<b>26</b>	<b>Pâte à ...</b>	<b>129</b>
	Pâte à quiche . . . . .	130
	Pâte brisée (façon Claire T.) . . . . .	131
	Pancakes . . . . .	132
	Pâte à crêpes (façon Claire T.) . . . . .	133
	Pâte à gaufres . . . . .	134
<b>27</b>	<b>Pâté</b>	<b>135</b>
<b>28</b>	<b>Sauces</b>	<b>137</b>
	Pesto rouge . . . . .	138
<b>IV</b>	<b>Quelle recette aujourd'hui ?</b>	<b>139</b>
	Recettes au chocolat	141



Première partie

Des plats salés





# Chapitre 1

## Salades

## SALADE DE PÂTES À L'ITALIENNE

### Ingrédients :

- 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

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

### 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.

## SALADE DE MÂCHE AUX CHAMPIGNONS

### Ingrédients :

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

- 150 g de mâche
- 150 g de champignons de Paris
- 100 g de chèvre frais
- 1/2 citron
- sauce :
  - 1 cuillère à soupe de jus de citron
  - 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
  - 1 oeuf dur
  - 2 cuillère à café de câpres
  - 6 olives vertes

### Marche à suivre :

1. **Sauce :** Fouetter une cuillère à soupe de jus de citron avec du sel et du poivre. Incorporer 3 cuillères à soupe d'huile d'olive. Ajouter un œuf dur, 2 cuillères à café de câpres et 6 olives vertes. Hacher le tout.
2. Couper la base des champignons. Les rouler entre vos mains sous un filet d'eau froide pour éliminer le sable. Les essuyer dans un linge. Les émincer et les arroser de jus de citron.
3. Laver et essorer la mâche puis la répartir avec les champignons dans un saladier.
4. Émietter le fromage dessus.
5. Server avec la sauce aux olives et aux câpres.

### Conseils :

## LA FONTAINE DE LÉGUMES

### Ingrédients :

- 1 barquette de tomates cerises
- 3 oignons nouveaux
- 400 g de pointes d'asperges vertes surgelées
- 2 gousses d'ail
- 200 g de comté
- 3 tranches de pain de mie
- 3 cuillère à soupe de câpres
- 4 oeufs + 1 jaune
- 10 cl d'huile
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 30 g de beurre
- sel, poivre

Pour 6 personnes

Préparation : 30 min

Cuisson : 10 min

### Marche à suivre :

1. Cuire les asperges à l'eau bouillante salée. Rafraîchir, égoutter et couper en tronçons. Plonger les oeufs dans une casserole d'eau bouillante et les cuire dur (10 minutes). Écaler les oeufs tièdes et les couper en tranches.
2. Couper le pain de mie en dés et les dorer à la poêle dans le beurre chaud. Nettoyer les oignons et les émincer. Rincer les tomates et les couper en deux. Détailler le comté en cubes.
3. Peler et hacher finement l'ail. Dans un bol, préparer la mayonnaise avec le jaune d'oeuf, la moutarde, le sel et le poivre. Émulsionner avec l'huile en filet. Ajouter l'ail haché et mélanger.
4. Dans un saladier profond, transparent, disposer la moitié des tomates, les oeufs en tranches, les câpres, les oignons, les dés de comté, le reste de tomates les tronçons d'asperges et terminer par les croûtons. Servir avec la mayonnaise à part.

### Conseils :

Le bon vin : sylvaner à 8–10°C

## SALADE ROMAINE SAUCE ROQUEFORT

### Ingrédients :

- 1 grosse laitue romaine
- 120 g de roquefort ou St Agurs
- 150 g de lardons nature
- 2 grandes tranches de pain de mie sans croûte
- 10 cl de crème liquide
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de xéres
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail, poivre

Pour 6 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 5 min

### Marche à suivre :

1. Rincer puis essorer les feuilles de romaine. Écraser finement la moitié du roquefort à la fourchette et mélangez-y la crème et le vinaigre. Poivrer cette sauce.
2. Couper le reste du roquefort en morceaux. Taillez les tranches de pain de mie en dés. Dans une poêle avec la gousse d'ail écrasée et l'huile, laisser dorer les dés de pain de mie 1 à 2 minutes en les tournant. Réserver. Les remplacer par les lardons. les faire revenir 4 à 5 minutes à feu doux jusqu'à ce qu'ils colorent légèrement.
3. Répartir les feuilles de romaine dans des coupelles, les arroser de sauce. Garnir avec les petits morceaux de roquefort, les croûtons et les lardons encore chauds. Servir immédiatement.

### Conseils :

## SALADE CROQUANTE DE FENOUIL, POMME ET PÉCORINO

### Ingrédients :

- 2 gros bulbes de fenouil
- 2 belles pommes
- 130 g de pécorino
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 60 g de pignons
- sel

Pour 4/6 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 3 min

### Marche à suivre :

1. Faire dorer les pignons quelques minutes dans le four, à 180°C, puis les laisser refroidir.
2. Laver les fenouils. Couper les tiges vertes ainsi que la base. Émincer finement les 2 bulbes de façon à obtenir des petits morceaux. Lavez les pommes et les détailler de la même manière.
3. Retirer la croûte du pécorino et le couper en bâtonnets. Réunir les morceaux de fenouil, pomme et fromage dans un saladier.
4. Mélanger, dans un ramequin, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive avec 2 cuillères à soupe de jus de citron. Saler un peu. Verser la sauce sur la salade et remuez bien.
5. Parsemer les pignons dorés sur le dessus et déguster.

