

À Table!

1	Entrées Control of the Control of th	1
	Cake	3
	Gougères	5
	Pain de Poisson	7
2	Plats	9
	Penne Pilaf	11
	Soupe Viêt	13
3		15
	Granola	17
In	ex.	19

Entrées

Cake	 	 	 3
Gougères	 	 	 5
Pain de Poisson	 	 	 7

Cake

🏿 Pour 12 couverts | 👺 Préparation : 25 min | 🥖 Four : 30 min

Les ingrédients Œufs 3 **Farine** 180 g 10 cL Lait 1 sachet Levure Fromage 100 g Rapé Huile d'Olive 10 cL Sel/Poivre Garniture

La recette

- 1 Mélanger les œufs, la farine, le lait, la levure, l'huile et le fromage rapé pour former un appareil.
- 2 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...
- 3 Mettre au four à 180 °C jusqu'à ce que qu'un couteau ressorte sec du cake.

Les Notes du Chef

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 demisachet 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

Gruyère
Rapé
Farine 150 g
Beurre 80 g
CEufs 4 + 1 jaune
Muscade

Sel/Poivre

La recette

- 1 Préchauffer le four à 200 °C
- 2 Porter 25 cL d'eau à ébullition avec le beurre coupé en morceaux.
- 3 Hors du feu, ajouter la farine d'un coup. Faites déssecher pendant 1 min sur feu doux.
- 4 Laisser tiédir et incorporer les œufs un par un en mélangeant bien.
- 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

Thon Une boîte **Trois** Pain de Mie tranches 3 Œufs Crème Liquide

Une brique

Ketchup Aneth **Paprika** Sel, Poivre

Les Notes du Chef

Les ingrédients

La recette

- 1 Émietter le thon et le pain de mie dans le bol d'un hachoir/mixeur.
- 2 Ajouter la crème, les œufs et le ketchup.
- 3 Assaisoner sans retenue et mixer.
- 4 Dans un moule à cake, verser la préparation et enfourner à 180 °C.
- 5 Laisser cuire pendant environ 45 min, jusqu'à durcissement de la croûte. Un couteau enfoncé doit revenir
- 6 Une fois cuit, démouler, laisser refroidir et servir à température ambiante.

Plats

Penne Pilaf																																					11	
i eiille i ilai	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•		•	•	11	
Soupe Viêt	•	•	•			•	•	•	•		•		•	•	•	•		•	•	•	•	•	•				•	•	•	•	•	•	•	•		•	13	

Penne Pilaf

🏿 Pour 6 couverts | 👺 Préparation : 15 min | 🤖 Ustensiles : Wok

Les ingrédients		La recette
Penne	500 g	1 Couper le broccoli en tranches verticale.
Broccoli	700 g 1	2 Faire bouillir 1L d'eau avec le cube de bouillon.
Lardons Fumés	400 g	3 Faire chauffer la moitié de l'huile dans un wok et y faire sauter les lardons et le broccoli 2-3 min.
Parmesan	50 g	4 Réserver avec un écumoir.
Bouillon de Volaille	1 cube	5 Ajouter les pâtes et mélanger 2-3 min à feu modéré, 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 ajoutant un peu d'eau chaude si les pâtes sèchent trop.
		8 Ajouter le broccoli et les lardons et laisser reposer à 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 Champi-	600 g	 Raper les Carottes et hacher l'ail. Faire revenir le poulet et l'ail haché dans de l'huile. Lorsque la peau est bien saisie, déglacer avec un personne de l'ail de
gnons		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 l citron.
Bouillon de	1.2 L	6 Faire mijoter 40 min.
Volaille Sambal	1 cuiller à soupe	7 Déchiqueter le poulet puis le remettre dans le bouillor avec les champignons.
Zeste de Citron	1	8 Réhydrater les nouilles de riz puis les ajouter a bouillon.
Ail	3-4 gousses	9 Servir et ajouter les cacahuètes.
Gingembre	1 pouce	
Cacahuètes	~ 20	

Desserts

Granola	 	 	17

Granola

Q Cuisson: 35-40 min

Les ingrédients		La recette
Flocons d'avoine	500 g	1 Faire chauffer les liquides jusqu'à ébullition.2 Toute verser sur le mélange de flocons.
Flocons d'orge	325 g	3 Étaler sur une plaque et faire cuir au four à 180 °C pen- dant 35-40 min.
Flocons d'épeautre	325 g	
Noix	150 g	
Huile	1 c.à.s.	
Cassonade	3 c.à.s.	
Jus de Pomme	60 mL	
Sirop d'Érable	60 mL	
Cannelle	1/2 c.à.c.	
Vaille	1/2 c.à.c.	

Index

In	1 - 2 - 17
Ingrédient	1 c.à.s., 17
Œufs	4 c.à.s., 11
4 + 1 jaune, 5	Huile d'Olive
3, 3, 7	10 cL, 3
Ail	Jus de Pomme
3-4 gousses, 13	60 mL, 17
Aneth, 7	Ketchup, 7
Beurre	Lait
80 g, 5	10 cL, 3
Bouillon de Volaille	Lardons Fumés
1.2 L, 13	400 g, 11
1 cube, 11	Levure
Broccoli	1 sachet, 3
1, 11	Muscade, 5
Cacahuètes	Noix
\simeq 20, 13	150 g, 17
Cannelle	Nouilles de Riz, 13
1/2 c.à.c., 17	Pain de Mie
Carottes	Trois tranches, 7
3-4, 13	Paprika, 7
Cassonade	Parmesan
3 c.à.s., 17	_ 50 g, 11
Champignons, 13	Penne
Crème Liquide	500 g, 11
Une brique, 7	Sambal
Cuisses de Poulet	1 cuiller à soupe, 13
600 g, 13	Sel, Poivre, 7
Farine	Sel/Poivre, 3, 5
150 g, 5	Sirop d'Érable
180 g, 3	60 mL, 17
Flocons d'avoine	Thon
500 g, 17	Une boîte, 7
Flocons d'orge	Vaille
325 g, 17	1/2 c.à.c., 17
Flocons d'épeautre	Zeste de Citron
325 g, 17	1, 13
Fromage Rapé	Pour
100 g, 3	
Garniture, 3	12 personnes, 3, 7
Gingembre	4 personnes, 13
1 pouce, 13	6 personnes, 5, 11
Gruyère Rapé	Recette
150 g, 5	Cake, 3
Huile	Gougères, 5

Granola, 17 30 min, 3 Pain de Poisson, 7 45 min, 7 Penne Pilaf, 11 Préparation 10 min, 13 Soupe Viêt, 13 15 min, 11 Temps 20 min, 5, 7 Cuisson 25 min, 3 50 min, 13 35-40 min, 17 Ustensiles Four Mixeur, 7 25 min, 5 Wok, 11