

À Table!

1	Entrées	1
	Entrées Cake	3
	Gougères	5
	Pain de Poisson	7
2	Plats	9
	Penne Pilaf	
	Soupe Viêt	13
3	Desserts	15
In	lex	17

Entrées

Cake	 	 	 3
Gougères	 	 	 5
Pain de Poisson	 	 	 7

Cake

Pour 12 couverts | 🥦 Préparation : 25 min | 🥖 Four : 30 min

Les ingrédients	La recette
Œufs 3 Farine 180 g Lait 10 cL Levure 1 sachet Fromage Rapé Huile d'Olive Garniture	 Mélanger les œufs, la farine, le lait, la levure, l'huile et le fromage rapé pour former un appareil. Intégrer la garniture : ce peut être du jambon, des olives dénoyautées, du saumon fumé, de l'aneth, des épices du fromage de chèvre, des tomates séchées Mettre au four à 180 °C jusqu'à ce que qu'un couteau ressorte sec du cake.

Pour une version sucrée de la recette, remplacer le gromage rapée et l'huile d'olive par 125g de beurre ramoli et 125g de sucre en poudre, en enlevant un peu de farine et un demi-sachet de levure. Comme garniture, opter pour des fruits confits, du Van Houten, de la poudre de thé vert ou de la fleur d'oranger.

Gougères

Pour 6 couverts | 👺 Préparation : 20 min | 🥖 Four : 25 min

Les ingrédients La recette 1 Préchauffer le four à 200 °C Gruyère 150 g 2 Porter 25 cL d'eau à ébullition avec le beurre coupé en Rapé morceaux. **Farine** 150 g 3 Hors du feu, ajouter la farine d'un coup. Faites désse-Beurre 80 g cher pendant 1 min sur feu doux. Œufs 4 + 1 jaune 4 Laisser tiédir et incorporer les œufs un par un en mé-Muscade langeant bien. Sel/Poivre 5 Ajouter le gruyère rapé, la muscade, saler et poivrer. 6 Faire des boules de pâte à l'aide de deux cuillers à café sur une plaque beurrée. 7 Optionnellement, dorer les gougères au pinceau avec un jaune d'œuf. 8 Enfourner 25 min en surveillant.



Pain de Poisson

Pour 12 couverts | 🥱 Préparation : 20 min | 🥖 Four : 45 min | 🔖 Ustensiles : Mixeur

Les ingrédients		La recette
Thon	Une boîte	1 Émietter le thon et le pain de mie dans le bol d'un ha choir/mixeur.
Pain de Mie	Trois tranches	2 Ajouter la crème, les œufs et le ketchup.
Œufs	3	3 Assaisoner sans retenue et mixer.
Crème Liquide	Une brique	4 Dans un moule à cake, verser la préparation et enfou ner à 180°C.
Ketchup Aneth Paprika		5 Laisser cuire pendant environ 45 min, jusqu'à durcis sement de la croûte. Un couteau enfoncé doit reven sec.
Sel, Poivre		6 Une fois cuit, démouler, laisser refroidir et servir température ambiante.

Plats

Penne Pilaf																																					11	
I eillie I liai	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•		•	•	11	
Soupe Viêt	•	•	•			•	•	•	•		•		•	•	•	•		•	•	•	•	•	•				•	•	•	•	•	•	•	•		•	13	

Penne Pilaf

Pour 6 couverts | 🥦 Préparation : 15 min | 🎃 Ustensiles : Wok

Les ingrédients		La recette
Penne Broccoli Lardons Fumés Parmesan Bouillon de Volaille	500 g 1 400 g 50 g 1 cube	 Couper le broccoli en tranches verticale. Faire bouillir 1L d'eau avec le cube de bouillon. Faire chauffer la moitié de l'huile dans un wok et y fair sauter les lardons et le broccoli 2-3 min. Réserver avec un écumoir. Ajouter les pâtes et mélanger 2-3 min à feu modére jusqu'à blondissement léger.
Huile	4 c.à.s.	6 Verser le bouillon et couvrir.
		7 Laisser cuire pendant 5 min en remuant et en ajoutar un peu d'eau chaude si les pâtes sèchent trop.
		8 Ajouter le broccoli et les lardons et laisser reposer couvert, hors du feu.
		9 Servir avec du parmesan.

