

Livre de Recettes
Pour Méméline



À Table !

1 Entrées	1
Blinis de pommes de terre	2
Cake	3
Focaccia	4
Gougères	5
Pain de Poisson	7
Sigara Böreği	8
Tartine œuf mimosa, thon et fromage frais	9
2 Plats	11
Bœuf Bourguignon	13
Beef Brisket à l'Américaine	14
Boulettes de Viande	15
Croque-Monsieur	16
Curry Coco de Volaille, Pomme verte	17
Galette de pommes de terre	18
Gratin Dauphinois et Cœur de laitue	19
Lasagnes à la Bolognaise	20
Légumes Cuisinés aux Épices, Œuf cassé	21
Macaronis en ragout	22
Penne au Pesto d'Amande	23
Penne Pilaf	24
Poisson Pané aux Herbes, Ketchup Maison	25
Poulet au citron façon tajine	26
Risotto de coquillettes jambon	27
Risotto à la milanaise	28
Salade de Bœuf	29
Soufflé au Comté	30
Soupe de Foie Gras en Croûte	31
Soupe Viêt	32
Toast à l'avocat et œufs mollets	33
Veau cuisiné à la crème de moutarde, asperges vertes et champignons	34
Velouté de Carottes au Curcuma	35
Wok de Légumes et Quinoa	36
3 Desserts	37
Bugnes	38
Granola	39
Index	41



Entrées

Blinis de pommes de terre	2
Cake	3
Focaccia	4
Gougères	5
Pain de Poisson	7
Sigara Böreği	8
Tartine œuf mimosa, thon et fromage frais	9

Blinis de pommes de terre



Pour Convives couverts



Préparation :

20 min



Cuisson : 20 min

Les ingrédients

Pommes de Terre	150 g
Truite Fumée	4 tranches
Œufs	2
Muscade	
Échalote	1
Crème Fraîche	10 cL
Ciboulette	
Huile d'Olive	
Citron	1

La recette

- 1 Préparer les pommes de terre en dés et les faire cuire dans l'eau bouillante. Les écraser à la fourchette dans un saladier.
- 2 Séparer les blancs des jaunes d'œufs et mélanger les jaunes avec la purée. Assaisonner. Ajouter les blancs en neige dans la purée à l'aide d'une maryse.
- 3 Dans un petit saladier, mélanger la crème, les herbes et l'échalote émincée avec un trait d'huile d'olive et le jus du citron.
- 4 Détailer le poisson fumé.
- 5 Dans une poêle chaude huilée avec un papier absorbant, déposer une cuillérée à soupe de la pâte pour former un blini. Une fois que des bulles se forment à la surface, les retourner et attendre environ 1 min que les blinis se colorent.
- 6 Servir les blinis nappés de sauce avec une lanière de poisson et un brin d'aneth ou de ciboulette.

Les Notes du Chef

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Cake

10 Pour 12 couverts | 🍴 Préparation : 25 min | 🧨 Four : 30 min

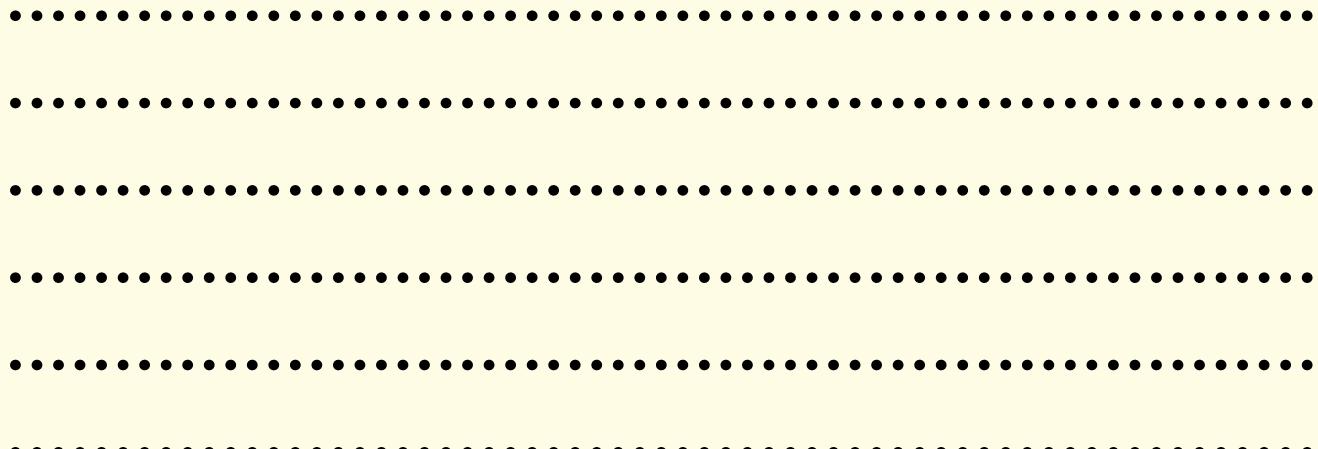
Les ingrédients

Œufs	3
Farine	180 g
Lait	10 cL
Levure	1 sachet
Fromage Rapé	100 g
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 125 g de beurre ramoli et 125 g 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.

Focaccia

 Pour 4 couverts |  Préparation : 2 h |  Four : 30 min |  Frigo : 24 h |  Ustensiles : Mixeur

Les ingrédients

Farine	780 g
Levure Sèche	7 g
Sel	17 g
Huile d'Olive	110 g
Gros sel	
Garniture	

La recette

- 1 Dissoudre la levure dans 113 g d'eau à feu doux, environ 40 °C. Laisser reposer 5 min.
- 2 Ajouter 567 g d'eau à la levure, puis ajouter la farine et le sel. Mélanger à faible vitesse jusqu'à ce que la pâte se forme (environ 1 min) puis à vitesse plus haute jusqu'à ce que la pâte soit lisse, pendant environ 5 min.
- 3 Couvrir avec un torchon humide pendant 10 min, puis mélanger jusqu'à ce que la pâte soit lisse et se détache des parois pendant 10-15 min.
- 4 Verser 55 g d'huile d'olive dans un grand saladier et couvrir les bords d'huile. Y placer la pâte et la recouvrir de l'excès d'huile.
- 5 Couvrir d'un torchon humide et laisser lever jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume, pendant environ 1 h à 1h30.
- 6 Verser 55 g d'huile d'olive pour couvrir une plaque de cuisson, recouvrant jusqu'aux rebords.
- 7 Soulever et replacer la pâte dans le saladier, la laissant se replier sur elle-même, puis recommencer en tournant le bol à chaque fois d'un quart de tour. Étirer la pâte pour qu'elle remplisse la plaque puis couvrir la pâte avec un film cuisson huile et laisser la pâte reposer 15 min.
- 8 Découvrir la pâte du film cuisson, et l'étirer au maximum sur les côtés. Couvrir la pâte à nouveau et laisser reposer au frigo 24 h si possible, sinon 40-55 min à température ambiante.
- 9 Découvrir la pâte. Avec les mains huilées et les doigts écartés, presser les bouts des doigts dans la pâte.
- 10 Pour une focaccia simple, couvrir la pâte du reste d'huile d'olive (1/4 cup, soit 55 g) et saupoudrer de gros sel. Sinon, ajouter la garniture choisie.
- 11 Faire cuire à 230 °C sur en bas du four jusqu'à ce que les se décollent de la plaque, environ 20-25 min, puis la transférer sur en haut du four jusqu'à ce que le haut soit bien doré, environ 5 min de plus.

Gougères

10 Pour 6 couverts | 🍴 Préparation : 20 min | 🍔 Four : 25 min

Les ingrédients

Gruyère Rapé	150 g
Farine	150 g
Beurre	80 g
Œufs	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 désecher 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.