### Conseils :

Cette salade fraîche et croquante peut se préparer à l'avance avec sa vinaigrette (le jus de citron évitera que le fenouil et la pomme ne noircissent). Dans ce cas, conservez-là au frais dans une boîte hermétique et n'ajoutez que le fromage et les pignons qu'au dernier moment.

Choisissez plutôt des pommes rouges et ne les pelez pas. Leur peau apportera de la couleur à la salade. Si vous aimez les saveurs plus acidulées, vous pouvez aussi utiliser des pommes vertes.



## SALADE DE GÉSISERS AU PAMPLEMOUSSE

### Ingrédients :

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

- 2 poignées de mesclun (*salade mélangée*)
- 200 g de gésiers de volaille confits
- 1 pamplemousse rose
- 1 pamplemousse jaune
- 50 g de pignons de pin
- 2-3 pincées de piment doux
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
- 3 cuillères à soupe d'huile
- Quelques brins de cerfeuil, sel, poivre

### Marche à suivre :

1. Laver la salade. Peler à vif les 2 pamplemousses. Découper la chair en morceaux.
2. Dans une poêle, faire dorer les pignons de pin dans une cuillère à soupe d'huile bien chaude et les réserver.
3. Dans la même poêle, faites revenir les gésiers.
4. Émulsionner deux cuillères à soupe d'huile et le vinaigre avec le piment doux.
5. Mélanger l'ensemble des ingrédients délicatement en rectifiant l'assaisonnement si nécessaire. Parsemer de cerfeuil avant de servir.

### Conseils :

## SALADE MULTIVITAMINÉE

### Ingrédients :

- 1 fenouil
- 1 pamplemousse rose
- 1 avocat
- 3 sucres (cœur de laitue)
- 1/2 botte de radis
- 1 grosse poignée de roquette
- 1 petit citron
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

### Marche à suivre :

1. Faites une vinaigrette avec le jus de citron, l'huile d'olive, le sel et le poivre. Réserver
2. Prélever les quartiers de pamplemousse.
3. Laver tous les légumes. Émincer le fenouil et les radis.
4. Dans un saladier, disposer la roquette, les feuilles de sucre, le fenouil, les radis, et les quartiers de pamplemousse.
5. Au dernier moment, ajouter l'avocat coupé en quartiers et assaisonner avec la vinaigrette.
6. Pour un repas complet, ajouter une escalope de poulet grillé émincée ou 300 g de crevettes roses décortiquées.

### Conseils :

# Chapitre 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'œufs 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 :



# Chapitre 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. Enfourner 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 pêle. 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.

## TARTE AU CHOU ROMANESCO ET GOUDA AU CUMIN

### Ingrédients :

- 1 pâte brisée parfumée avec 1 cuillère à café de cumin en poudre
- 1 gros chou romanesco
- 200 g de gouda au cumin
- 2 oeufs
- 20 cl de crème
- sel, poivre

Pour 6 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 30 min

### Marche à suivre :

1. Détailler le chou romanesco sans abîmer les « mini choux ». Cuire 3 mn à la cocotte minute dans le panier vapeur.
2. Préchauffer le four à 180°C. Foncer le moule à tarte.
3. Battre ensemble les oeufs et la crème, ajouter le gouda râpé. Saler et poivrer. Verser sur le fond de tarte. Disposer harmonieusement par-dessus le chou cuit.
4. Enfourner pour 30 min.

### Conseils :





# Chapitre 4

## Pizzas



# Chapitre 5

## Pâtes

## PÂTES CARBONARA (FAÇON CLAIRE T.)

### Ingrédients :

- 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

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

### 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 :

# Chapitre 6

## Viandes\*\*

## RÔTI DE PORC AU MIEL

### 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

Pour 6 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 50 min

### 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.

### Conseils :

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*.

## RÔTI DE PORC AUX OIGNONS

### Ingrédients :

- 800 g de rôti de porc dans l'échine
- 1 kg d'oignons de différente taille
- 1 verre de vin blanc sec
- huile
- sel, poivre

Pour 4 à 6 personnes

Préparation : 30 min\*

Cuisson : 30 min

### Marche à suivre :

1. Éplucher les oignons, couper les plus gros en quatre ou en huit, en émincer quelques uns et couper les petits en deux ou les laisser entiers.
2. Mettre l'huile à chauffer dans une cocotte-minute. Faire dorer le rôti sur chaque face. Réserver.
3. Faire revenir les oignons jusqu'à qu'ils blondissent. Saler, poivrer légèrement.
4. Disposer le rôti sur les oignons, verser le vin blanc. Fermer la cocotte et laisser cuire 20 minutes à partir du sifflement de la soupape.
5. Servir avec un peu de riz éventuellement, ou seulement avec les oignons.

### Conseils :

## LAPIN AUX PRUNEAUX

### 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

Pour 6 personnes\*

Préparation : 30 min\*

Cuisson : 50 min\*

### 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.

### Conseils :

Une purée maison sera la bienvenue comme garniture.



