

*Livre de Recettes*  
*Pour Méméline*



# À Table !

<b>1 Entrées</b>	<b>1</b>
Blinis de pommes de terre . . . . .	2
Cake . . . . .	3
Cake aux Olives . . . . .	4
Focaccia . . . . .	5
Gougères . . . . .	6
Pain de Poisson . . . . .	8
Sigara Böreği . . . . .	9
Tartine œuf mimosa, thon et fromage frais . . . . .	10
<b>2 Plats</b>	<b>11</b>
Bœuf Bourguignon . . . . .	13
Beef Brisket à l'Américaine . . . . .	14
Boulettes de Viande . . . . .	15
Colombo de Poulet et Riz à la Créole . . . . .	16
Croque-Monsieur . . . . .	17
Croquettes de Saumon et Épeautre . . . . .	18
Curry Coco de Volaille, Pomme verte . . . . .	19
Galette de pommes de terre . . . . .	20
Gratin Dauphinois et Cœur de laitue . . . . .	21
Lasagnes à la Bolognaise . . . . .	22
Légumes Cuisinés aux Épices, Œuf cassé . . . . .	23
Macaronis en ragoût . . . . .	24
Penne au Pesto d'Amande . . . . .	25
Penne Pilaf . . . . .	26
Poisson Pané aux Herbes, Ketchup Maison . . . . .	27
Porc au Caramel . . . . .	28
Poulet au citron façon tajine . . . . .	29
Risotto de coquillettes jambon . . . . .	30
Risotto à la milanaise . . . . .	31
Salade de Bœuf . . . . .	32
Soufflé au Comté . . . . .	33
Soupe de Foie Gras en Croûte . . . . .	34
Soupe Viêt . . . . .	35
Tajine . . . . .	36
Toast à l'avocat et œufs mollets . . . . .	37
Veau cuisiné à la crème de moutarde, asperges vertes et champignons . . . . .	38
Velouté de Carottes au Curcuma . . . . .	39
Wok de Légumes et Quinoa . . . . .	40
<b>3 Desserts</b>	<b>41</b>
Bagels . . . . .	42
Biscuits IKEA™ à l'avoine. . . . .	43
Bugnes . . . . .	44

---

Carrot Cake . . . . .	45
Chouquettes . . . . .	46
Financiers Miel-Noix . . . . .	47
Financiers à la Menthe . . . . .	48
Gateau Hyper Léger . . . . .	49
Gaufres . . . . .	50
Granola . . . . .	51
Gâteau aux Marrons . . . . .	52
Gâteau aux Noisettes . . . . .	53
Gâteau Chocolat-Coco . . . . .	54
Gâteau Chocorange . . . . .	55
Gâteau Saint Jacques . . . . .	56
Muffins Chocolat . . . . .	57
Pancakes . . . . .	58
Pavlova . . . . .	59
Spéculoos . . . . .	60
Tarte aux Poires . . . . .	61
4 Autres . . . . .	63
Chutney de Figues . . . . .	64
Chutney de Poires . . . . .	65
Limoncello . . . . .	66
Liqueurs . . . . .	67
Planteur . . . . .	68
Pâte Sablée . . . . .	69
Sauce Caramel . . . . .	70
Index . . . . .	71

# Préface



# Entrées

---

Blinis de pommes de terre . . . . .	2
Cake . . . . .	3
Cake aux Olives . . . . .	4
Focaccia . . . . .	5
Goujères . . . . .	6
Pain de Poisson . . . . .	8
Sigara Böreği . . . . .	9
Tartine œuf mimosa, thon et fromage frais . . . . .	10

---

# Blinis de pommes de terre



Pour 4 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

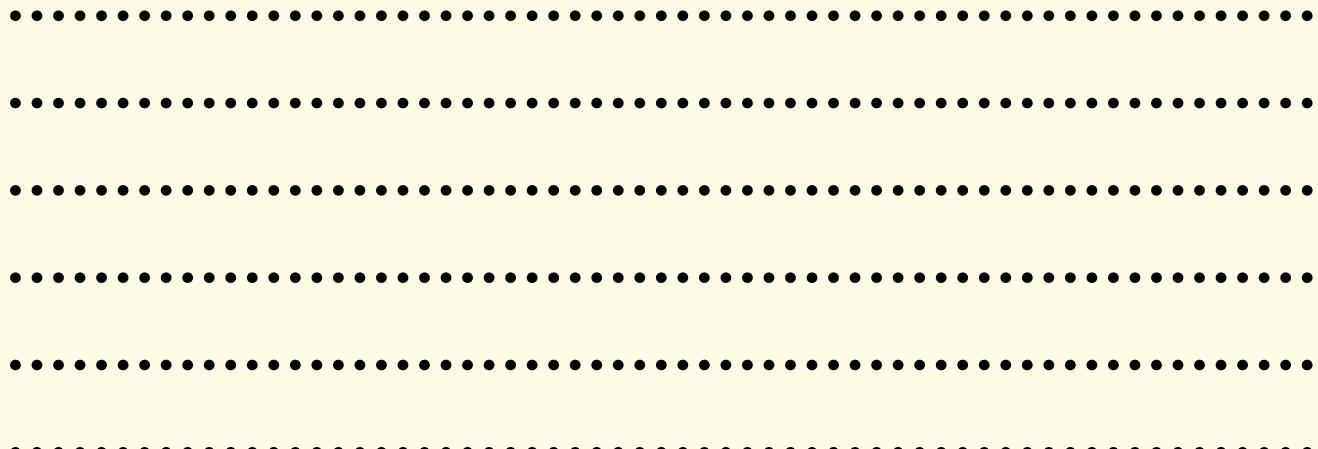
## Les ingrédients

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.

## Cake aux Olives



Four : 1 h

## Les ingrédients

Vin Blanc	15 cl
Huile	15 cl
Œufs	4
Farine	250 g
Levure	1 sachet
Jambon	200 g
Gruyère Rapé	100 g
Olives	100 g
Dénoyautés	

## La recette

- 1 Mélanger le vin blanc et l'huile, et ajouter les œufs un par à un.
  - 2 Incorporer la farine et la levure.
  - 3 Ajouter le jambon, le gruyère et les olives à la pâte.
  - 4 Verser dans un moule à cake, et saupoudrer de gruyère.
  - 5 Enfourner une heure au moins à 150 °C.