Soupe Viêt

🏻 Pour 4 couverts | 👺 Préparation : 10 min | 🍳 Cuisson : 50 min

Les ingrédients		La recette
Cuisses de Poulet	600 g	1 Raper les Carottes et hacher l'ail.2 Faire revenir le poulet et l'ail haché dans de l'huile.
Champi- gnons		3 Lorsque la peau est bien saisie, déglacer avec un peu d'eau et gratter le fond pour récupérer les sucs.
Carottes	3-4	4 Ajouter les légumes et le bouillon de volaille.
Nouilles de Riz		5 Assaisonner avec la pâte de piment, le gingembre et le citron.
Bouillon de	1.2 L	6 Faire mijoter 40 min.
Volaille Sambal	1 cuiller à	7 Déchiqueter le poulet puis le remettre dans le bouillor avec les champignons.
Zeste de Citron	soupe 1	8 Réhydrater les nouilles de riz puis les ajouter au bouillon.
Ail	3-4 gousses	9 Servir et ajouter les cacahuètes.
Gingembre	1 pouce	
Cacahuètes	$\simeq 20$	

Desserts

Index

Ingrédient	Muscade, 5
Œufs	Nouilles de Riz, 13
4 + 1 jaune, 5	Pain de Mie
3, 3, 7	Trois tranches, 7
Ail	Paprika, 7
3-4 gousses, 13	Parmesan
Aneth, 7	50 g, 11
Beurre	Penne
80 g, 5	500 g, 11
Bouillon de Volaille	Sambal
1.2 L, 13	1 cuiller à soupe, 13
1 cube, 11	Sel, Poivre, 7
Broccoli	Sel/Poivre, 3, 5
1, 11	Thon
Cacahuètes	Une boîte, 7
	Zeste de Citron
$\simeq 20, 13$	1, 13
Carottes	1, 12
3-4, 13	Pour
Champignons, 13	12 personnes, 3, 7
Crème Liquide	4 personnes, 13
Une brique, 7	6 personnes, 5, 11
Cuisses de Poulet	P 44
600 g, 13	Recette
Farine	Cake, 3
150 g, 5	Gougères, 5
180 g, 3	Pain de Poisson, 7
Fromage Rapé	Penne Pilaf, 11
Fromage Rapé 100 g, 3	
Fromage Rapé 100 g, 3 Garniture, 3	Penne Pilaf, 11 Soupe Viêt, 13
Fromage Rapé 100 g, 3 Garniture, 3 Gingembre	Penne Pilaf, 11 Soupe Viêt, 13 Temps
Fromage Rapé 100 g, 3 Garniture, 3 Gingembre 1 pouce, 13	Penne Pilaf, 11 Soupe Viêt, 13 Temps Cuisson
Fromage Rapé 100 g, 3 Garniture, 3 Gingembre 1 pouce, 13 Gruyère Rapé	Penne Pilaf, 11 Soupe Viêt, 13 Temps Cuisson 50 min, 13
Fromage Rapé 100 g, 3 Garniture, 3 Gingembre 1 pouce, 13 Gruyère Rapé 150 g, 5	Penne Pilaf, 11 Soupe Viêt, 13 Temps Cuisson 50 min, 13 Four
Fromage Rapé 100 g, 3 Garniture, 3 Gingembre 1 pouce, 13 Gruyère Rapé 150 g, 5 Huile	Penne Pilaf, 11 Soupe Viêt, 13 Temps Cuisson 50 min, 13 Four 25 min, 5
Fromage Rapé 100 g, 3 Garniture, 3 Gingembre 1 pouce, 13 Gruyère Rapé 150 g, 5 Huile 4 c.à.s., 11	Penne Pilaf, 11 Soupe Viêt, 13 Temps Cuisson 50 min, 13 Four 25 min, 5 30 min, 3