Les Notes du Chef

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Rachel
cuisine

Pain de Poisson

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

Les ingrédients

Thon	Une boîte
Pain de Mie	Trois tranches
Oeufs	3
Crème Liquide	Une brique
Ketchup	
Aneth	
Paprika	
Sel, Poivre	

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 Assaisonner 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 sec.
 - 6 Une fois cuit, démouler, laisser refroidir et servir à température ambiante.

Les Notes du Chef

Sigara Böreği



Pour 4 couverts | Préparation : 15 min | Cuisson : 15 min

Les ingrédients

Sucuk	100 g
Beyaz peynir	250 g
Yufka	≈ 20 feuilles
Huile	
Coriandre	
Herbes	

La recette

- 1 Dans un bol, écraser le beyaz peynir avec les herbes.
- 2 Couper les tranches de sucuk en 4, et les ajouter à la préparation. Mélanger.
- 3 Dans un bol assez large, verser de l'eau tiède.
- 4 Placer une cuiller à café de pâte sur le bord court d'une feuille de yufka. La rouler jusqu'aux deux tiers puis tremper le bout dans l'eau avant de refermer.
- 5 Faire cuire et frire dans une poêle chaude remplie d'huile. Égoutter et laisser refroidir quelques minutes avant de servir.

Les Notes du Chef

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vous pouvez remplacer les feuilles de yufka par de la pâte phyllo, et la garniture par sensiblement ce que vous souhaitez.

Tartine œuf mimosa, thon et fromage frais



Pour 4 couverts | Préparation : 12 min | Cuisson : 9 min

Les ingrédients

Pain de campagne	4 tranches
Œufs	4
Ciboulette	
Cornichons	4
Thon	1 boîte
Fromage frais	1 boîte
Citron	1
Piment	
Sel	
Poivre	

La recette

- 1 Faire griller le pain et ciseler la ciboulette.
- 2 Faire cuire les œufs durs et les écaler.
- 3 Couper les œufs dans la longueur et séparer les blancs des jaunes. Tout hacher ensemble au couteau puis, dans un saladier ajouter l'huile d'olive et la ciboulette.
- 4 Couper les cornichons en dés, les mélanger au thon et au fromage frais. Ajouter le jus du citron et assaisonner.
- 5 Tartiner les tranches de pain du mélange thon-fromage frais et recouvrir des œufs émiettés.
- 6 Servir en ajoutant un brin de ciboulette et un peu de zeste du citron.

Les Notes du Chef

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Plats

Bœuf Bourguignon	13
Beef Brisket à l'Américaine	14
Boulettes de Viande	15
Croque-Monsieur	16
Curry Coco de Volaille, Pomme verte	17
Galette de pommes de terre	18
Gratin Dauphinois et Cœur de laitue	19
Lasagnes à la Bolognaise	20
Légumes Cuisinés aux Épices, Œuf cassé	21
Macaronis en ragoût	22
Penne au Pesto d'Amande	23
Penne Pilaf	24
Poisson Pané aux Herbes, Ketchup Maison	25
Poulet au citron façon tajine	26
Risotto de coquillettes jambon	27
Risotto à la milanaise	28
Salade de Bœuf	29
Soufflé au Comté	30
Soupe de Foie Gras en Croûte	31
Soupe Viêt	32
Toast à l'avocat et œufs mollets	33
Veau cuisiné à la crème de moutarde, asperges vertes et champignons	34
Velouté de Carottes au Curcuma	35
Wok de Légumes et Quinoa	36



Bœuf Bourguignon

10 Pour 12 couverts | 🍴 Préparation : 1h | 🔎 Cuisson : 4 h | 🍃 Frigo : 12 h

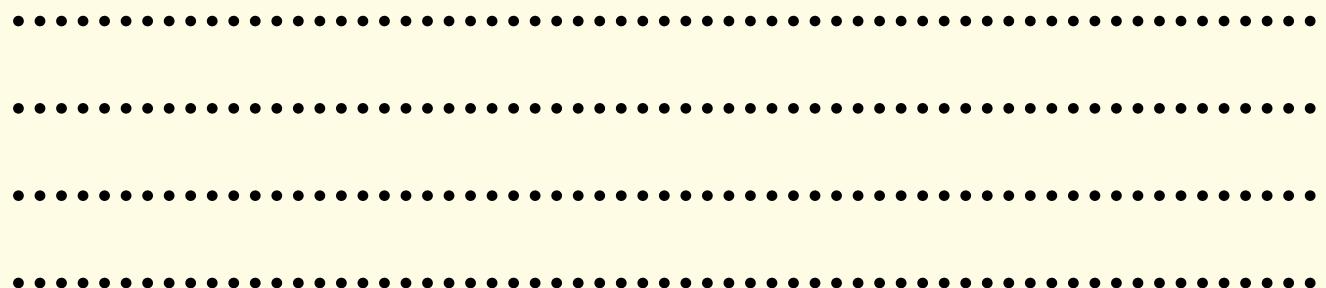
Les ingrédients

Bœuf	3 livre
Oignons	3 gros
Carottes	1 kg 500 g
Champignons	500 g
Vin Rouge	50 cl
Laurier	
Thym	
Sel/Poivre	

La recette

- 1 Couper la viande en cubes de
- 2 Couper la viande en cubes de 2-3cm de côté. Couper une ou deux carottes (selon la taille) en bâtonnets. de côté. Couper une ou deux carottes (selon la taille) en bâtonnets.
- 3 Dans un grand saladier, plonger la viande et la carotte dans le vin rouge. Assaisonner en prenant garde au sel. Filmer et laisser mariner une nuit au frigo.
- 4 Couper le reste des carottes en dés. Couper grossièrement les oignons et les champignons.
- 5 Ajouter les légumes et la marinade dans une grande marmite, et faire mijoter à feu doux. Si besoin, rajouter de l'eau à hauteur.
- 6 Laisser mijoter jusqu'à ce que la viande se coupe presque à la fourchette.
- 7 Servir avec des pommes de terre, des pâtes ou tout autre accompagnement.

Les Notes du Chef



Comme pièce de bœuf, choisir du paleron, de la macreuse ou une autre pièce assez tendre. Pour le vin, choisir un bourgogne ou un beaujolais pas trop cher.

Beef Brisket à l'Américaine

10 | Pour 6 couverts | 🍷 Préparation : 20min | 🍜 Four : 5h30

Les ingrédients

Poitrine de bœuf	1.5 kg
Bouillon de bœuf	25 cL
Sauce barbecue	15 cL
Vinaigre de cidre	2 c.à.s.
Huile neutre	1 c.à.s.
Paprika fumé	
Cassonade	
Ail en poudre	
Oignon en poudre	
Piment de Cayenne	
Moutarde en poudre	
Sel	
Poivre	

La recette

- 1 Préparer un mélange d'épices en combinant 2 cuil. à soupe de paprika fumé, 1 de cassonade, 1 d'ail en poudre, 1 d'oignon en poudre, 1 de moutarde en poudre, une pointe de piment de Cayenne, du sel et du poivre.
- 2 Masser généreusement la poitrine de bœuf avec ce mélange sur toutes ses faces, puis laisser reposer à température ambiante pendant 30min.
- 3 Préchauffer le four à 150 °C. Dans une cocotte, faire chauffer l'huile et saisir la viande sur chaque face jusqu'à belle coloration.
- 4 Verser le bouillon, la sauce barbecue et le vinaigre dans la cocotte. Couvrir et enfourner.
- 5 Cuire 5 h à couvert, puis retirer le couvercle et poursuivre 30min pour faire réduire le jus.
- 6 Laisser reposer la viande 10min hors du four avant de trancher. Servir nappé de jus réduit.

Les Notes du Chef

.....

.....

.....

.....