## BOEUF SAUTÉ AU BROCOLI ET AUX OIGNONS

### Ingrédients :

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

Pour 2 personnes

Préparation : 35 min

Cuisson : 5 — 10 min

### Marche à suivre :

1. Émincer le bœuf, 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.

### Conseils :

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

## CHOP SUEY DE PORC

### 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

Pour 4 personnes

Préparation : 30 min

Cuisson : ?? min

### 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.

### Conseils :

## ROSBEEF

### Ingrédients :

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

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 20 min

### 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. Déglicer le fond du plat et ajouter le jus de découpe pour faire une sauce. Servir.

### Conseils :

## STIR FRY DE PORC AUX NOUILLES

### 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

Pour 4 personnes

Préparation : 35 min

Cuisson : 10 min

### 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 Sopalin. 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. Égoutter les nouilles. Arroser de l'huile de sésame et bien remuer. Servir de suite avec le porc.

### Conseils :

# BOEUF EN COCOTTE AUX CAROTTES

## Ingrédients :

- 1 kg de viande de bœuf (*joue, paleron, gîte, macreuse...*)
- 1,5 kg d carottes
- 1 L de vin rouge
- 4 ou 5 échalotes
- 1 oignon
- 1 bouquet garni (*thym et laurier*)
- 4 clous de girofle
- quelques grains de poivre
- 2 cubes de bouillon de boeuf
- 2 cuillères à soupe de farine

Pour 6 personnes

Préparation : 30 min + repos 12 h

Cuisson : 3 h

## Marche à suivre :

1. La veille, détailler la viande en gros cubes de 2cm de côté environ. Couper l'oignon en 2 et y planter les clous de girofles. Placer le tout dans un grand saladier avec le bouquet garni et les grains de poivre. Recouvrir avec le vin rouge. Placer au frais au moins 12 heures.
2. Le jour même, émincer les échalotes finement. Egoutter la viande, la mettre dans un autre récipient. L'éponger grossièrement avec du papier absorbant.
3. Dans une cocotte en fonte faire revenir les cubes de boeuf dans un peu d'huile. Attendre quelques minutes puis avec une écumoire, retirer la viande. Récupérer le vin rendu par la viande et l'ajouter à celui de la marinade. Remettre 2 cuillères à soupe d'huile dans la cocotte et la viande. Faire cuire les morceaux de tous les côtés, saler et poivrer. Retirer de nouveau les cubes de boeuf, réserver.
4. Ajouter une cuillère d'huile puis les échalotes dans la cocotte. Les faire rissoler jusqu'à ce qu'elles deviennent translucides puis saupoudrer avec la farine. Faire cuire ainsi quelques minutes.
5. Mouiller avec le vin de la marinade en prenant soin de le passer à travers un chinois. Ajouter les cubes de bouillon. Remettre la viande dans la cocotte. Laisser mijoter à couvert à feu doux.
6. Peler et couper les carottes en fines rondelles. Les ajouter dans la cocotte environ une heure avant la fin de la cuisson.
7. Si besoin, lier la sauce à l'aide de maïzena.

## Conseils :

Ne pas hésiter à préparer ce plat à l'avance, comme tous les plats mijotés c'est encore meilleur réchauffé.

## BOULETTES DE VIANDE

### Ingrédients :

- 400 g de viande hachée
- 2 œufs (ou 3 si pas de pain)
- 2 tartines de pain
- persil, ail
- chapelure
- sel, poivre

Pour XX personnes\*

Préparation : XX min\*

Cuisson : XX min

### Marche à suivre :

1. Mélanger le tout et façonner des boulettes
2. Faire cuire à la poêle

### Conseils :

# Chapitre 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.

### Conseils :



## AIGUILLETES DE DINDE AU CITRON

### 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

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 15 min

### 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. Égouttez-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.

### Conseils :

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

### 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

Pour 6 personnes

Préparation : 60 min\*

Cuisson : 50 min

### 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.

### Conseils :

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 CHAM- PIGNONS

### 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

Pour 2 personnes

Préparation : 40 min

Cuisson : 20 min

### 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.

## POULET À L'ANANAS

### 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)

Pour 4 personnes

Préparation : 30 min

Cuisson : ?? min

### 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.

### Conseils :

## POULET AU CURRY ET LAIT DE COCO

### 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

Pour 4 personnes

Préparation : 45 min

Cuisson : ?? min

### 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.

### Conseils :

## POULET BASQUAISE (FAÇON CLAIRE T.)

### 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

Pour 6 personnes

Préparation : 35 min

Cuisson : 55 min

### 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.

### Conseils :

Attention à la cuisson, ça accroche vite...

# Chapitre 8

## Poissons

## PAPILLOTE DE SAUMON ET JULIENNE DE LÉGUMES AU BOURSIN

### Ingrédients :

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

Pour 2 personnes

Préparation : 15 min\*

Cuisson : 15 min

### 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).

### Conseils :



## SAUMON EN PAPILLOTES TOUT SIMPLE

### Ingrédients :

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

Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 15 min

### 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.

### Conseils :



# Chapitre 9

## Oeufs



# Chapitre 10

## Soupes

## SOUPE AU CHOU VERT

### 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*

Pour 6 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 35 min

### Marche à suivre :

1. Laver, éplucher et couper tous les légumes en morceaux.
2. Blanchir le chou 5 min.
3. Les mettre dans un autocuiseur, remplir d'eau au moins jusqu'à la moitié.
4. Ajouter les saucisses, le laurier, le thym, les cubes de Kub Or. Poivrer.
5. Fermer la cocotte et faire cuire 30 minutes à partir du sifflement.

