

À Table!

1	Entrées	1
	Lntrees Cake	3
	Focaccia	5
	Gougères	7
	Pain de Poisson	9
2	Plats	11
	Plats Penne Pilaf	13
	Soupe Viêt	
3	Desserts	17
	Desserts Granola	19
Ind	$c_{\mathbf{X}}$	21

Entrées

Focaccia	(e	
Goughras	accia	
dougeles	igères	

Cake

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

Les ingrédients 3 Œufs 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 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 doublée de volume, pendant environ 1h à 1h30.
- 6 Verser 55 q 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 foccacia 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

Les ingrédients

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

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 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

Les ingrédients

Thon Une boîte

Pain de Mie

Trois
tranches

Cufs 3

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

•••••••••	• • • • • • • •
••••••••••	• • • • • • • •
••••••••••	• • • • • • • •
••••••	• • • • • • • •
•••••••	• • • • • • • •

Plats

Penne Pilaf	 	 	 		 	 	 13
Soupe Viêt	 	 	 	• • •	 	 	 15

Penne Pilaf

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

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 broccoli 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 broccoli 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 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 Champignons	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 peu d'eau et gratter le fond pour récupérer les sucs.
Carottes Nouilles de Riz	3-4	4 Ajouter les légumes et le bouillon de volaille. 5 Assaisonner avec la pâte de piment, le gingembre et le ci-
Bouillon de Volaille	1.2 L	tron. 6 Faire mijoter 40 min.
Sambal	1 cuiller à soupe	7 Déchiqueter le poulet puis le remettre dans le bouillon avec les champignons.
Zeste de Citron Ail	1 3-4 gousses	8 Réhydrater les nouilles de riz puis les ajouter au bouillon.9 Servir et ajouter les cacahuètes.
Gingembre Cacahuètes	1 pouce $\simeq 20$	

•••••	•••••	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	•••••
•••••	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • • •
	••••••		
	••••••		
	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •		

Desserts

Granola	la	19

Granola

Q Cuisson: 35-40 min

Flocons d'avoine Flocons d'orge Flocons d'orge Flocons d'épeautre Noix 150 g Huile 1 c.à.s. Cassonade 3 c.à.s. Jus de Pomme Tlocons d'avoine 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 35-40 min. 5 Toute verser sur le mélange de flocons. 5 Etaler sur une plaque et faire cuir au four à 180 °C 35-40 min. 6 Toute verser sur le mélange de flocons. 5 Etaler sur une plaque et faire cuir au four à 180 °C 35-40 min. 6 Domme
Sirop d'Érable 60 mL
Cannelle 1/2 c.à.c.
Vaille 1/2 c.à.c.

•••••	
•••••	••••••
•••••	••••••
• • • • • • • • • • • • • • • •	

Index

Ingrédient	150 g, 7
Œufs	Huile '
4 + 1 jaune, 7	1 c.à.s., 19
3, 3, 9	4 c.à.s., 13
Ail	Huile d'Olive
3-4 gousses, 15	10 cL, 3
Aneth, 9	110 g, 5
Beurre	Jus de Pomme
80 q, 7	
Bouillon de Volaille	60 mL, 19
1.2 L, 15	Ketchup, 9
1.21, 15 1 cube, 13	Lait
Broccoli	10 cL, 3
1, 13	Lardons Fumés
Cacahuètes	400 g, 13
	Levure
$\simeq 20, 15$	1 sachet, 3
Cannelle	Levure Sèche
1/2 c.à.c., 19	7 g, 5
Carottes	Muscade, 7
3-4, 15	Noix
Cassonade	150 g, 19
3 c.à.s., 19	Nouilles de Riz, 15
Champignons, 15	Pain de Mie
Crème Liquide	Trois tranches, 9
Une brique, 9	Paprika, 9
Cuisses de Poulet	Parmesan
600 g, 15	
Farine	50 g, 13 Penne
150 g, 7	
180 g, 3	500 g, 13
780 g, 5	Sambal
Flocons d'avoine	1 cuiller à soupe, 15
500 g, 19	Sel
Flocons d'orge	17 g, 5
325 g, 19	Sel, Poivre, 9
Flocons d'épeautre	Sel/Poivre, 3, 7
325 g, 19	Sirop d'Érable
Fromage Rapé	60 mL, 19
100 g, 3	Thon
Garniture, 3, 5	Une boîte, 9
Gingembre	Vaille
1 pouce, 15	1/2 c.à.c., 19
Gros sel, 5	Zeste de Citron
Gruyère Rapé	1, 15
- Ayoro Impo	1, 12

Pour	35-40 min, 19
12 personnes, 3, 9	Four
4 personnes, 5, 15	25 min, <i>7</i>
6 personnes, 7, 13	30 min, 3, 5
•	45 min, 9
Recette	Préparation
Cake, 3	10 min, 15
Focaccia, 5	15 min, 13
Gougères, 7	20 min, 7, 9
Granola, 19	25 min, 3
Pain de Poisson, 9	2h, 5
Penne Pilaf, 13	Repos
Soupe Viêt, 15	24 h, 5
Temps	Ustensiles
Cuisson	Mixeur, 5, 9
50 min, 15	Wok, 13