Fromage Rapé 100 g, 3 Garniture, 3 Gingembre 1 pouce, 13 Gruyère Rapé 150 g, 5 Huile 4 c.à.s., 11 Huile d'Olive	Penne Pilaf, 11 Soupe Viêt, 13 Temps Cuisson 50 min, 13 Four 25 min, 5 30 min, 3 45 min, 7
Fromage Rapé 100 g, 3 Garniture, 3 Gingembre 1 pouce, 13 Gruyère Rapé 150 g, 5 Huile 4 c.à.s., 11	Penne Pilaf, 11 Soupe Viêt, 13 Temps Cuisson 50 min, 13 Four 25 min, 5 30 min, 3 45 min, 7 Préparation
Fromage Rapé 100 g, 3 Garniture, 3 Gingembre 1 pouce, 13 Gruyère Rapé 150 g, 5 Huile 4 c.à.s., 11 Huile d'Olive	Penne Pilaf, 11 Soupe Viêt, 13 Temps Cuisson 50 min, 13 Four 25 min, 5 30 min, 3 45 min, 7 Préparation 10 min, 13
Fromage Rapé 100 g, 3 Garniture, 3 Gingembre 1 pouce, 13 Gruyère Rapé 150 g, 5 Huile 4 c.à.s., 11 Huile d'Olive 10 cL, 3 Ketchup, 7 Lait	Penne Pilaf, 11 Soupe Viêt, 13 Temps Cuisson 50 min, 13 Four 25 min, 5 30 min, 3 45 min, 7 Préparation 10 min, 13
Fromage Rapé 100 g, 3 Garniture, 3 Gingembre 1 pouce, 13 Gruyère Rapé 150 g, 5 Huile 4 c.à.s., 11 Huile d'Olive 10 cL, 3 Ketchup, 7 Lait 10 cL, 3	Penne Pilaf, 11 Soupe Viêt, 13 Temps Cuisson 50 min, 13 Four 25 min, 5 30 min, 3 45 min, 7 Préparation 10 min, 13 15 min, 11 20 min, 5, 7
Fromage Rapé 100 g, 3 Garniture, 3 Gingembre 1 pouce, 13 Gruyère Rapé 150 g, 5 Huile 4 c.à.s., 11 Huile d'Olive 10 cL, 3 Ketchup, 7 Lait 10 cL, 3 Lardons Fumés	Penne Pilaf, 11 Soupe Viêt, 13 Temps Cuisson 50 min, 13 Four 25 min, 5 30 min, 3 45 min, 7 Préparation 10 min, 13
Fromage Rapé 100 g, 3 Garniture, 3 Gingembre 1 pouce, 13 Gruyère Rapé 150 g, 5 Huile 4 c.à.s., 11 Huile d'Olive 10 cL, 3 Ketchup, 7 Lait 10 cL, 3	Penne Pilaf, 11 Soupe Viêt, 13 Temps Cuisson 50 min, 13 Four 25 min, 5 30 min, 3 45 min, 7 Préparation 10 min, 13 15 min, 11 20 min, 5, 7
Fromage Rapé 100 g, 3 Garniture, 3 Gingembre 1 pouce, 13 Gruyère Rapé 150 g, 5 Huile 4 c.à.s., 11 Huile d'Olive 10 cL, 3 Ketchup, 7 Lait 10 cL, 3 Lardons Fumés	Penne Pilaf, 11 Soupe Viêt, 13 Temps Cuisson 50 min, 13 Four 25 min, 5 30 min, 3 45 min, 7 Préparation 10 min, 13 15 min, 11 20 min, 5, 7 25 min, 3
Fromage Rapé 100 g, 3 Garniture, 3 Gingembre 1 pouce, 13 Gruyère Rapé 150 g, 5 Huile 4 c.à.s., 11 Huile d'Olive 10 cL, 3 Ketchup, 7 Lait 10 cL, 3 Lardons Fumés 400 g, 11	Penne Pilaf, 11 Soupe Viêt, 13 Temps Cuisson 50 min, 13 Four 25 min, 5 30 min, 3 45 min, 7 Préparation 10 min, 13 15 min, 11 20 min, 5, 7 25 min, 3 Ustensiles