## Les Notes du Chef

# 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 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
Œufs	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
Colombo de Poulet et Riz à la Créole . . . . .	16
Croque-Monsieur . . . . .	17
Croquettes de Saumon et Épeautre . . . . .	18
Curry Coco de Volaille, Pomme verte . . . . .	19
Galette de pommes de terre . . . . .	20
Gratin Dauphinois et Cœur de laitue . . . . .	21
Lasagnes à la Bolognaise . . . . .	22
Légumes Cuisinés aux Épices, Œuf cassé . . . . .	23
Macaronis en ragoût . . . . .	24
Penne au Pesto d'Amande . . . . .	25
Penne Pilaf . . . . .	26
Poisson Pané aux Herbes, Ketchup Maison . . . . .	27
Porc au Caramel . . . . .	28
Poulet au citron façon tajine . . . . .	29
Risotto de coquillettes jambon . . . . .	30
Risotto à la milanaise . . . . .	31
Salade de Bœuf . . . . .	32
Soufflé au Comté . . . . .	33
Soupe de Foie Gras en Croûte . . . . .	34
Soupe Viêt . . . . .	35
Tajine . . . . .	36
Toast à l'avocat et œufs mollets . . . . .	37
Veau cuisiné à la crème de moutarde, asperges vertes et champignons . . . . .	38
Velouté de Carottes au Curcuma . . . . .	39
Wok de Légumes et Quinoa . . . . .	40

---



# Bœuf Bourguignon

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

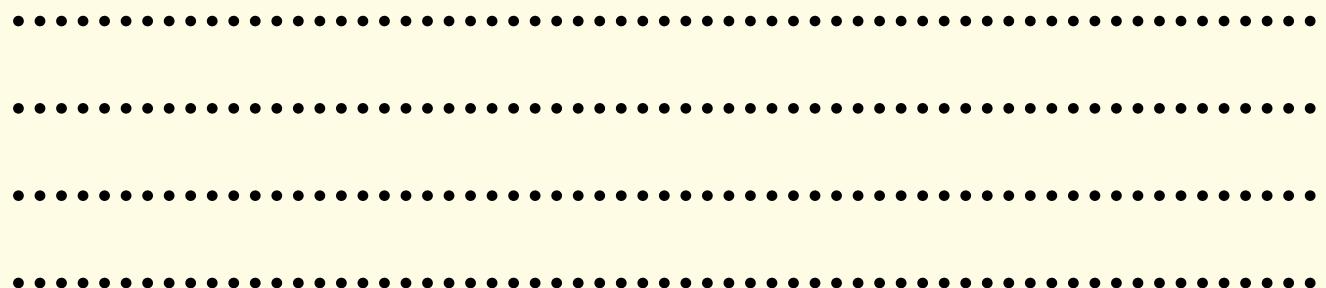
## Les ingrédients

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
Cheur 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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Colombo de Poulet et Riz à la Créo



Pour 4 couverts |



Préparation : 45 min |



Cuisson : 40 min

## Les ingrédients

Poulet	1 gros
Aubergine	1
Courgette	1
Pommes de Terre	3
Oignon	1
Citrons	2
Piment	1
Ail	5-6 gousses
Poudre de Colombo	2 c.à.s.
Cives	
Coriandre	
Thym	
Clous de Girofle	
Vinaigre	
Huile	
Sel	
Poivre	

## La recette

- 1 Découper le poulet en morceaux et faire macérer pendant 3/4 d'heure dans un mélange de sel, poivre, ail écrasé, piment haché, clous de girofle et vinaigre.
- 2 Hacher les cives, l'oignon, le persil et l'ail.
- 3 Faire revenir légèrement dans une cocotte avec un peu d'huile, de coriandre et de thym.
- 4 Ajouter les morceaux de viande et faire roussir en remuant.
- 5 Couper les légumes en morceaux et les verser dans la cocotte.
- 6 Délayer la poudre de colombo dans un peu d'eau, l'ajouter à la viande et remuer.
- 7 Couvrir d'eau et laisser cuire pendant 40 min environ, à feu moyen.
- 8 En fin de cuisson, rectifier l'assaisonnement et arroser avec le jus des citrons.

## Les Notes du Chef

.....

.....

.....

.....

# Croque-Monsieur



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

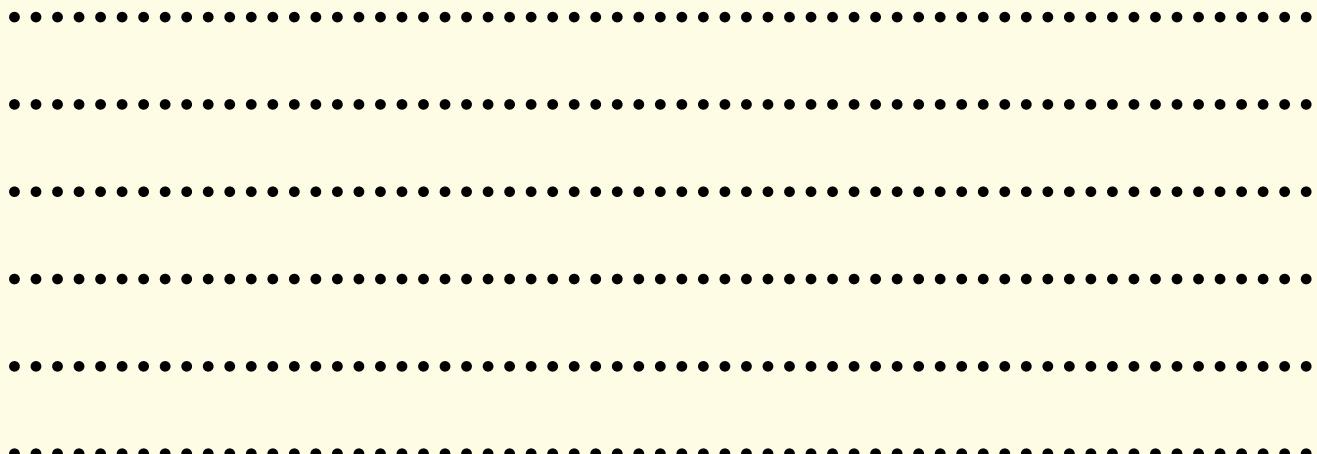
## Les ingrédients

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 !

