



Livre de Recettes
Pour Méméline



À Table !

1 Entrées	1
Cake	3
Focaccia	5
Gougères	7
Pain de Poisson	9
2 Plats	11
Bœuf Bourguignon	13
Penne Pilaf	15
Soupe Viêt	17
3 Desserts	19
Granola	21
Index	23



Entrées

Cake	3
Focaccia	5
Gougères	7
Pain de Poisson	9



Cake

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

Les ingrédients

Oeufs	3
Farine	180 g
Lait	10 cL
Levure	1 sachet
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

10 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

 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 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.

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



Plats

Bœuf Bourguignon	13
Penne Pilaf	15
Soupe Viêt	17



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.



Penne Pilaf

10 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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Soupe Viêt

10 | 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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Desserts

Granola	21
-------------------	----



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.
Vaille	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

Œufs
 4 + 1 jaune, 7
 3, 3, 9

Ail
 3-4 gousses, 17

Aneth, 9

Bœuf
 3 livre, 13

Beurre

 80 g, 7

Bouillon de Volaille
 1.2 L, 17

 1 cube, 15

Brocoli
 1, 15

Cacahuètes
 ≈ 20, 17

Cannelle
 1/2 c.à.c., 21

Carottes
 1 kg 500 g, 13
 3-4, 17

Cassonade
 3 c.à.s., 21

Champignons, 17
 500 g, 13

Crème Liquide
 Une brique, 9

Cuisses de Poulet
 600 g, 17

Farine
 150 g, 7
 180 g, 3
 780 g, 5

Flocons d'avoine
 500 g, 21

Flocons d'orge
 325 g, 21

Flocons d'épeautre
 325 g, 21

Fromage Rapé
 100 g, 3

Garniture, 3, 5

Gingembre

 1 pouce, 17

Gros sel, 5

Gruyère Rapé
 150 g, 7

Huile

 1 c.à.s., 21

 4 c.à.s., 15

Huile d'Olive

 10 cL, 3

 110 g, 5

Jus de Pomme

 60 mL, 21

Ketchup, 9

Lait

 10 cL, 3

Lardons Fumés

 400 g, 15

Laurier, 13

Levure

 1 sachet, 3

Levure Sèche

 7 g, 5

Muscade, 7

Noix

 150 g, 21

Nouilles de Riz, 17

Oignons

 3 gros, 13

Pain de Mie

 Trois tranches, 9

Paprika, 9

Parmesan

 50 g, 15

Penne

 500 g, 15

Sambal

 1 cuiller à soupe, 17

Sel

 17 g, 5

Sel, Poivre, 9

Sel/Poivre, 3, 7, 13

Sirop d'Érable

 60 mL, 21

Thon	Temps
Une boîte, 9	Cuisson
Thym, 13	4 h, 13
Vaïlle	50 min, 17
1/2 c.à.c., 21	35-40 min, 21
Vin Rouge	Four
50 cl, 13	25 min, 7
Zeste de Citron	30 min, 3, 5
1, 17	45 min, 9
Pour	Préparation
12 personnes, 3, 9, 13	10 min, 17
4 personnes, 5, 17	15 min, 15
6 personnes, 7, 15	1 h, 13
Recette	20 min, 7, 9
Bœuf Bourguignon, 13	25 min, 3
Cake, 3	2 h, 5
Focaccia, 5	Repos
Gougeres, 7	12 h, 13
Granola, 21	24 h, 5
Pain de Poisson, 9	Ustensiles
Penne Pilaf, 15	Mixeur, 5, 9
Soupe Viêt, 17	Wok, 15