Boulettes de Viande

 Pour 6 couverts | Préparation : 30 min | Cuisson : 15 min

Les ingrédients

Viande Hachée	500 g
Cheese à Saucisse	500 g
Oignon	1
Ail	1 gousse
Lait	20 cl
Pain de Mie	2 tranches
Parmesan	30 g
Œuf	1
Herbes	

La recette

- 1 Hacher l'oignon et l'ail. Dans un grand bol, faire tremper le pain de mie dans le lait.
 - 2 Dans un grand saladier, mélanger la viande, l'ail, l'oignon et le pain de mie. Ajouter le parmesan et l'œuf et mélanger.
 - 3 Dans une grande poêle, faire cuire des boulettes d'environ une cuiller à soupe dans de l'huile d'olive chaude. Les retourner une fois que le bas est bien cuit.

Les Notes du Chef

Croque-Monsieur



Pour 4 couverts | Préparation : 15 min | Cuisson : 5 min

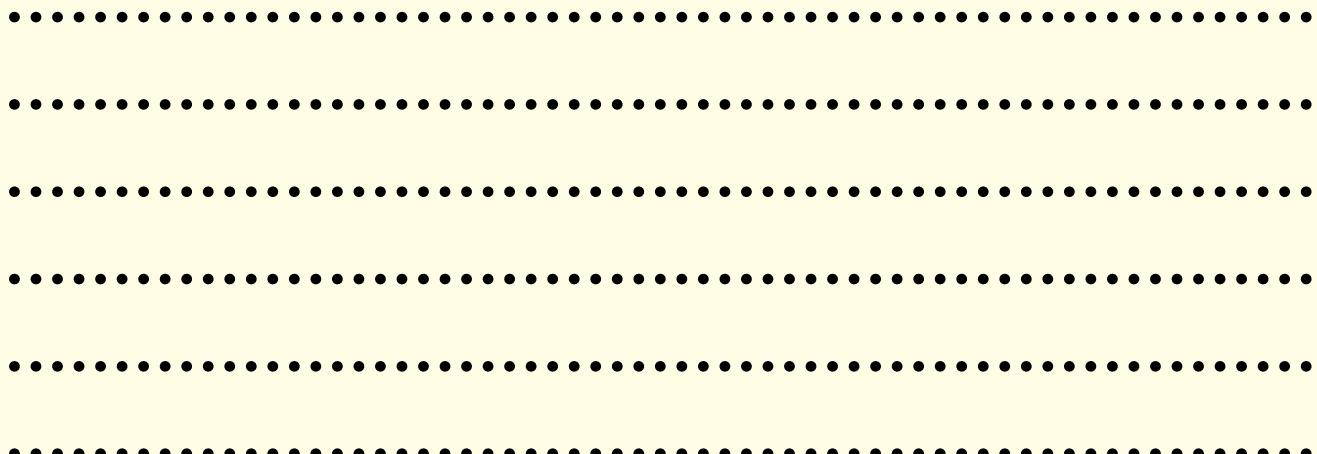
Les ingrédients

Pain de mie	2 tranches
Beurre	
Jambon blanc	1 tranche
Fromage rapé	

La recette

- 1 Beurrer une face de chaque tranche de pain de mie.
- 2 Entre les faces non beurrées des tranches de pain de mie, placer la tranche de jambon et saupoudrer de fromage.
- 3 Faire cuire dans une poêle bien chaude.

Les Notes du Chef



Il y a bien sûr de nombreuses recettes possibles de croque-monsieurs. Rajouter un œuf vous donnera un croque-madame, mais vous pouvez aussi changer complètement de garniture, par exemple pour :

- Des figues écrasées et du roquefort ;
- Du saumon et du cream cheese ;
- Des tranches de pomme de terre et du jambon sec ;
- De l'aubergine ;
- Une banane en tranche et du chocolat pour une version sucrée ;

Tout est possible !

Curry Coco de Volaille, Pomme verte



Pour 4 couverts | Préparation : 40 min | Cuisson : 1 h

Les ingrédients

Blancs de Volaille	4
Pommes de Terre	2 grosses
Pomme Verte	1
Oignon	1
Citronnelle	1 tige
Gingembre	25 g
Ail	1 gousse
Curry	20 g
Lait de Coco	30 cl
Crème Liquide Entière	50 cl
Huile d'Olive	
Sel	
Poivre	

La recette

- 1 Émincer finement l'oignon, la citronnelle et le gingembre et les faire revenir dans une sauteuse avec un trait d'huile d'olive.
- 2 Laisser cuire 10 min, ajouter le curry et laisser infuser quelques minutes avant de verser le lait de coco et la crème. Porter à ébullition 5 min puis laisser cuire 20 min à petit frémissement, en ajoutant de l'eau si nécessaire.
- 3 Après les avoir passées dans un saladier d'eau froide, plonger les pommes de terres coupées en petits morceaux dans la sauce, et laisser cuire 10 min à feu doux.
- 4 Couper les blancs de volaille en morceaux et les assaisonner. Les colorer sur toutes les faces dans une poêle avec un trait d'huile d'olive. Les égoutter et les plonger dans la sauce.
- 5 Taille la pomme en bâtonnets de longueur régulière, sans enlever la peau.
- 6 Au centre d'un plat, déposer les morceaux de volaille avec les pommes de terre et la sauce. Décorer avec les bâtonnets de pomme et un peu de piment d'Espelette.

Les Notes du Chef

.....

.....

.....

.....

.....

Galette de pommes de terre

 Pour 4 personnes couverts |  Préparation : 30 minutes |  Cuisson : 25 min

Les ingrédients

Pommes de terre	150 g
Fromage	130 g
Crème liquide entière	4 cL
Farine	40 g
Œuf	1
Jaune d'œuf	1
Roquette	200 g
Tomates cerise	100 g
Huile d'olive	4 c.a.s.
Vinaigre balsamique blanc	2 c.a.s
Gros sel	
Sel	
Poivre	

La recette

- 1 Éplucher les pommes de terre, les couper en dés, les rincer puis les faire cuire dans une casserole d'eau bouillante avec du gros sel pendant 12 minutes.
 - 2 Couper trois quarts du fromage en petits dés, faire des copeaux pour la déco et râper le reste pour la galette.
 - 3 Égoutter les pommes de terre cuites, les écraser à la fourchette. Mélanger avec la crème, la farine, le fromage en cubes, le fromage râpé, les œufs, saler, poivrer et ajouter le vinaigre.
 - 4 Déposer la roquette dans un saladier. Dans un ramequin, fouetter l'huile d'olive avec le vinaigre. Couper les tomates cerise en quartiers.
 - 5 Verser un trait d'huile d'olive dans une poêle, laisser chauffer, étaler la pâte et faire dorer 4 minutes de chaque côté, sur feu moyen.
 - 6 Dresser la galette dans une assiette avec la salade et les tomates assaisonnées de vinaigrette, parsemer de copeaux de fromage.

Les Notes du Chef

Gratin Dauphinois et Cœur de laitue



Pour 4 couverts | Préparation : 20 min | Four : 50 min

Les ingrédients

Pommes de terre	1 kg
Lait	75 cl
Crème liquide entière	20 cl
Cœurs de laitue	4
Citrons	2
Thym	
Vinaigre blanc	

La recette

- 1 Préchauffer le four à 180 °C. Peler et couper les pommes de terre en rondelles d'un demi centimètre d'épaisseur.
- 2 Faire chauffer le lait et la crème dans une grande casseroles, avec le thym effeuillé, du sel et du poivre. Intégrer les pommes de terre et mélanger délicatement avant de porter à ébullition.
- 3 Préparer une vinaigrette en ajoutant le jus des citrons et l'huile d'olive.
- 4 Transférer les pommes de terre dans un plat à gratin avec le liquide et le thym. Enfourner 30-40 min. Surveiller pour éviter que le dessus brûle.
- 5 Retirer les grandes feuilles de laitue pour ne garder que les cœurs. Faire tremper dans de l'eau froide avec un pointe de vinaigre blanc, puis égoutter sur un torchon.
- 6 Déposer les salades dans des assiettes, assaisonner, et servir le gratin chaud avec la salade.