# Croquettes de Saumon et Épeautre

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

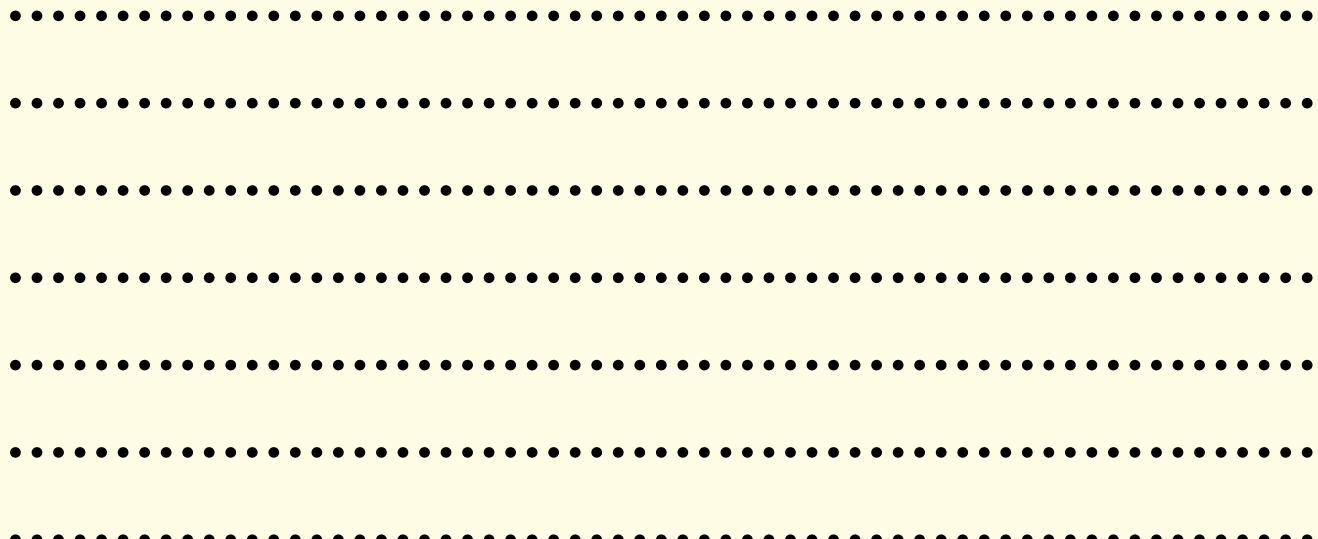
## Les ingrédients

Saumon	600 g
Épeautre	300 g
Œuf	1
Farine	1 c.à.s.
Citron	1
Noix	50 g
Huile d'Olive	4 c.à.s.
Herbes	

## La recette

- 1 Faire bouillir deux fois le volume du petit épeautre en eau salée dans une casserole.
- 2 Ajouter l'épeautre, couvrir et laisser cuire 25 min à feu doux, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'eau.
- 3 Hacher le saumon, mélanger avec les noix concassées, la farine et l'œuf battu, assaisonner.
- 4 Former douze croquettes de la taille d'une petite mandarine.
- 5 Les poêler 2-3 min par face dans deux cuillérées à soupe d'huile chaude.
- 6 Aérer l'épeautre à la fourchette, mélanger avec les herbes et le reste d'huile.
- 7 Étaler l'épeautre sur un plat avec les croquettes. Décorer de rondelles de citron et servir.