### Conseils :

## SOUPE DE NAVETS, LARD CROUSTILLANT ET CROÛTONS

### 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

Pour 4 personnes

Préparation : 25 min

Cuisson : 35 min

### Marche à suivre :

1. Peler les navets et les pommes de terre, les couper en morceaux.
2. Émincer 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.

### Conseils :

## VELOUTÉ DE COURGETTES AU BOURSIN

### Ingrédients :

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

Pour 6 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 5 min

### 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.

### Conseils :



# CARABACCIA

## Ingrédients :

- 1 kg d'oignons (rouges et jaunes mélangés)
- 400 g de céleri branche
- 500 g de carottes
- 500 g de petits pois surgelés
- 3/4 de verre d'huile d'olive
- 500 ml d'eau
- origan
- sel, poivre
- parmesan
- par personne : 1 oeuf, 1 tranche de pain type campagne épaisse

Pour 6 personnes

Préparation : 60 min

Cuisson : 60 min

## Marche à suivre :

1. Faire cuire les petits pois surgelés et réserver. Mixer la moitié des petits pois pour les réduire en purée.
2. Peler les oignons et les carottes. Couper oignons, carottes et céleri en petits dés.
3. Dans une grande marmite, verser les oignons et l'huile d'olive. Faire revenir pendant quelques minutes, puis ajouter la purée de petits pois, les carottes et le céleri.
4. Ajouter l'eau, de l'origan, et laisser mijoter pendant une heure environ à feu doux.
5. Ajouter le reste de petits pois pour les réchauffer. Placer une tranche de pain dans chaque assiette.
6. Pocher les oeufs.
7. Verser du bouillon sur le pain et couvrir de légumes. Ajouter l'oeuf. Saler, poivrer, et parsemer de parmesan râpé. Déguster sans attendre.

## Conseils :

## VELOUTÉ DE TOPINAMBOURS AU CHÈVRE FRAIS

### Ingrédients :

- 800 g de topinambours
- 1 petit oignon
- bouillon de légumes
- 200 ml de lait
- beurre
- sel, poivre
- 50 g de chèvre frais
- crème fraîche (selon l'envie)
- 1 bonne poignée de noisettes

Pour 4 personnes

Préparation : 40 min

Cuisson : 15 min

### Marche à suivre :

1. Laver et peler les topinambours, les couper en petits morceaux. Émincer l'oignon.
2. Dans une casserole, faire chauffer une noix de beurre. Y faire revenir l'oignon et le topinambour pendant 1 à 2 minutes sur feux doux. Mouiller avec le bouillon de légumes (recouvrir) et laisser mijoter pendant environ 15 minutes sur feux doux, pour que le topinambour soit cuit (piquer au couteau, il ne doit pas rester sur la lame). Rajouter un peu de bouillon pendant la cuisson si besoin.
3. Pendant ce temps, concasser les noisettes et les torréfier à sec dans une poêle.
4. Réserver le bouillon. Mixer le topinambour, ajouter le lait, puis progressivement un peu de bouillon jusqu'à obtenir la consistance désirée. Ajouter le chèvre, la crème et bien mixer. Rectifier l'assaisonnement au besoin.
5. Servir parsemé de noisettes concassées avec éventuellement un filet d'huile de noisette.

### Conseils :

Ne pas hésiter à préparer ce plat à l'avance, comme tous les plats mijotés c'est encore meilleur réchauffé.

## SOUPE DE POTIRON

### Ingrédients :

- 1,5 kg de potiron
- 2 grosses pommes de terre (*bintje*)
- 1 blanc de poireau
- 1 oignon
- 1,2 de bouillon de volaille (2 tablettes de concentré)
- 25 g de beurre
- 200 g de crème
- 1 pincée de noix de muscade râpée
- 1 morceau de sucre
- 1 bouquet garni
- 10 brins de ciboulette
- sel

Pour 6 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 40 min

### Marche à suivre :

1. Éplucher et épépiner le quartier de potiron. Couper la chair en morceaux. Fendre le blanc de poireau. Le rincer et l'émincer finement. Éplucher les pommes de terre et les couper en gros dés. Peler et hacher l'oignon.
2. Chauffer le beurre dans un faitout. Faites-y revenir l'oignon et le poireau 5 minutes à feu très doux sans laisser colorer. Mouiller avec le bouillon. Ajouter le potiron, les pommes de terre, le bouquet garni et le sucre. Saler légèrement. Laisser cuire 30 minutes.
3. Retirer alors le bouquet garni. Passez la soupe au robot-mixer ou au moulin à légumes (grille fine).
4. Reverser la soupe dans le faitout propre. Rectifier l'assaisonnement , parfumer de noix de muscade râpée et porter à nouveau à ébullition.
5. Au moment de servir ajouter la crème et la ciboulette ciselée.