Les Notes du Chef

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Lasagnes à la Bolognaise

10 | Pour 4 couverts | 20 min | Four : 1 h

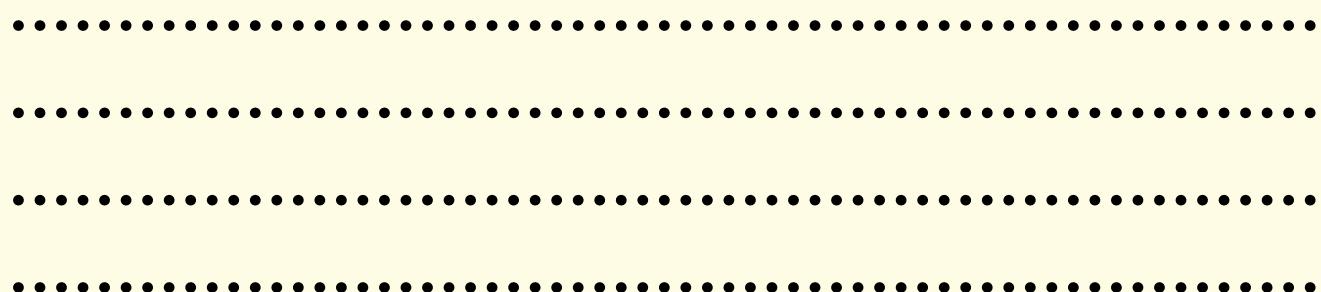
Les ingrédients

Viande Hachée	400 g
Coulis de Tomate	500 g
Champignons de Paris	150 g
Carotte	1
Beurre	40 g
Farine	40 g
Lait	50 cl
Gruyère Râpé	125 g
Ail	1 gousse
Oignon	1/2
Basilic	
Thym	

La recette

- Dans une casserole/grande poêle, verser un trait d'huile d'olive, ajouter l'oignon ciselé, faire revenir puis ajouter les carottes et les champignons. Mélanger.
- Intégrer la viande et assaisonner avec l'ail et le basilic. Laisser cuire quelques minutes, puis ajouter le thym et la sauce tomate. Laisser cuire le plus longtemps possible à feu très doux.
- Dans une casserole, faire fondre le beurre, puis ajouter la farine et faire cuire 8 minutes en pour faire un roux sans coloration. Préchauffer le four à 200 °C. Verser le lait en remuant.
- Dans un plat, déposer une couche de sauce bolognaise, une nappe de béchamel, puis une couche de lasagnes. Recomencer jusqu'à épuisement des ingrédients ou rebord du plat. Parsemer de fromage râpé.

Les Notes du Chef



Vous pouvez précuire les pâtes avant de les déposer. C'est un plat de pâtes, vous pouvez évidemment changer la sauce bolognaise par n'importe quoi d'autre.

Légumes Cuisinés aux Épices, Œuf cassé

 Pour 4 couverts |  Préparation : 20 min |  Cuisson : 25 min

Les ingrédients

Courgettes	2
Aubergines	2
Œufs	4
Oignon	1
Ail	2 gousses
Coulis de Tomates	200 g
Paprika	
Basilic	
Thym	
Fleur de sel	
Piment d'Espelette	
Cumin	
Sel	

La recette

- 1 Préchauffer le gril du four à 240 °C
- 2 Couper séparément en dés les courgettes et aubergines.
- 3 Dans une poêle, faire revenir l'oignon ciseler, ajouter le thym et l'ail puis les courgettes. Ajouter les aubergines et assaisonner. Laisser cuire jusqu'à évaporation de l'eau naturelle et coloration légère.
- 4 Verser la sauce tomate et laisser cuire 20 min.
- 5 Déposer les légumes dans un plat qui va au four, casser les œufs sur les légumes et placer le plat 2 min sous le gril pour cuire les œufs.
- 6 Verser un trait d'huile d'olive, parsemer de piment, de fleur de sel et de quelques feuilles de basilic. Servir avec du pain grillé à l'huile.

Les Notes du Chef

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Macaronis en ragôût

 Pour 4 couverts |  Préparation : 20 min |  Cuisson : 40-50 min

Les ingrédients

Macaronis	320 g
Chair à Saucisse	700 g
Oignon	1
Tomates Pelées	450 g
Mozarella	250 g
Parmesan	50 g
Herbes	
huile d'Olive	
Gros Sel	
Sel	
Poivre	

La recette

- 1 Dans une sauteuse, faire suer l'oignon émincé dans un trait d'huile d'olive. Ajouter la chair à saucisse et laisser cuire 8-10 min pour évaporer l'eau naturelle.
 - 2 Assaisonner, ajouter les tomates pelées et laisser cuire à petite ébullition pendant 20-30 min en remuant pour ne pas que ça attache.
 - 3 Faire cuire les macaronis. Tailler la mozzarella en cube.
 - 4 Une fois les macaronis égouttés, les mélanger avec la viande et la mozzarella. Servir avec du parmesan et du basilic.

Les Notes du Chef

Penne au Pesto d'Amande



Pour 4 couverts



Préparation : 12 min



Cuisson : 10 min



Ustensiles : Hachoir

Les ingrédients

Penne	350 g
Poudre d'Amandes	55 g
Ail	1 gousse
Basilic	40 g
Parmesan Râpé	50 g
Huile d'Olive	8 c.à.s.
Citron	1
Sel	
Poivre	

La recette

- 1 Dans un hachoir, mélanger l'ail, la poudre d'amandes, le parmesan, le basilic et l'huile d'olive en filet. Tout en mixant, ajouter le jus du citron et assaisonner.
- 2 Préparer les penne en gardant l'eau de cuisson. Les faire revenir à feu vif dans une poêle avec 1 à 2 cuillérées à soupe de pesto et 1 cuillérée d'eau de cuisson des pâtes.
- 3 Servir avec du parmesan, le zeste finement râpé du citron et des feuilles de basilic.

Les Notes du Chef

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Il est possible de remplacer les amandes par des noisettes ou des pignons de pin. Le pesto restant se conserve bien sous forme de glaçons.