## Les Notes du Chef



# 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 doré 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

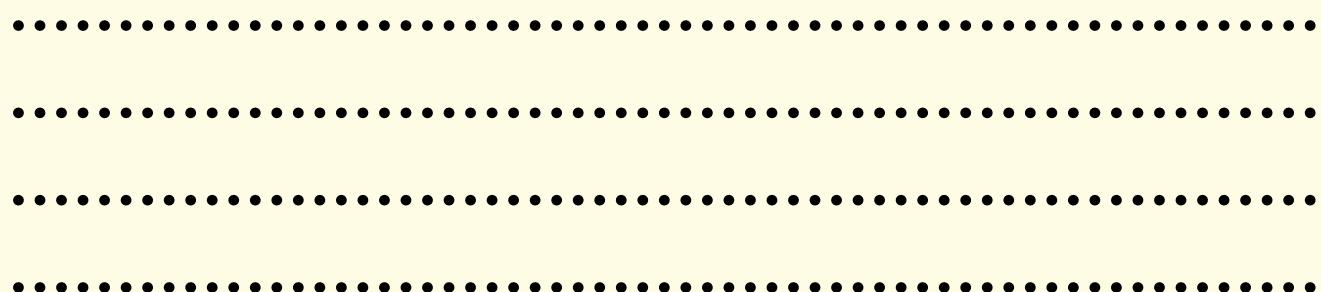
## Les ingrédients

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

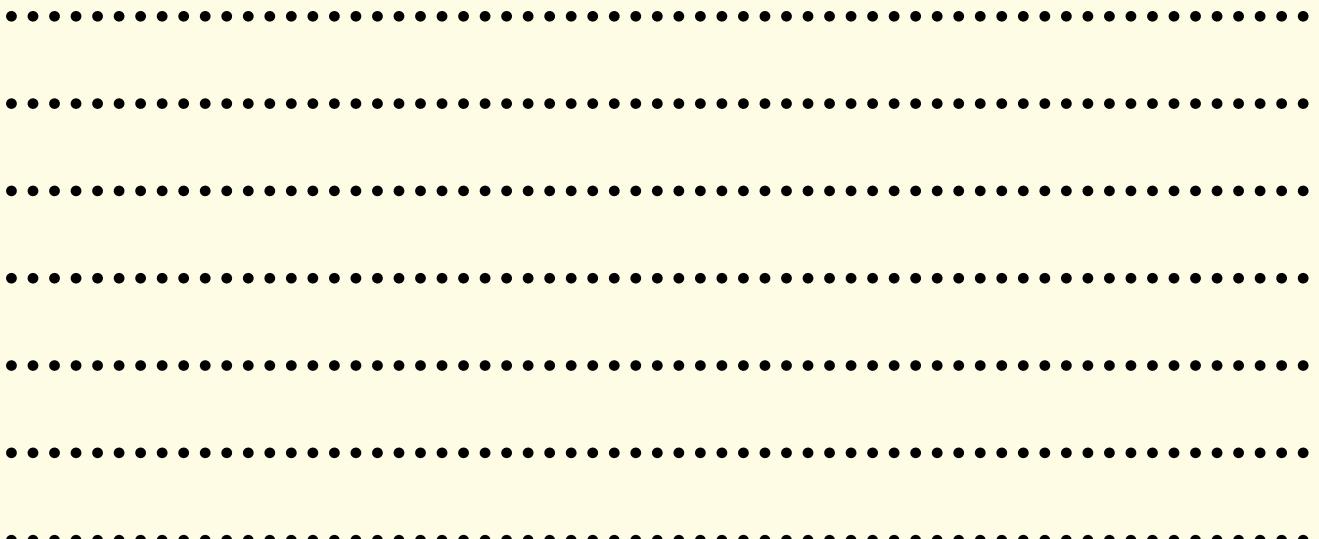
## Les ingrédients

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

.....

.....

.....

.....

.....

# Porc au Caramel

 Pour 4 couverts |  Préparation : 45 min |  Cuisson : 40 min

## Les ingrédients

Poitrine de Porc	1 kg
Échalotes	2
Ail	2 gousses
Gingembre	1 noix
Cassonade	7 c.à.s.
Nuoc Mam	3 c.à.s.
Sauce Soja	1 c.à.s.
Huile d'Olive	1 c.à.s.
Coriandre	
Cacahuètes	
Sel	
Poivre	

## La recette

- 1 Couper la viande en cubes.
  - 2 Hacher les échalotes, l'ail, le gingembre et l'huile d'olive.
  - 3 Faire macérer la viande pendant environ 15 min.
  - 4 Mélanger le sucre, la sauce soja, le nuoc mam dans 25 cl d'eau.
  - 5 Plonger la viande dans la sauce puis faire cuire 40 min.

# 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 | 1 chef | 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	2L
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



Pour 4 couverts |



Préparation : 15 min |



Cuisson : 5 min |



Frigo : 20 min

## Les ingrédients

Onglet de bœuf	240 g
Maïs cuit	1 boîte
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

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Tajine



Préparation : 30 min | Cuisson : 1h

## Les ingrédients

Pommes de Terre  
Tomates  
Pois Chiches 1 grosse boîte  
Carottes  
Courgette  
Oignon  
Olives  
Viande  
Spigol  
Sel  
Poivre  
Huile d'Olive

## La recette

- 1 Faire revenir la viande avec l'huile d'olive et le spigol.
- 2 Ajouter les légumes coupés en 4.
- 3 Ajouter les tomates et les pois chiches.
- 4 Couvrir d'eau et laisser cuire environ une heure à feu très doux.

## Les Notes du Chef

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

Comme viande, opter pour du poulet, des boulettes ou des côtelettes d'agneau/de mouton.

# 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

---

Bagels . . . . .	42
Biscuits IKEA™ à l'avoine. . . . .	43
Bugnes . . . . .	44
Carrot Cake . . . . .	45
Chouquettes . . . . .	46
Financiers Miel-Noix . . . . .	47
Financiers à la Menthe . . . . .	48
Gateau Hyper Léger . . . . .	49
Gaufres . . . . .	50
Granola . . . . .	51
Gâteau aux Marrons . . . . .	52
Gâteau aux Noisettes . . . . .	53
Gâteau Chocolat-Coco . . . . .	54
Gâteau Chocorange . . . . .	55
Gâteau Saint Jacques . . . . .	56
Muffins Chocolat . . . . .	57
Pancakes . . . . .	58
Pavlova . . . . .	59
Spéculoos . . . . .	60
Tarte aux Poires . . . . .	61

---

# Bagels

10 Pour 10 couverts | 🍴 Préparation : 45 min | 🍔 Four : 25 min | ❄️ Frigo : 1h30

## Les ingrédients

Farine	500 g
Levure	
Fraîche ou Sèche	15 g ou 8 g
Lait Tiède	15 cL
Eau Tiède	10 cL
Œuf	1
Blancs d'œufs	2
Sel	10 g
Sucre	10 g

## La recette

- 1 Délayer la levure dans 5 cL d'eau tiède.
- 2 Laisser reposer 5 min.
- 3 Mélanger la farine, le lait, le reste d'eau, le sucre, le sel et les blancs d'œufs.
- 4 Incorporer la levure et pétrir 10-12 min.
- 5 Recouvrir d'un torchon humide et laisser lever 1h30 La pâte doit doubler de volume.
- 6 Abaisser la pâte et la replier plusieurs fois sur elle même pour exprimer un maximum d'air.
- 7 Former 10 petites boules, faire un trou dans chacune d'entre elle avec les doigts. Couvrir et laisser lever 15 min.
- 8 Préchauffer le four à 210 °C.
- 9 Pocher les bagels deux par deux dans de l'eau frémissante.
- 10 Les poser sur une plaque beurrée. Badigeonner d'œuf et les parsemer de graines.
- 11 Laisser cuire 20-25 min au four, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

## Les Notes du Chef

.....

.....

.....

.....

.....

# Biscuits IKEA™ à l'avoine.



Préparation : 20 min | Four : 10 min | Frigo : 1 nuit | Ustensiles : Ustensiles

## Les ingrédients

Flocons d'avoine	100 g
Sucre	120 g
Farine	40 g
Œuf	1
Beurre	80 g
Chocolat	120 g
Miel	1 c.à.s.
Levure	1 c.à.c.
Extrait de Vanille	

## La recette

- 1 Mixer légèrement les flocons d'avoine, le sucre, la farine, l'œuf, le miel et le beurre fondu.
- 2 Ajouter la vanille et la levure.
- 3 Laisser reposer une nuit au réfrigérateur.
- 4 Faire cuire des disques de la préparation sur une plaque pendant 5-6 min au four à 200 °C.
- 5 Une fois refroidi, faire fondre le chocolat, le tartiner sur un biscuit et coller un autre biscuit par dessus.