### Conseils :

## SOUPE AU LARD ET AUX POIDS CASSÉS

### Ingrédients :

- 175 g de pois cassés
- 1 branche de thym
- 100 g de lard fumé
- 1 l d'eau
- 1 verre de lait
- 20 g de margarine
- sel, poivre

Pour XX personnes\*

Préparation : XX min\*

Cuisson : 45 min

### Marche à suivre :

1. Faire fondre la margarine dans la cocotte-minute. Ajouter les lardon
2. Dès que ceux-ci sont devenus transparents, ajouter les pois cassés, l'eau, une bonne pincée de poivre, un peu de sel (attention les lardons sont déjà salés) et le thym.
3. Couvrir et laisser cuire doucement 25 minutes à partir du moment où la soupape chuchote.
4. Laisser échapper la pression, battre le potage avec un fouet tout en ajoutant le lait petit à petit. Il est également possible de le passer au mixer en ayant au préalable retiré les lardons.
5. chauffer à nouveau 2 minutes et servir

### Conseils :

## SOUPE DE LÉGUMES AUX LENTILLES CORAIL

### Ingrédients :

- 2 *pommes de terre*
- 3 *petites carottes*
- 1 *poireau ou 1 gros oignon*
- 1 *poivron rouge ou vert*
- 3 *dl de lentilles corail*
- 470g *de tomates pelées et leur jus (une boîte)*
- 1 *L d'eau*
- 1 *bouillon cube aux légumes*
- 1 *cuillerée à café de cumin ou de curry*
- *sel*
- 1 *feuille de laurier*

Pour 4 personnes\*

Préparation : 40 min\*

Cuisson : 30 min

### Marche à suivre :

1. Éplucher et couper les légumes en dés. Mettre dans une marmite avec le reste des ingrédients (ajouter le sel en fin de cuisson).
2. Laisser cuire pendant une bonne demi-heure après ébullition, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
3. Servir bien chaud, avec éventuellement un peu de crème fraîche.

### Conseils :



# Chapitre 11

## Pains

## PETITS PAINS AUX LARDONS

### Ingrédients :

- 500 g de farine
- 1/2 cuillère à café de sel
- 25 g de levure de boulanger
- 25 cl de lait tiède
- 50 g de beurre
- 1 oeuf
- lardons allumettes

Pour XX personnes\*

Préparation : XX min\*

Cuisson : 15 – 20 min

### Marche à suivre :

1. Mélanger la farine, la levure et le sel
2. Ajouter le reste des ingrédients et pétrir
3. Laisser reposer (combien de temps ?)
4. Façonner les petits pains en faisant des boules de 40 g de pâte environ.
5. Cuire à 200 °C pendant 15 à 20 minute

### Conseils :

Pour faire le grand raisin, prendre 1 kg de farine pour 1 cube de levure et 2 boîtes de lardon.



# Chapitre 12

## Gratins



## Chapitre 13

Plat unique ? (couscous choucroute)

## TARTIFLETTE (FAÇON CLAIRE T.)

### 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

Pour 6 personnes

Préparation : 50 min

Cuisson : 10 min

### 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 fondu.

### Conseils :

## CHILI CON CARNE

### 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

Pour 6 personnes

Préparation : 30 min

Cuisson : 30 min

### 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.

### Conseils :

## HAMBURGERS

### 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

Pour 4 personnes

Préparation : 1h + 30 min

Cuisson : 10 min

### 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.

### Conseils :

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

### 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*

Pour 3 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 15 min

### 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.

### Conseils :



# Chapitre 14

## Non classés

## POÊLÉE DE PETIT ÉPEAUTRE AUX ÉCHALOTES ET PESTO DE ROQUETTE

### Ingrédients :

- *Pour le pesto :*
  - 60 g de roquette
  - 40 g de pignons (ou noisettes, noix, amandes...)
  - 20 g de parmesan
  - 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
  - 1 cuillère à soupe de jus de citron
- *Pour le petit épeautre :*
  - 200 g de petit épeautre
  - 8 à 12 échalotes (selon la taille)
  - 3 belles poignées de roquette (facultatif)
  - huile d'olive

Pour 4 personnes\*

Préparation : 20 min\*

Cuisson : 75 min

### Marche à suivre :

1. Mesurer le volume de petit épeautre. Si possible, le faire tremper pendant environ douze heures. Égoutter et rincer.
2. Verser le petit épeautre dans une grande casserole avec deux fois son volume d'eau froide. Porter à frémissements. Ajouter des aromates (romarin, laurier, bouillon cube...). Couvrir et laisser cuire à feu doux 45 min (si trempage) à 1 heure. Couper le feu et laisser gonfler 5 à 10 minutes. Égoutter.
3. Pendant ce temps, préparer le pesto en mixant ensemble tous les ingrédients. Réserver.
4. Peler les échalotes. Les couper en deux ou en quatre (si elles sont grosses) dans la longueur.
5. Faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile dans une sauteuse et faire suer les échalotes sans trop les défaire. Ajouter le petit-épeautre et le pesto. Mélanger pendant 1 min. Ajouter la roquette restante, mélanger et servir.

### Conseils :

## Deuxième partie

### Les desserts



# Chapitre 15

## Tartes

## TARTE MOUSSEUSE AUX FRAMBOISES

### 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

Pour 6 personnes

Préparation : 45 min

Repos : 1 h

Cuisson : 40 min

### 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'oeufs. 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.

### Marche à suivre :

1. 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. Enfourez la tarte à mi-hauteur et faites cuire pendant environ 40 min.
2. Laissez refroidir 5 à 10 min dans le moule, puis démoulez la tarte sur une grille. Poudrez de sucre glace avant de déguster.