Penne Pilaf

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

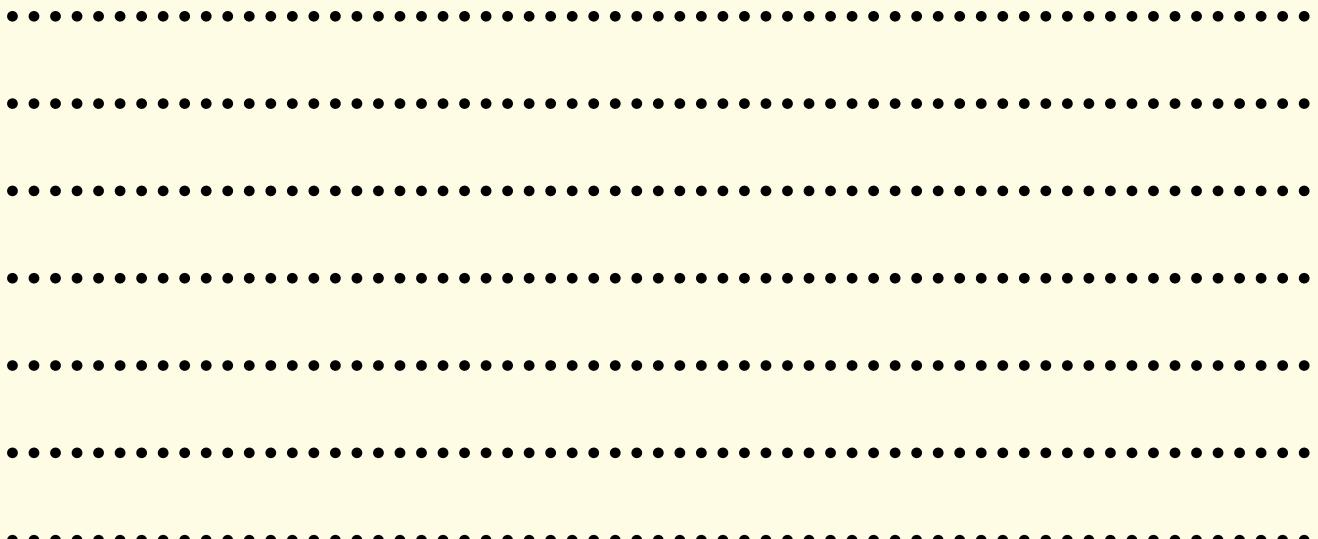
Les ingrédients

Penne	500 g
Broccoli	1
Lardons Fumés	400 g
Parmesan	50 g
Bouillon de Volaille	1 cube
Huile	4 c.à.s.

La recette

- 1** Couper le brocoli en tranches verticale.
 - 2** Faire bouillir 1L d'eau avec le cube de bouillon.
 - 3** Faire chauffer la moitié de l'huile dans un wok et y faire sauter les lardons et le brocoli 2-3 min.
 - 4** Réserver avec un écumoir.
 - 5** Ajouter les pâtes et mélanger 2-3 min à feu modéré, jusqu'à blondissement léger.
 - 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 brocoli et les lardons et laisser reposer à couvert, hors du feu.
 - 9** Servir avec du parmesan.

Les Notes du Chef



Poisson Pané aux Herbes, Ketchup Maison



Pour 4 couverts | Préparation : 20 min | Cuisson : 20 min

Les ingrédients

Poisson blanc	4 morceaux
Citrons	2
Farine	150 g
Blancs d'œufs	2
Chapelure	
Beurre	10 g
Herbes	
Tomates concassées	500 g
Sucre	30 g
Miel	35 g
Vinaigre balsamique	70 g
Ail	1 gousse
Gingembre	100 g

La recette

- 1** Préparation du ketchup :
 - (a) Caraméliser le sucre et le miel dans une casserole, déglacer avec le vinaigre.
 - (b) Laisser réduire puis ajouter l'ail pelé, le piment et le gingembre épluché.
 - (c) Attendre 1 min avant d'ajouter les tomates et une pincée de sel.
 - (d) Laisser compoter 15 min à feu très doux. À terme, retirer le gingembre, l'ail et le piment et mixer.
- 2** Mélanger les herbes finement hachées avec la chapelure et un zeste de citron dans une assiette assez large.
- 3** Mettre la farine dans une deuxième assiette et les blancs d'œufs avec du sel et du poivre dans une troisième. Passer le poisson dans la farine, puis dans les blancs et enfin dans la chapelure.
- 4** Dans une poêle, faire chauffer un trait d'huile d'olive puis déposer les morceaux de poisson panés, laisser colorer puis ajouter le beurre et laisser cuire et doré des deux côtés.

Les Notes du Chef

.....

.....

.....

.....

.....

Poulet au citron façon tajine



Pour 4 couverts | Préparation : 20 min | Cuisson : 20 min

Les ingrédients

Filets de poulet	4
Safran	1 pincée
Citron	1
Oignons	2
Olives violettes	1 poignée
Carottes	2
Coriandre	1/2 botte
Miel	1 c.à.s.
Amandes entières	1 poignée
Huile d'olive	
Sel fin	
Poivre du moulin	

La recette

- 1 Dans un plat, faire mariner le poulet en morceaux 30 min dans 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, le safran et un peu de sel.
- 2 Ajouter le zeste du citron, les olives, et la moitié du citron en quartiers.
- 3 Faire cuire doucement les oignons émincés dans une cocotte avec un filet d'huile d'olive, puis ajouter les morceaux de poulet avec leur marinade. Faire colorer à feu vif et compléter avec un peu d'huile si nécessaire.
- 4 Incorporer les carottes coupées en rondelles, mélanger, puis ajouter un fond d'eau dans le plat de la marinade pour en récupérer les sucs et les verser dans la cocotte. Couvrir et laisser mijoter à feu doux 10 à 15 minutes.
- 5 Vérifier la cuisson du poulet et s'assurer que le jus a bien réduit, puis incorporer le miel et bien mélanger.
- 6 Servir parsemé de feuilles de coriandre et des amandes entières.

Les Notes du Chef

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Risotto de coquillettes jambon

10 Pour 4 couverts |  Préparation : 20 min |  Cuisson : 20 min

Les ingrédients

Coquillettes	360 g
Jambon blanc	4 tranches
Bouillon de volaille	1 cube
Ail	1 gousse
Oignon	1
Crème fraîche	20 cl
Parmesan râpé	50 g
Huile d'olive	3 c.a.s.
Boulette	1
Sel	
Poivre	

La recette

- 1 Faire bouillir 1.5l d'eau dans une casserole et y dissoudre le cube de bouillon.
- 2 Éplucher et émincer l'ail et l'oignon. Faire chauffer 3 c.a.s. d'huile d'olive dans une sauteuse, ajouter les coquillettes et les faire dorer 2-3 min.
- 3 Verser une louche de bouillon pour mouiller à hauteur des coquillettes. Remuer et laisser absorber, puis recommencer l'opération pendant 12 min jusqu'à ce que les coquillettes soient cuites.
- 4 Rouler les tranches de jambon et couper en lamelles de 0.5cm. Ciseler la boulette.
- 5 Une fois que les coquillettes sont cuites, ajouter la crème, le jambon coupé, la boulette et le parmesan râpé. Mélanger délicatement. Saler et poivrer si besoin.
- 6 Répartir le risotto de coquillettes dans les assiettes et parsemer de boulette ciselée.

Les Notes du Chef

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Risotto à la milanaise

 Pour 4 couverts |  Préparation : 20min |  Cuisson : 30min

Les ingrédients

Riz arborio	350 g
Bouillon de volaille	2 L
Épice à paella	1 pincée
Échalote	1
Vin blanc sec	1 verre
Beurre	80 g
Parmesan râpé	200 g
Basilic	
Huile d'olive	
Sel fin	

La recette

- 1 Faire chauffer le bouillon dans une grande casserole et ajouter l'épice à paella. Laisser infuser sur feu doux.
 - 2 Dans une sauteuse sur feu moyen, verser le riz, mélanger quelques secondes puis ajouter 1 cuillère d'huile d'olive. Remuer à la spatule, ajouter l'échalote ciselée, faire revenir sans coloration.
 - 3 Déglacer avec le vin blanc et laisser réduire.
 - 4 Verser du bouillon louche par louche en attendant qu'il soit absorbé entre chaque ajout. Cuire 18 minutes en remuant et en grattant les sucs qui se forment sur les bords.
 - 5 En fin de cuisson, incorporer le parmesan râpé et le beurre. Bien mélanger.
 - 6 Dresser dans des assiettes plates, taper dans le fond de l'assiette pour étaler le risotto. Décorer de feuilles de basilic.