## Les Notes du Chef

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# 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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Carrot Cake



Préparation : 30 min | Four : 40 min

## Les ingrédients

Beurre Salé	100 g + 30 g
Sucre de Canne	100 g + 40 g
Carottes	250 g
Noisettes Concassées	50 g
Clémentines Confites	2
Œufs	2
Poudre de Noisettes	80 g
Orange	1
Farine de Maïs	50 g
Levure	1 sachet
Cannelle	1 c.à.c.
Philadelphia	200 g
Sucre Glace	40 g
Citron	

## La recette

- 1 Beurrer et sucrer le moule.
- 2 Râper les carottes et griller à sec les noisettes concassées.  
Faire fondre le beurre.
- 3 Préchauffer le four à 180 °C.
- 4 Fouetter les œufs, mélanger avec les carottes, noisettes grillées et la poudre de noisettes.
- 5 Ajouter le jus et le zeste de l'orange, le beurre fondu, le sucre, la farine, la levure, la cannelle et les clémentines confites.
- 6 Enfourner environ 40 min.

## Les Notes du Chef

.....

.....

.....

.....

# Chouquettes



Préparation : 15 min |  Four : 30 min



Four : 30 min

## Les ingrédients

Lait	125ml
Eau	125ml
Farine	150 g
Beurre	150 g
Sucre en Poudre	1 c.à.s.
Sucre en Grain	

## La recette

- 1 Préparer une pâte avec le lait, l'eau, la farine le beurre et le sucre en poudre.
  - 2 Sur une plaque, former des boules de pâte d'une cuiller à soupe environ.
  - 3 Ajouter du sucre en grain sur le dessus des chouquettes.
  - 4 Faire cuire 30 min environ à 210 °C.

# Les Notes du Chef

# Financiers Miel-Noix



Préparation : 15 min | Four : 20 min

## Les ingrédients

Miel Liquide	100 g
Beurre	200 g
Blancs d'Œufs	6
Sucre Glace	100 g
Farine	80 g
Cerneaux de Noix	100 g

## La recette

- 1 Faire fondre le beurre.
- 2 Torréfier les noix dans une poêle à sec puis les réduire en poudre.
- 3 Préchauffer le four à 190 °C.
- 4 Fouetter un peu les blancs d'œufs pour qu'ils moussent à peine, ajouter le sucre glace, le miel, la farine et les noix.
- 5 Faire cuire 15-20 min.

## Les Notes du Chef

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Financiers à la Menthe



Préparation : 20 min |  Four : 15 min



Four : 15 min

## Les ingrédients

Menthe	3 branches
Sirop de Menthe	1 c.à.s.
Beurre	80 g
Blancs d'Œufs	3
Poudre d'Amande	75 g
Sucre Glace	75 g
Farine	80 g

## La recette

- 1 Préchauffer le four à 200 °C.
  - 2 Faire fondre le beurre pour atteindre une couleur noisette.
  - 3 Laver et hacher la menthe, ajouter au sirop.
  - 4 Mélanger la poudre d'amande, le sucre, la farine.
  - 5 Incorporer les blancs d'œufs en fouettant, puis le sirop.
  - 6 Verser le beurre en remuant pour avoir texture légèrement granuleuse.
  - 7 Enfourner 15 min.

## Les Notes du Chef

# Gateau Hyper Léger



Préparation : 20 min | Four : 45 min

## Les ingrédients

Farine	200 g
Sucre	200 g
Œufs	3
Huile	10 cL
Jus d'Orange	1 verre
Sucre vanillé	1 sachet
Levure	1 sachet

## La recette

- 1 Battre deux jaune d'œufs et un œuf entier avec le sucre. Réserver les blancs.
- 2 Ajouter la farine, la levure et le sucre vanillé.
- 3 Ajouter l'huile et le jus d'orange.
- 4 Battre les blancs en neige et les incorporer.
- 5 Enfourner un quart d'heure à 160 °C puis 30 min à 180 °C.
- 6 Découper et garnir de crème patissière, de fruits ou autres.

## Les Notes du Chef

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Gaufres



Préparation : 10 min | Cuisson : 30 min

## Les ingrédients

Farine	250 g
Œufs	2
Beurre	60 g
Sucre	40 g
Lait	50 cl
Levure	1 sachet

## La recette

- 1 Préparer la pâte en mélangeant la farine et le lait.
- 2 Ajouter le beurre fondu et le sucre.
- 3 Battre les blancs en neige et les incorporer.
- 4 Faire cuire dans un moule beurré.

## Les Notes du Chef

# Granola



Préparation : 10 min |  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

# Gâteau aux Marrons

 Pour 20 couverts |  Préparation : 15 min |  Four : 20 min |  Ustensiles : Caissettes

## Les ingrédients

Crème de Marrons	500 g
Œufs	3
Chocolat Noir	80 g
Beurre	50 g

## La recette

- 1 Mélanger les œufs, la crème de marrons et le beurre fondu.
  - 2 Incorporer le chocolat noir fondu.
  - 3 Verser dans des caissettes.
  - 4 Laisser cuire 20 min.

## Les Notes du Chef

# Gâteau aux Noisettes



Préparation : 20 min | Four : 35 min

## Les ingrédients

Sucre en Poudre	100 g
Sucre Roux	100 g
Farine	150 g
Œufs	4
Noisettes en Poudre	250 g
Sucre Vanillé	1 sachet
Levure	1 sachet

## La recette

- 1 Mélanger la farine, le sucre roux, le sucre en poudre et les noisettes en poudre.
- 2 Faire fondre le beurre et l'ajouter au mélange.
- 3 Incorporer les œufs, le sucre vanillé et la levure.
- 4 Verser dans un moule, et enfourner 35 min à 180 °C.

## Les Notes du Chef

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Gâteau Chocolat-Coco



Préparation : 20 min |  Four : 20 min



Four : 20 min

## Les ingrédients

Chocolat	250 g + 200 g
Sucre	100 g
Beurre	125 g
Noix de Coco Râpée	125 g
Œufs	3
Farine	50 g
Lait de Coco	1 l

## La recette

- 1 Ramollir le beurre, et le travailler avec le sucre.
  - 2 Ajouter les œufs un à un sans cesser de travailler et en ajoutant un tiers du mélange farine/noix de coco entre chaque œuf.
  - 3 Ajouter 250 g de chocolat fondu.
  - 4 Enfourner 20 min et laisser tiédir 5 min avant de démouler.
  - 5 Préparer un glaçage avec le chocolat restant et le lait de coco.