### Conseils :

## TARTE AUX POMMES ALSACIENNE (FAÇON CLAIRE T.)

### 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*

Pour 6 personnes

Préparation : 45 min

Cuisson : ?? min

### 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.

### Conseils :



# Chapitre 16

## Gâteaux

## AMANDINES À LA POIRE

### 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

Pour 6 personnes

Préparation : 15 min\*

Cuisson : 25 min

### 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.

### Conseils :

## BROWNIES (FAÇON CLAIRE T.)

### Ingrédients :

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

Pour 6 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 15 min

### 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.

### Conseils :

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

## FONDANT AU CHOCOLAT (FAÇON CLAIRE T.)

### Ingrédients :

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

Pour 6 personnes

Préparation : 25 min

Cuisson : 20 min

### 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.

### Conseils :

## GÂTEAU AU CHOCOLAT (FAÇON CLAIRE T.)

### 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

Pour 6 personnes

Préparation : 45 min

Cuisson : 40 min

### 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.

### Conseils :

## MUFFINS AUX PÉPITES DE CHOCOLAT (FAÇON CLAIRE T.)

### 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

Pour 4 personnes

Préparation : 40 min

Cuisson : 20 min

### 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.

### Conseils :

## SCONES

### 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

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 15 min

### 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.

### Conseils :

## GÂTEAU AU YAOURT

### Ingrédients :

- 1 *pot de yaourt nature*
- 2 *pot de sucre*
- 3 *pot de farine*
- 1 *pot d'huile*
- 3 *oeufs*
- 1 *sachet de levure chimique*
- 15 *g de beurre*

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min\*

Cuisson : 35 min

### Marche à suivre :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Verser le yaourt dans un saladier puis rincer le pot pour pouvoir l'utiliser comme doseur.
3. Ajouter le sucre, les oeufs et mélanger le tout pour obtenir un mélange mousseux.
4. Ajouter la farine et la levure. Mélanger et ajouter l'huile.
5. Beurrer le moule, verser la préparation et laisser cuire 35 minutes.

### Conseils :

Il est possible de remplacer le pot d'huile par un pot de beurre ou de crème fraîche et le pot de farine par un pot d'amandes en poudre.



# GÂTEAU MERINGUÉ

## Ingrédients :

- 350 g de sucre semoule
- 240 g de farine
- 200 g de chocolat à croquer
- 2,5 dl de lait
- 3 oeufs
- 50 g de beurre mou
- 1 cuillère à soupe de levure chimique
- 1 cuillère à café de vanille en poudre

Pour 8 personnes

Préparation : 30 min\*

Cuisson : 60 min

## Marche à suivre :

1. Préchauffer le four à thermostat 5 (200°C) et beurrer le moule (rectangulaire 33x22 cm). Casser les oeufs en séparant les blancs des jaunes ; mettez les blancs dans un saladier et les jaunes dans une tasse. Tamiser la farine avec la levure.
2. Casser le chocolat en petits morceaux, faites fondre ceux-ci dans une grande jatte posée au dessus d'une casserole remplie d'eau frémissante.
3. Passer une terrine à l'eau chaude, l'essuyer, y mettre le beurre et le travailler avec une cuillère pour le rendre crémeux. Y verser ensuite 250 g de sucre en pluie en continuant de tourner. Ajouter les jaunes d'oeufs un à un, en mélangeant entre chaque addition. Incorporer alors le chocolat et la vanille.
4. Verser un tiers du lait, mélanger, ajouter un tiers de la farine, mélanger et continuer ainsi jusqu'à épuisement des ingrédients.
5. Ajouter 2 pincées de sel aux blancs d'oeufs et les battre en neige ; lorsqu'ils commencent à prendre, verser progressivement le sucre restant tout en continuant à battre jusqu'à obtenir la consistance d'une meringue. Incorporer ces blancs battus à la pâte en soulevant la masse de bas en haut en tournant à l'aide d'une spatule.
6. Remplir le moule de pâte et faire cuire 1 h au four. À la fin de la cuisson, le gâteau doit être recouvert d'une croûte mince et satinée. Laisser tiédir pendant 5 minutes, puis démouler le gâteau et laisser le refroidir complètement avant de le servir.

## Conseils :



# Chapitre 17

## Flans

## MILLAS BORDELAIS

### Ingrédients :

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

Pour 6 personnes\*

Préparation : 15 min\*

Cuisson : 30 min

### 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.

### Conseils :

## FLAN AUX PRUNEAUX

### Ingrédients :

- 1 litre de lait
- 10 cuillère à soupe de maïzena
- 150 g de sucre
- vanille
- pruneaux (facultatif)

Pour 6 personnes

Préparation : 15 min\*

### Marche à suivre :

1. Délayer la maïzena dans un peu de lait.
2. Faire chauffer le reste du lait sucré.
3. À ébullition verser la maïzena, et laisser cuire quelques secondes.
4. Ajouter la vanille.
5. Beurrer un plat, disposer les pruneaux dénoyautés et verser la crème.
6. Mettre au four 30 minutes (thermostat 5)