Les Notes du Chef

Salade de Bœuf

10

Pour 4 couverts |  Préparation : 15 min |  Cuisson : 5 min |  Frigo : 20 min



Préparation

on : 15 min |

Cuisson : '

5 min

in | Fr

igo

Les ingrédients

Onglet de bœuf	240 g
Maïs cuit	1 boite
Piment oiseau	1
Citron vert	2
Citron jaune	1
Tomates cerises	100 g
Radis	1 botte
Mâche	4 poignées
Noix de Cajou salées	25 g
Moutarde	2 c.à.c.
Ail	
Coriandre	
Vinaigre balsamique rouge	2 c.à.s.
Huile d'Olive	25 cL
Sel	
Poivre	

La recette

- 1 Assaisonner la pièce de viande et la couper en deux.
 - 2 Dans un plat, verser la moutarde, l'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de vinaigre, le jus d'un demi-citron vert et la seconde moitié en quartiers, quelques feuilles de coriandre, 3 cuiller à soupe d'eau, le piment et l'ail en morceaux. Y faire mariner la viande à température ambiante 15-20 min.
 - 3 Mélanger le jus du citron jaune avec l'huile d'olive pour assaisonner la salade.
 - 4 Couper les tomates cerise et les radis en quatre, rincer le maïs et préparer la coriandre et la mâche.
 - 5 Égoutter et griller la pièce de viande. Une fois cuite, la retirer de la cuisson et déglacer la poêle avec le jus d'un demi-citron vert et 1 cuiller de vinaigre balsamique. Découper la viande en lanière.
 - 6 Assaisonner la salade composée de mâche, maïs, tomates, radis avec la vinaigrette au citron.
 - 7 Servir en ajoutant les lanières de viande, le jus de cuisson et parsemer de noix de cajou. Ajouter le demi-citron vert restant en quartiers.

Les Notes du Chef

Soufflé au Comté



Pour 4 personnes couverts | Préparation : 20 minutes | Four : 18 minutes

Les ingrédients

Comté râpé	100 g
Beurre	50 g
Farine	50 g
Lait entier	50 cl
Jaunes d'œufs	4
Blancs d'œufs	5
Muscade	
Sel	
Poivre	

La recette

- 1 Préchauffer le four à 200 °C. Beurrer des moules individuels ou un grand moule, puis ajouter de la chapelure. Tapoter pour enlever l'excédent.
- 2 Séparer les blancs des jaunes. Monter les blancs en neige ferme.
- 3 Faire fondre le beurre dans une casserole sans coloration. Ajouter la farine et mélanger. Verser le lait en remuant jusqu'à obtenir une béchamel. Laisser cuire 5 minutes. Incorporer le fromage. Retirer du feu et ajouter les jaunes.
- 4 Incorporer les blancs montés en neige à la préparation délicatement, à la maryse.
- 5 Verser la pâte dans les moules et enfourner pour 18 minutes sans ouvrir le four. Servir sans attendre à la sortie.

Les Notes du Chef

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vous pouvez chemiser les moules beurrés avec de la farine ou de la chapelure pour un côté croustillant.

Soupe de Foie Gras en Croûte



Pour 4 couverts |



Préparation : 30min |



Four : 20min |



Frigo : 12 h

Les ingrédients

Foie gras cru	160 g
Pâte feuilletée	250 g
Carottes	2
Oignon doux	1
Champignons de Paris	150 g
Truffe brossée	1
Consommé de volaille	1L
Beurre	40 g
Citron	0.5
Jaune d'œuf	1
Sel	
Poivre	

La recette

- 1 Éplucher et ciseler l'oignon. Faire fondre 15 g de beurre dans une poêle et y faire revenir l'oignon pendant 5min.
- 2 Dans la même poêle, ajouter 10 g de beurre, remettre l'oignon, ajouter les carottes en bâtonnets et couvrir d'eau à hauteur et laisser cuire jusqu'à évaporation complète. Réserver.
- 3 Faire cuire les champignons émincés dans le reste de beurre avec le jus du demi-citron pendant
- 4 Faire cuire les champignons émincés dans le reste de beurre avec le jus du demi-citron pendant 5-6min, assaisonner. , assaisonner.
- 5 Réunir les légumes refroidis dans une soupière avec le foie gras cru coupé en dés et la truffe émincée. Y ajouter le consommé froid et assaisonner avant de filmer et réfrigérer pendant 12 h.
- 6 Deux heures avant le service, verser la soupe dans des bols individuels. Découper des disques de pâte feuilletée légèrement plus grands que le diamètre des bols. Tracer des croisillons sur la pâte, humecter les bords et les déposer sur les bols en appuyant pour faire adhérer. Dorer au jaune d'œuf.
- 7 Enfourner dans un four préchauffé à 220 °C pendant 20min. Servir immédiatement.

Vous pouvez préparer cette soupe la veille pour intensifier les saveurs. Assurez-vous que la pâte feuilletée soit bien froide avant de la cuire pour obtenir une croûte bien dorée et croustillante.

Soupe Viêt



Pour 4 couverts | Préparation : 10 min | Cuisson : 50 min

Les ingrédients

Cuisses de Poulet	600 g
Champignons	
Carottes	3-4
Nouilles de Riz	
Bouillon de Volaille	1.2 L
Sambal	1 cuiller à soupe
Zeste de Citron	1
Ail	3-4 gousses
Gingembre	1 pouce
Cacahuètes	≈ 20

La recette

- 1 Raper les Carottes et hacher l'ail.
- 2 Faire revenir le poulet et l'ail haché dans de l'huile.
- 3 Lorsque la peau est bien saisie, déglaçer avec un peu d'eau et gratter le fond pour récupérer les sucs.
- 4 Ajouter les légumes et le bouillon de volaille.
- 5 Assaisonner avec la pâte de piment, le gingembre et le citron.
- 6 Faire mijoter 40 min.
- 7 Déchiqueter le poulet puis le remettre dans le bouillon avec les champignons.
- 8 Réhydrater les nouilles de riz puis les ajouter au bouillon.
- 9 Servir et ajouter les cacahuètes.

Les Notes du Chef

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Toast à l'avocat et œufs mollets



Pour 4 couverts | Préparation : 20 min | Cuisson : 5 min

Les ingrédients

Pain de Campagne	4 tranches
Avocats	2
Jus de citrons	2
Coriandre	
Cerfeuil	
Œufs	4
Oignons nouveaux	2-3
Radis	
Courgette	1
Petits pois cuits	100 g
Huile d'olive	
Sel	
Poivre	
Piment d'Espelette	

La recette

- 1 Ciseler la coriandre et le cerfeuil. Dans un petit saladier, écraser les avocats avec le jus de citron, les herbes et assaisonner.
- 2 Faire cuire les œufs 6 min puis les plonger dans un bain d'eau glacée, les écarter et les couper en deux.
- 3 Émincer les oignons nouveaux. Préparer les radis en quartiers. Faire des lamelles de courgette avec un économiseur puis former des rouleaux.
- 4 Assaisonner les petits pois avec un peu d'huile, du jus de citron et du sel.
- 5 Faire griller légèrement les tranches de pain, puis déposer dessus l'avocat écrasé, les œufs, les petits pois, les rouleaux de courgette, les oignons et les radis. Saler, poivrer et assaisonner.

Les Notes du Chef

.....

.....

.....

.....

Veau cuisiné à la crème de moutarde, asperges vertes et champignons

▢ Pour 4 couverts | 🕒 Préparation : 20min | 🔎 Cuisson : 20min

Les ingrédients

Escalopes de veau	600 g
Crème fraîche	20 cl
Beurre	30 g
Asperges vertes	8
Champignons de Paris	8
Oignon	1
Moutarde à l'ancienne	1 c.à.s.
Huile d'olive	
Sel	
Poivre	

La recette

- 1 Couper les escalopes de veau en petits cubes.
- 2 Tailler les queues des asperges pour retirer la partie dure, puis coupe les pointes à 5 cm de long et le reste en biseau d'1 cm de large. Émincer l'oignon et les champignons.
- 3 Dans une sauteuse ou une cocotte, faire revenir l'oignon dans un trait d'huile d'olive Ajouter les têtes d'asperges, faire cuire 4 à 5 minutes, puis ajouter les morceaux en biseau. Ajouter les champignons, laisser cuire encore 6 minutes en mélangeant régulièrement.
- 4 Dans la même cocotte, verser un trait d'huile d'olive, ajouter la viande et assaisonner. Laisser caraméliser le beurre 2 minutes.
- 5 Remettre les légumes, mélanger avec la moutarde à l'ancienne et la crème fraîche. Assaisonner et laisser mijoter quelques minutes à feu doux.