## Les Notes du Chef

# Gâteau Chocorange



Préparation : 20 min | Four : 45 min

## Les ingrédients

Chocolat Noir	140 g
Sucre en Poudre	150 g
Beurre	125 g
Poudre d'Amandes	80 g
Farine	60 g
Œufs	3
Oranges Confites	

## La recette

- 1 Mélanger la farine, la poudre d'amande et le sucre en poudre.
- 2 Faire fondre séparément le beurre et le chocolat, et les ajouter au mélange.
- 3 Battre les blancs en neige et les incorporer.
- 4 Verser dans un moule, et plonger les oranges confites dans la pâte.
- 5 Enfourner 40-50 min à 180 °C.

## Les Notes du Chef

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Gâteau Saint Jacques



Préparation : 15 min | Four : 50 min

## Les ingrédients

Poudre d'amandes	125 g
Farine	80 g
Sucre	100 g
Beurre	100 g
Blancs d'Œufs	4
Levure	1 c.à.c.

## La recette

- 1 Préchauffer le four à 200 °C.
- 2 Mélanger la poudre d'amande, la farine et la levure.
- 3 Fouetter ensemble le beurre, le sucre et les blancs d'œufs à part.
- 4 Mélanger la farine au beurre et au sucre, ajouter les blancs délicatement.
- 5 Verser dans un moule à tarte, parsemer de sucre et d'amandes.
- 6 Baisser le four à 150 °C et laisser cuire 50 min environ.

## Les Notes du Chef

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

C'est un gâteau basique, mais vous pouvez remplacer la farine, tout ou partie, dans toutes vos recettes de gâteaux.

# Muffins Chocolat



Preparation : 30 min | Four : 30 min | Ustensiles : Batteur à œufs, caissettes

## Les ingrédients

Beurre Salé	200 g
Sucre Glace	200 g
Farine	150 g
Cacao sans Sucré	50 g
Œufs	2
Lait Tiède	160 g
Chocolat	150 g

## La recette

- 1 Briser le chocolat en gros morceaux.
- 2 Préchauffer le four à 160 °C.
- 3 Mélanger le sucre et le beurre au batteur pendant au moins 3 min.
- 4 Incorporer les œufs un par un.
- 5 Ajouter le lait et fouetter encore un peu.
- 6 Ajouter la farine et la cacao. Mélanger sans insister. Ajouter les morceaux de chocolat.
- 7 Verser la préparation dans des caissettes, rajouter quelques carrés de chocolat sur le dessus.
- 8 Cuire environ 30 min.

## Les Notes du Chef

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Pancakes

 Pour 12 couverts |  Préparation : 30 min |  Cuisson : 45 min

## Les ingrédients

Œufs	2
Beurre demi-sel	50 g
Lait	35 cl
Farine	300 g
Sucre	50 g
Levure	2 sachets

## La recette

- 1 Mélanger la farine, la levure et le sucre.
- 2 Faire fondre le beurre dans le lait, et incorporer le mélange.
- 3 Ajouter les œufs.
- 4 Laisser reposer 30 min.
- 5 Dans une petite poêle beurrée, déposer une louche de pâte pour former des disques d'une bonne épaisseur. Retourner au bout d'une minute ou deux, puis retirer du feu.

## Les Notes du Chef

# Pavlova



Préparation : 30 min | Four : 2 h | Ustensiles : Batteur

## Les ingrédients

Blancs d'œufs	7
Sucre	350 g + 6 c.à.s.
Lait Entier	1l

## La recette

- 1 Préchauffer le four à 150 °C.
- 2 Battre les blancs en neige, en incorporant les 350 g de sucre au fur et à mesure pour former une pâte à meringue.
- 3 Verser la préparation dans un plat à tarte/à desserts, pour former un biscuit meringué.
- 4 Enfourner pendant 2 h, et laisser refroidir dans le four.
- 5 Garnir d'une crème chantilly et de fruits frais.
- 6 Avec les jaunes d'œufs, faire une crème anglaise en ajoutant le lait entier et le reste du sucre.

## Les Notes du Chef

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

La pavlova est un plat extrêmement apprécié et iconique en Australie, et ne vient pas du tout d'Europe de l'Est !

# Spéculoos



Préparation : 10 min |  Four : 50 min



## Four : 50 min

## Les ingrédients

Farine	250 g
Lait Entier	150 g
Miel de Sapin	150 g
Sucre Roux	50 g
Vergeoise	75 g
Brune	
Œuf	1
Bicarbonate	1 c.à.c.
de Soude	
Épices à Pain	
d'Épices	7 g

## La recette

- 1 Mélanger tous les ingrédients ensemble.
  - 2 Préchauffer le four à 160 °C.
  - 3 Former des biscuits sur une grande plaque ; enfourner.
  - 4 Au bout de 10 min, monter la température à 180 °C.
  - 5 Laisser cuire 40 min.

## Les Notes du Chef

# Tarte aux Poires



Préparation : 20 min | Four : 30 min

## Les ingrédients

Pâte Sablée	1
Poires au Sirop	1 boîte
Farine	1 c.à.s.
Œufs	2
Sucre en Poudre	100 g
Crème Fraîche	20 cl
Amandes en Poudre	50 g
Eau de Vie de Poire	2 c.à.s.

## La recette

- 1 Mélanger la farine avec 3 cuillers à soupe de sirop de fruit jusqu'à obtenir un mélange lisse.
- 2 Sur le fond de tarte, répartir les poires.
- 3 Incorporer tous les ingrédients au mélange et recouvrir le fond de tarte.
- 4 Enfourner à 210 °C pendant 30 à 35 min.
- 5 Saupoudrer de sucre glace.