### Conseils :



## Chapitre 18

### Brioches et viennoiseries

## KUGELHOF

### 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

Pour 6 personnes

Préparation : 20 min\*

Cuisson : 45 min

### 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.

### Conseils :



## GALETTE AU SUCRE

### Ingrédients :

- 250 g de farine
- 1 cuillère à soupe de sucre ( 10 g)
- 2 oeufs
- 1/2 verre de lait tiède
- 75 g de beurre
- 20 g de levure (ou 1 sachet)

Pour 6 personnes

Préparation : 30 min\*

Cuisson : 20 min

### Marche à suivre :

1. Préchauffez votre four à 180 °C (thermostat 6).
2. Mettre la farine, le sucre, les oeufs, la levure, le lait et le sel. Pétrir jusqu'à ce que la pâte se détache des parois.
3. Ajouter le beurre mou. Mélanger et laisser lever (combien de temps?) dans un endroit tiède.
4. Mettre la pâte dans un moule à tarte beurré. Saupoudrer de sucre et parsemer de noisettes de beurre.
5. Faire cuire au four 20 minutes à 180°C

### Conseils :

## PAIN D'ÉPICES (FAÇON CLAIRE T.)

### 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

Pour 8 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 50 min

### 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.

### Conseils :

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

### Ingrédients :

- 2 oeufs (1)
- 1 grosse c à s de purée d'amandes (2)
- 1 yaourt nature (3)
- lait ( $1 + 2 + 3 + \text{lait} = 425 \text{ ml}$ )
- 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

Pour 6 personnes

Préparation : 3h + 1 nuit

Cuisson : 15 min

### 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.

### Conseils :

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.



# Chapitre 19

## Mousses



# Chapitre 20

## Crèmes

## CRÈME MIC-MAC

### 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

Pour 6 personnes\*

Préparation : 15 min\*

### 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.

### Conseils :

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



## CRÈME RENVERSÉE

### Ingrédients :

- *1/2 litre de lait*
- *3 oeufs*
- *100 g de sucre*
- *une gousse de vanille*
- *1 pincée de sel*

Pour 6 personnes

Préparation : 15 min\*

### Marche à suivre :

1. Faire bouillir le lait avec le sucre, le sel et la gousse de vanille.
2. Hors du feu ajouter le lait peu à peu aux oeufs battus en fouettant sans arrêt.
3. Verser dans un moule à soufflé caramélisé.
4. Verser 2 cm d'eau dans la cocotte minute. Y déposer le moule à soufflé et le couvrir d'une assiette.
5. Fermer la cocotte et placer là sur un feu vif. Dès le chuchotement, réduire le feu et laisser cuire 7 minutes. Aussitôt la cuisson terminée, ôter la soupape. Quand la vapeur s'est échappée, ouvrir la cocotte minute.

### Conseils :

Servir très froid.



# Chapitre 21

## Verrines

## TIRAMISU AUX FRAMBOISES EN VERRINES

### Ingrédients :

Pour 4 personnes

Préparation : 30 + 180 min

- 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'oeufs.
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. Tapisser 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.

### Conseils :

## Chapitre 22

### Biscuits

## BISCUITS DE NOËL À LA CANNELLE

### Ingrédients :

- 270 g de beurre
- 500 g de farine
- 2 + 1 oeufs
- 150 g de poudre d'amandes
- 15 g de cannelle
- 1 zeste de citron rapé
- 250 g de sucre

Pour 1 grande boîte (≈ 120 pièces)

Préparation : 30 min + 12 h de repos

Cuisson : 10 min / fournée (≈ 40 min)

### 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 (pour une épaisseur comprise entre 3 et 10 mm selon les goûts), 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 10 min environ selon le four

### Conseils :

Il est possible d'en faire une version sans cannelle.

## COOKIES (FAÇON CLAIRE T.)

### 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

Pour 12 personnes

Préparation : 30 min

Cuisson : 10 min

### 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 les oeufs, la vanille, 1 pincée de sel et mélanger le tout. Ajouter le bicarbonate de soude et la farine au fur et à mesure, puis le chocolat brisé en morceaux.
4. Sur une plaque de cuisson disposer du papier sulfurisé et y déposer des tas de pâte d'environ une cuillère à soupe (bien espacer).
5. Faire cuire 8 à 12 minutes environ.

### Conseils :

## DAMIERS VANILLE ET CHOCOLAT (WISS UN SCHWARZI BUTTER BREDELE)

### Ingrédients :

- 250 g de farine
- 150 g de beurre pommade
- 100 g de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 1 cuillère à soupe d'eau de vie (ou d'eau)
- 30 g de cacao non sucré en poudre

Pour environ 75 pièces

Préparation : 1h + 1h de repos

Cuisson : 20 min

### Marche à suivre :

1. Dans un bol mélanger la farine et la levure chimique, rajouter le sucre et le sucre vanillé. Incorporer l'eau de vie et le beurre pommade et pétrir le tout pour former une boule de pâte. Ajouter un peu d'eau si nécessaire.
2. Partager la pâte en deux, et incorporer le cacao dans une moitié.
3. Rouler chaque partie en forme de petits boudins de taille égale, d'environ 1 cm d'épaisseur. Disposer un boudin vanille et un boudin chocolat côte à côte puis déposer par dessus deux autres boudins en inversant les couleurs de façon à faire un damier carré. Appuyer légèrement de tous les côtés pour les souder.
4. Laisser durcir au frais pendant 1h.
5. Préchauffer le four à 160°C.
6. Découper la pâte en tranches d'un bon centimètre avec un couteau. Déposer les damiers sur une plaque en les espaçant bien et faire cuire 8 à 10 min.
7. Laisser refroidir sur une grille et ranger dans une boîte en métal.