Les Notes du Chef

.....

.....

.....

.....

.....

Velouté de Carottes au Curcuma

 Pour 4 couverts |  Préparation : 30 min |  Cuisson : 25 min |  Ustensiles : Mixeur

Les ingrédients

Carottes	250 g
Fromage Frais	100 g
Crème Liquide	35 cL
Beurre	40 g
Curcuma	
Noisettes	
Croûtons	
Menthe	
Sel	
Poivre	

La recette

- 1 Préparer les carottes en rondelles et les faire cuire dans l'eau bouillante environ 25 min.
 - 2 Fouetter le fromage frais avec 10 cl de crème pour qu'il soit bien lisse. Laisser reposer au frais.
 - 3 Dans le mixeur, mixer les carottes, un peu d'eau de cuisson, le beurre, le reste de crème et le curcuma jusqu'à obtenir un velouté. Assaisonner.
 - 4 Dans chaque bol, verser le velouté chaud, et déposer une cuiller de crème de fromage frais, des noisettes concassées et des croûtons. Décorer avec la menthe.

Les Notes du Chef

Wok de Légumes et Quinoa



Pour 4 couverts | Préparation : 30 min | Cuisson : 35 min

Les ingrédients

Quinoa	100 g
Oignon	1
Carottes	2
Pommes de terre	2
Brocoli	1
Salade	1
Sauce Soja	1 c.à.s.
Miel	1 c.à.s.
Vinaigre	1 c.à.s.
Œufs	2
Cacahuètes grillées salées	
Coriandre	
Huile d'olive	

La recette

- 1 Dans une casserole d'eau salée froide, verser le quinoa et laisser cuire 15 min à feu moyen.
- 2 Faire revenir l'oignon ciselé dans un wok avec un trait d'huile.
- 3 Ajouter les carottes et les pommes de terre en rondelles, mélanger, ajouter un filer d'huile d'olive. Ajouter un peu d'eau et couvrir pendant 10 min.
- 4 Détailer le brocoli en fleurettes, et l'ajouter dans le wok. Laisser cuire 10 min.
- 5 Dans un petit bol, mélanger la sauce soja, le miel et le vinaigre de vin. Déglaçer le wok avec la sauce et ajouter le quinoa.
- 6 Battre les œufs en omelette, et les verser au-dessus du wok de légumes en mélangeant bien.
- 7 Servir parsemé de cacahuètes concassées et de coriandre.

Les Notes du Chef

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Desserts

Bugnes	38
Granola	39

Bugnes



Pour 6 couverts



Préparation : 25min



Cuisson : 20 min



Frigo : 2 h

Les ingrédients

Farine	500 g
Œufs	4
Beurre doux	100 g
Sucre en poudre	75 g
Levure chimique	1 sachet
Lait	2 cl
Eau de fleur d'oranger	2 cl
Sel fin	
Sucre glace	
Huile de friture	

La recette

- 1 Verser la farine dans un saladier, y creuser un puits puis y casser les œufs. Ajouter le sucre en poudre, le sel, la levure, le lait et l'eau de fleur d'oranger. Mélanger progressivement.
- 2 Incorporer le beurre mou coupé en petits morceaux. Pétrir longuement jusqu'à obtention d'une pâte souple et homogène.
- 3 Former une boule, couvrir d'un linge propre ou filmer, puis placer au réfrigérateur pendant 2 h pour laisser reposer la pâte.
- 4 Fariner légèrement le plan de travail, étaler la pâte sur une épaisseur d'environ 5mm, puis découper des losanges ou des rectangles en incisant leur centre. Former un papillon en les inversant par le centre.
- 5 Chauffer l'huile de friture à 170 °C. Plonger les bugnes par petites quantités et les faire frire 1 à 2min de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.
- 6 Égoutter sur du papier absorbant, puis saupoudrer généreusement de sucre glace une fois refroidies. Déguster tièdes ou froides.

Les Notes du Chef

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Granola

⌚ Cuisson : 35–40 min

Les ingrédients

Flocons d'avoine	500 g
Flocons d'orge	325 g
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.
Vaïlle	1/2 c.à.c.

La recette

- 1 Faire chauffer les liquides jusqu'à ébullition.
- 2 Toute verser sur le mélange de flocons.
- 3 Étaler sur une plaque et faire cuir au four à 180 °C pendant 35–40 min.

Les Notes du Chef

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Index

Ingrédient

Œuf
1, 15
Œufs
4 + 1 jaune, 5
2, 2, 36
3, 3, 7
4, 9, 21, 33

Ail, 29
1 gousse, 15, 17, 20, 23, 25, 27
2 gousses, 21

3-4 gousses, 32

Ail en poudre, 14

Amandes entières
1 poignée, 26

Aneth, 7

Asperges vertes
8, 34

Aubergines
2, 21

Avocats
2, 33

Bœuf
3 livre, 13

Basilic, 20, 21, 28
40 g, 23

Beurre, 16
10 g, 25
30 g, 34
40 g, 20, 31, 35
50 g, 30
80 g, 5, 28

Beurre doux
100 g, 38

Beyaz peynir
250 g, 8

Blancs d'œufs
2, 25

Blancs d'œufs
5, 30

Blancs de Volaille
4, 17

Bouillon de bœuf
25 cL, 14

Bouillon de Volaille

1.2 L, 32
1 cube, 24

Bouillon de volaille
2 L, 28
1 cube, 27

Boulette
1, 27

Brocoli
1, 24, 36

Cœurs de laitue
4, 19

Cacahuètes
≈ 20, 32

Cacahuètes grillées salées, 36

Cannelle
1/2 c.à.c., 39

Carotte
1, 20

Carottes
1 kg 500 g, 13
250 g, 35

3-4, 32
2, 26, 31, 36

Cassonade, 14
3 c.à.s., 39

Cerfeuil, 33

Chair à Saucisse
500 g, 15
700 g, 22

Champignons, 32
500 g, 13

Champignons de Paris
150 g, 20, 31
8, 34

Chapelure, 25

Ciboulette, 2, 9

Citron
0.5, 31
1, 2, 9, 23, 26

Citron jaune
1, 29

Citron vert
2, 29

Citronnelle	4, 26
1 tige, 17	
Citrons	Fleur de sel, 21
2, 19, 25	
Comté râpé	Flocons d'avoine
100 g, 30	500 g, 39
Consommé de volaille	Flocons d'orge
1L, 31	325 g, 39
Coquillettes	Flocons d'épeautre
360 g, 27	325 g, 39
Coriandre, 8, 29, 33, 36	Foie gras cru
1/2 botte, 26	160 g, 31
Cornichons	Fromage
4, 9	130 g, 18
Coulis de Tomate	Fromage Frais
500 g, 20	100 g, 35
Coulis de Tomates	Fromage frais
200 g, 21	1 boîte, 9
Courgette	Fromage Rapé
1, 33	100 g, 3
Courgettes	Fromage rapé, 16
2, 21	Garniture, 3, 4
Croûtons, 35	Gingembre
Crème Fraîche	100 g, 25
10 cL, 2	25 g, 17
Crème fraîche	1 pouce, 32
20 cL, 27, 34	Gros Sel, 22
Crème Liquide	Gros sel, 4, 18
35 cL, 35	Gruyère Rapé
Une brique, 7	150 g, 5
Crème Liquide Entière	Gruyère Râpé
50 cL, 17	125 g, 20
Crème liquide entière	Herbes, 8, 15, 22, 25
20 cL, 19	Huile, 8
4 cL, 18	1 c.à.s., 39
Cuisses de Poulet	4 c.à.s., 24
600 g, 32	Huile d'Olive, 2, 17, 22
Cumin, 21	10 cL, 3
Curcuma, 35	110 g, 4
Curry	25 cL, 29
20 g, 17	8 c.à.s., 23
Eau de fleur d'oranger	Huile d'olive, 26, 28, 33, 34, 36
2 cL, 38	3 c.a.s., 27
Escalopes de veau	4 c.a.s., 18
600 g, 34	Huile de friture, 38
Farine	Huile neutre
150 g, 5, 25	1 c.à.s., 14
180 g, 3	Jambon blanc
40 g, 18, 20	1 tranche, 16
500 g, 38	4 tranches, 27
50 g, 30	Jaune d'œuf
780 g, 4	1, 18, 31
Filets de poulet	Jaunes d'œufs
	4, 30
	Jus de citrons