## Les Notes du Chef

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# Autres

---

Chutney de Figues . . . . .	64
Chutney de Poires . . . . .	65
Limoncello . . . . .	66
Liqueurs . . . . .	67
Planteur . . . . .	68
Pâte Sablée . . . . .	69
Sauce Caramel . . . . .	70

---

# Chutney de Figue



Préparation : 15 min |  Cuisson : 40 min

## Les ingrédients

Figues	24
Oignon	1
Miel	1 c.à.s.
Vinaigre	10 cl
Balsamique	
Eau	10 cl
Sucre en	
Poudre	2 c.à.s.

## La recette

- 1 Faire revenir l'oignon émincé avec le miel.
  - 2 Couper les figues en 4 et les ajouter aux oignons deux minutes.
  - 3 Ajouter le sucre, le vinaigre et l'eau.
  - 4 Laisser confire 35/40 min.

# Les Notes du Chef

# Chutney de Poires



Préparation : 15 min |



Cuisson : 1h

## Les ingrédients

Poires	250 g
Oignons	150 g
Raisins de Corinthe	50 g
Sucre Roux	100 g
Vinaigre de Cidre	12 cL
Gingembre en Poudre	1/2 c.à.c.
Citron	1
Piment	1

## La recette

- 1 Hacher tous les ingrédients.
- 2 Faire cuire environ 1h dans une grande casserole.

## Les Notes du Chef

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Limoncello



Frigo : 7-10 jours

## Les ingrédients

**Alcool** 1l  
**Citrons** 6  
**Sucre** 700 g

## La recette

- 1 Faire macérer les zestes des citrons dans l'alcool pendant une semaine à 10 jours.
  - 2 Préparer un sirop avec le sucre et l'eau.
  - 3 Filtrer l'alcool et le rajouter au sirop.

## Les Notes du Chef

# Liqueurs



Préparation : 2 h

## Les ingrédients

Eau	1l
Sucre	500-600 g
Ananas	Un demi
Rhum	50-75 cL

## La recette

- 1 Couper l'ananas en dés.
  - 2 Préparer un sirop léger avec l'eau et le sucre.
  - 3 Verser l'ananas dans le sirop et laisser bouillir 2 h environ.
  - 4 Après refroidissement, ajouter le rhum.

## Les Notes du Chef

Vous pouvez remplacer l'ananas par d'autres fruits. Ces liqueurs se conservent un an ou deux.

# Planteur



Préparation : 10 min | ❄️ Frigo : 2-3 semaines | 🛠️ Ustensiles : Ustensiles

## Les ingrédients

Jus d'Orange	2l
Jus d'Ananas	1l
Jus de Pam-plemousse	1l
Nectar d'abricot	1l
Jus de Tomate	Un peu
Rhum	1l
Sirop d'Orgeat	1/2l
Sirop de Sucre de Canne	1/2l
Jus de Goyave	1 pot

## La recette

- 1 Tout mélanger.
- 2 Laisser 2 à 3 semaines au frigo.

## Les Notes du Chef

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Pâte Sablée

 Pour 2 couverts |  Préparation : 20 min |  Frigo : 2 h |  Ustensiles : Mixeur

## Les ingrédients

Beurre	140 g
Sucre Glace	75 g
Farine	250 g
Pâte d'Amandes	25 g
Œuf	1
Sel	2 g

## La recette

- 1 Verser le beurre, le sucre, le sel, l'œuf, la farine et la pâte d'amandes dans le bol du robot.
  - 2 Si vous faites la pâte à la main, commencez par sabler le beurre et la farine avant d'ajouter le reste.
  - 3 Laisser reposer 2 h au frais.

# Les Notes du Chef

The image features a decorative border composed of five horizontal rows of small black dots. These dots are evenly spaced and extend across the width of the frame. The rows are positioned at approximately one-fifth intervals from the top and bottom edges of the image. The background is a plain, solid white color.

Vous pouvez ajouter des graines de pavot dans la pâte pour apporter du goût.

# Sauce Caramel



Préparation : 30 min

## Les ingrédients

Sucre	160 g
Beurre	80 g
Demi-Sel	
Crème	
Fraîche	20 cl

## La recette

- 1 Faire caraméliser le sucre dans une casserole.
  - 2 Ajouter le beurre et la crème, bien mélanger en prenant garde à ce que le mélange n'accroche pas.

## Les Notes du Chef

# Index

- Ingédient
- Œuf
    - 1, 15, 18, 42, 43, 60, 69
  - Œufs
    - 4 + 1 jaune, 6
    - 2, 2, 40, 45, 50, 57, 58, 61
    - 3, 3, 8, 49, 52, 54, 55
    - 4, 4, 10, 23, 37, 53
  - Ail, 32
    - 1 gousse, 15, 19, 22, 25, 27, 30
    - 2 gousses, 23, 28
    - 3-4 gousses, 35
    - 5-6 gousses, 16
  - Ail en poudre, 14
  - Alcool
    - 1l, 66
  - Amandes en Poudre
    - 50 g, 61
  - Amandes entières
    - 1 poignée, 29
  - Ananas
    - Un demi, 67
  - Aneth, 8
  - Asperges vertes
    - 8, 38
  - Aubergine
    - 1, 16
  - Aubergines
    - 2, 23
  - Avocats
    - 2, 37
  - Bœuf
    - 3 livre, 13
  - Basilic, 22, 23, 31
    - 40 g, 25
  - Beurre, 17
    - 100 g, 56
    - 10 g, 27
    - 125 g, 54, 55
    - 140 g, 69
    - 150 g, 46
    - 200 g, 47
    - 30 g, 38
    - 40 g, 22, 34, 39
  - 50 g, 33, 52
  - 60 g, 50
  - 80 g, 6, 31, 43, 48
  - Beurre Demi-Sel
    - 80 g, 70
  - Beurre demi-sel
    - 50 g, 58
  - Beurre doux
    - 100 g, 44
  - Beurre Salé
    - 100 g + 30 g, 45
    - 200 g, 57
  - Beyaz peynir
    - 250 g, 9
  - Bicarbonate de Soude
    - 1 c.à.c., 60
  - Blancs d'Œufs
    - 3, 48
    - 4, 56
    - 6, 47
    - 7, 59
  - Blancs d'œufs
    - 2, 27, 42
  - Blancs d'œufs
    - 5, 33
  - Blancs de Volaille
    - 4, 19
  - Bouillon de bœuf
    - 25 cL, 14
  - Bouillon de Volaille
    - 1.2 L, 35
    - 1 cube, 26
  - Bouillon de volaille
    - 2 L, 31
    - 1 cube, 30
  - Boulette
    - 1, 30
  - Broccoli
    - 1, 26, 40
  - Cœurs de laitue
    - 4, 21
  - Cacahuètes, 28
    - ≈ 20, 35
  - Cacahuètes grillées salées, 40