### Conseils :

On peut aussi façonner les biscuits en spirales : étaler les pâtes sur 2 mm d'épaisseur, les découper à la même taille, les superposer en appuyant un peu et rouler en cylindre dans le sens de la longueur. Après repos au frais, couper des tranches de la même façon que pour les damiers.



## CROISSANTS À LA VANILLE (VANILLEKIPFERL)

### Ingrédients :

- 250 g de farine
- 180 g de beurre
- 100 g de poudre d'amandes
- 65 g de sucre
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 1 pincée de sel
- sucre vanillé (2 à 3 sachets) et sucre glace pour la finition

Pour 40 à 50 pièces

Préparation : 30 min + 1h  
de repos

Cuisson : 20 à 30 min

### Marche à suivre :

1. Pétrir à la main la farine, le beurre coupé en dés, le sucre, les amandes, la vanille et le sel de manière à obtenir une pâte homogène. Ajouter un petit peu d'eau si la pâte est trop friable.
2. Rouler en boule et mettre au réfrigérateur pendant 1 heure au moins.
3. Préchauffer le four à 170°C.
4. Prélever de petits morceaux de pâte, les rouler en boudin en faisant les extrémités plus fines et les façonner en forme de petits croissants. Les déposer sur une plaque en les espaçant un peu.
5. Faire cuire 10 à 12 min jusqu'à ce qu'ils soient très légèrement dorés. Les déposer sur une grille à la sortie du four. Attention ils cassent facilement !
6. Mélanger dans une assiette creuse du sucre glace et du sucre vanillé (environ 2-3 cuillères à soupe pour un sachet). Passer les croissants encore tièdes dans ce mélange, seulement sur le dessus ou entièrement selon qu'on les aime plus ou moins sucrés.
7. Finir de laisser refroidir et ranger dans une boîte en métal.

### Conseils :



## Chapitre 23

### Fruits

## PÊCHES ASCONA

### 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

Pour 6 personnes

Préparation : 15 min\*

Cuisson : 5 min

### 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.

### Conseils :

# Chapitre 24

## Glaces



# Chapitre 25

## Non classés

## TEURGOULE

### Ingrédients :

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

Pour XX personnes\*

Préparation : 15 min\*

Cuisson : 4 min

### 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.

### Conseils :



## CIGARES BANANE-CHOCO

### Ingédients :

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

Pour 4 personnes\*

Préparation : 15 min\*

Cuisson : 10 min

### 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.

### Conseils :

Servez les cigares tout chauds avec une boule de glace à la vanille.

Vin : banyuls ou maury

## OEUFS À LA NEIGE

### Ingrédients :

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

Pour XX personnes\*

Préparation : XX min\*

Cuisson : XX min

### 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. Égoutter.
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.

### Conseils :

#### Variante : ÎLE 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.

# FALAFELS

## 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

Pour 50 falafels\*

Préparation : 45 min + 24h\*

Cuisson : 20 min\*

## 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 applaties d’environ 5 cm de diamètre.
7. Faire cuire dans l’huile bien chaude jusqu’à obtenir une couleur bien dorée à brune.

## Conseils :

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.



## Troisième partie

### Les pâtes et "Morceaux de Recettes"



## Chapitre 26

### Pâte à ...

## PÂTE À QUICHE

### Ingrédients :

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

Pour 6 personnes

Préparation : 10 min

### 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.

### Conseils :



## PÂTE BRISÉE (FAÇON CLAIRE T.)

### Ingrédients :

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

Pour 6 personnes

Préparation : 10 min

### 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.

### Conseils :

## PANCAKES

### 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

Pour 4 personnes

Préparation : 10 min + 1h

### 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.

### Conseils :

## PÂTE À CRÊPES (FAÇON CLAIRE T.)

### 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

Pour 2 — 4 personnes

Préparation : 15 min

### 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.

### Conseils :

## PÂTE À GAUFRES

### Ingrédients :

- 450 g de farine
- 120 g beurre
- 75 g de sucre
- 3 oeufs
- 3/4 de litre de lait tiède
- 1 sachet de levure

Pour X personnes

Préparation : 15 min\*

### Marche à suivre :

1. Mélanger la farine, le sucre, la levure, les oeufs et le lait tiède.
2. Ajouter le beurre fondu.
3. Laisser lever dans un endroit tiède.

### Conseils :

## Chapitre 27

### Pâté



# Chapitre 28

## Sauces

## PESTO ROUGE

### 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

Pour 6 personnes

Préparation : 15 min

### 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.

### Conseils :



Quatrième partie

Quelle recette aujourd'hui ?



# Recettes au chocolat

1	Amandines à la poire . . . . .	84
2	Brownies (façon Claire T.) . . . . .	85
3	Fondant au chocolat (façon Claire T.) . . . . .	86
4	Gâteau au chocolat (façon Claire T.) . . . . .	87
5	Muffins aux pépites de chocolat (façon Claire T.) . . . . .	88
6	Crème mic-mac . . . . .	106
7	Cookies (façon Claire T.) . . . . .	113