2, 33	Oignons
Jus de Pomme	3 gros, 13
60 mL, 39	2, 26
Ketchup, 7	Oignons nouveaux
Lait	2-3, 33
10 cL, 3	Olives violettes
20 cL, 15	1 poignée, 26
2 cL, 38	Onglet de bœuf
50 cL, 20	240 g, 29
75 cL, 19	Pain de Campagne
Lait de Coco	4 tranches, 33
30 cL, 17	Pain de campagne
Lait entier	4 tranches, 9
50 cL, 30	Pain de Mie
Lardons Fumés	2 tranches, 15
400 g, 24	Trois tranches, 7
Laurier, 13	Pain de mie
Levure	2 tranches, 16
1 sachet, 3	Paprika, 7, 21
Levure chimique	Paprika fumé, 14
1 sachet, 38	Parmesan
Levure Sèche	30 g, 15
7 g, 4	50 g, 22, 24
Macaronis	Parmesan Râpé
320 g, 22	50 g, 23
Maïs cuit	Parmesan râpé
1 boite, 29	200 g, 28
Menthe, 35	50 g, 27
Miel	Penne
35 g, 25	350 g, 23
1 c.à.s., 26, 36	500 g, 24
Moutarde	Petits pois cuits
2 c.à.c., 29	100 g, 33
Moutarde en poudre, 14	Piment, 9
Moutarde à l'ancienne	Piment d'Espelette, 21, 33
1 c.à.s., 34	Piment de Cayenne, 14
Mozarella	Piment oiseau
250 g, 22	1, 29
Muscade, 2, 5, 30	Poisson blanc
Mâche	4 morceaux, 25
4 poignées, 29	Poitrine de bœuf
Noisettes, 35	1.5 kg, 14
Noix	Poivre, 9, 14, 17, 18, 22, 23, 27, 29-31, 33-35
150 g, 39	Poivre du moulin, 26
Noix de Cajou salées	Pomme Verte
25 g, 29	1, 17
Nouilles de Riz, 32	Pommes de Terre
Oignon	150 g, 2
1/2, 20	2 grosses, 17
1, 15, 17, 21, 22, 27, 34, 36	Pommes de terre
Oignon doux	150 g, 18
1, 31	1 kg, 19
Oignon en poudre, 14	2, 36

Poudre d'Ammandes	1/2 c.à.c., 39
55 g, 23	
Pâte feuilletée	Viande Hachée
250 g, 31	400 g, 20
Quinoa	500 g, 15
100 g, 36	Vin blanc sec
Radis, 33	1 verre, 28
1 botte, 29	Vin Rouge
Riz arborio	50 cL, 13
350 g, 28	Vinaigre
Roquette	1 c.à.s., 36
200 g, 18	Vinaigre balsamique
Safran	70 g, 25
1 pincée, 26	Vinaigre balsamique blanc
Salade	2 c.a.s, 18
1, 36	Vinaigre balsamique rouge
Sambal	2 c.à.s., 29
1 cuiller à soupe, 32	Vinaigre blanc, 19
Sauce barbecue	Vinaigre de cidre
15 cL, 14	2 c.à.s., 14
Sauce Soja	Yufka
1 c.à.s., 36	≈ 20 feuilles, 8
Sel, 9, 14, 17, 18, 21–23, 27, 29–31, 33–35	Zeste de Citron
17 g, 4	1, 32
Sel fin, 26, 28, 38	Échalote
Sel, Poivre, 7	1, 2, 28
Sel/Poivre, 3, 5, 13	Épice à paella
Sirop d'Érable	1 pincée, 28
60 mL, 39	Œuf
Sucre	1, 18
30 g, 25	Œufs
Sucre en poudre	4, 38
75 g, 38	
Sucre glace, 38	
Sucuk	
100 g, 8	
Thon	
1 boîte, 9	
Une boîte, 7	
Thym, 13, 19–21	
Tomates cerise	
100 g, 18	
Tomates cerises	
100 g, 29	
Tomates concassées	
500 g, 25	
Tomates Pelées	
450 g, 22	
Truffe brossée	
1, 31	
Truite Fumée	
4 tranches, 2	
Vaïlle	
	Pour
	12 personnes, 3, 7, 13
	4 personnes, 4, 8, 9, 16, 17, 19–23, 25–29, 31–36
	4 personnes personnes, 18, 30
	6 personnes, 5, 14, 15, 24, 38
	Convives personnes, 2
	Recette
	Bœuf Bourguignon, 13
	Beef Brisket à l'Américaine, 14
	Blinis de pommes de terre, 2
	Boulettes de Viande, 15
	Bugnes, 38
	Cake, 3
	Croque-Monsieur, 16
	Curry Coco de Volaille, Pomme verte, 17
	Focaccia, 4
	Galette de pommes de terre, 18
	Gougères, 5
	Granola, 39
	Gratin Dauphinois et Cœur de laitue, 19

Lasagnes à la Bolognaise, 20	35–40 min, 39
Légumes Cuisinés aux Épices, Œuf cassé, 21	40–50 min, 22
Macaronis en ragoût, 22	
Pain de Poisson, 7	1 h, 20
Penne au Pesto d'Amande, 23	25 min, 5
Penne Pilaf, 24	30 min, 3, 4
Poisson Pané aux Herbes, Ketchup Maison, 25	45 min, 7
Poulet au citron façon tajine, 26	50 min, 19
Risotto de coquillettes jambon, 27	5 h30, 14
Risotto à la milanaise, 28	18 minutes, 30
Salade de Bœuf, 29	20min, 31
Sigara Böreği, 8	
Soufflé au Comté, 30	Préparation 10 min, 32
Soupe de Foie Gras en Croûte, 31	12 min, 9, 23
Soupe Viêt, 32	15 min, 8, 16, 24, 29
Tartine œuf mimosa, thon et fromage frais, 9	1 h, 13
Toast à l'avocat et œufs mollets, 33	20 min, 2, 5, 7, 19–22, 25–27, 33
Veau cuisiné à la crème de moutarde, asperges vertes et champignons, 34	25 min, 3
Velouté de Carottes au Curcuma, 35	2 h, 4
Wok de Légumes et Quinoa, 36	30 min, 15, 35, 36
Temps	40 min, 17
Cuisson	20 minutes, 30
10 min, 23	20min, 14, 28, 34
15 min, 8, 15	25min, 38
1 h, 17	30 minutes, 18
20 min, 2, 25–27, 38	30min, 31
25 min, 18, 21, 35	
35 min, 36	Repos 12 h, 13, 31
4 h, 13	20 min, 29
50 min, 32	24 h, 4
5 min, 16, 29, 33	2 h, 38
9 min, 9	
20min, 34	Ustensiles Hachoir, 23
30min, 28	Mixeur, 4, 7, 35
	Wok, 24