---

Cacao sans Sucre	100 g, 33
50 g, 57	
Canelle	Consommé de volaille
1 c.à.c., 45	1L, 34
Cannelle	Coquillettes
1/2 c.à.c., 51	360 g, 30
Carotte	Coriandre, 9, 16, 28, 32, 37, 40
1, 22	1/2 botte, 29
Carottes, 36	Cornichons
1 kg 500 g, 13	4, 10
250 g, 39, 45	Coulis de Tomate
3-4, 35	500 g, 22
2, 29, 34, 40	Coulis de Tomates
Cassonade, 14	200 g, 23
3 c.à.s., 51	Courgette, 36
7 c.à.s., 28	1, 16, 37
Cerfeuil, 37	Courgettes
Cerneaux de Noix	2, 23
100 g, 47	Croûtons, 39
Chair à Saucisse	Crème de Marrons
500 g, 15	500 g, 52
700 g, 24	Crème Fraîche
Champignons, 35	10 cL, 2
500 g, 13	20 cL, 61, 70
Champignons de Paris	Crème fraîche
150 g, 22, 34	20 cL, 30, 38
8, 38	Crème Liquide
Chapelure, 27	35 cL, 39
Chocolat	Une brique, 8
120 g, 43	Crème Liquide Entière
150 g, 57	50 cL, 19
250 g + 200 g, 54	Crème liquide entière
Chocolat Noir	20 cL, 21
140 g, 55	4 cL, 20
80 g, 52	Cuisses de Poulet
Ciboulette, 2, 10	600 g, 35
Citron, 45	Cumin, 23
0.5, 34	Curcuma, 39
1, 2, 10, 18, 25, 29, 65	Curry
Citron jaune	20 g, 19
1, 32	Eau
Citron vert	10 cL, 64
2, 32	125ml, 46
Citronnelle	1l, 67
1 tige, 19	Eau de fleur d'oranger
Citrons	2 cL, 44
2, 16, 21, 27	Eau de Vie de Poire
6, 66	2 c.à.s., 61
Cives, 16	Eau Tiède
Clous de Girofle, 16	10 cL, 42
Clémentines Confites	Escalopes de veau
2, 45	600 g, 38
Comté râpé	Extrait de Vanille, 43
	Farine

---

150 g, 6, 27, 46, 53, 57	Huile, 9, 16
180 g, 3	10 cL, 49
200 g, 49	15 cL, 4
250 g, 4, 50, 60, 69	1 c.à.s., 51
300 g, 58	4 c.à.s., 26
40 g, 20, 22, 43	Huile d'Olive, 2, 19, 24, 36
500 g, 42, 44	10 cL, 3
50 g, 33, 54	110 g, 5
60 g, 55	25 cL, 32
780 g, 5	1 c.à.s., 28
80 g, 47, 48, 56	4 c.à.s., 18
1 c.à.s., 18, 61	8 c.à.s., 25
Farine de Maïs	Huile d'olive, 29, 31, 37, 38, 40
50 g, 45	3 c.a.s., 30
Figues	4 c.a.s., 20
24, 64	Huile de friture, 44
Filets de poulet	Huile neutre
4, 29	1 c.à.s., 14
Fleur de sel, 23	Jambon
Flocons d'avoine	200 g, 4
100 g, 43	Jambon blanc
500 g, 51	1 tranche, 17
Flocons d'orge	4 tranches, 30
325 g, 51	Jaune d'œuf
Flocons d'épeautre	1, 20, 34
325 g, 51	Jaunes d'œufs
Foie gras cru	4, 33
160 g, 34	Jus d'Ananas
Fromage	1l, 68
130 g, 20	Jus d'Orange
Fromage Frais	1 verre, 49
100 g, 39	2l, 68
Fromage frais	Jus de citrons
1 boîte, 10	2, 37
Fromage Rapé	Jus de Goyave
100 g, 3	1 pot, 68
Fromage rapé, 17	Jus de Pamplemousse
Garniture, 3, 5	1l, 68
Gingembre	Jus de Pomme
100 g, 27	60 mL, 51
25 g, 19	Jus de Tomate
1 noix, 28	Un peu, 68
1 pouce, 35	Ketchup, 8
Gingembre en Poudre	Lait
1/2 c.à.c., 65	10 cL, 3
Gros Sel, 24	20 cL, 15
Gros sel, 5, 20	2 cL, 44
Gruyère Rapé	35 cL, 58
100 g, 4	50 cL, 22, 50
150 g, 6	75 cL, 21
Gruyère Râpé	125ml, 46
125 g, 22	Lait de Coco
Herbes, 9, 15, 18, 24, 27	30 cL, 19

- 
- 1l, 54
  - Lait Entier
    - 150 g, 60
    - 1l, 59
  - Lait entier
    - 50 cL, 33
  - Lait Tiède
    - 15 cL, 42
    - 160 g, 57
  - Lardons Fumés
    - 400 g, 26
  - Laurier, 13
  - Levure
    - 1 c.à.c., 43, 56
    - 1 sachet, 3, 4, 45, 49, 50, 53
    - 2 sachets, 58
  - Levure chimique
    - 1 sachet, 44
  - Levure Fraîche ou Sèche
    - 15 g ou 8 g, 42
  - Levure Sèche
    - 7 g, 5
  - Macaronis
    - 320 g, 24
  - Maïs cuit
    - 1 boite, 32
  - Menthe, 39
    - 3 branches, 48
  - Miel
    - 35 g, 27
    - 1 c.à.s., 29, 40, 43, 64
  - Miel de Sapin
    - 150 g, 60
  - Miel Liquide
    - 100 g, 47
  - Moutarde
    - 2 c.à.c., 32
  - Moutarde en poudre, 14
  - Moutarde à l'ancienne
    - 1 c.à.s., 38
  - Mozarella
    - 250 g, 24
  - Muscade, 2, 6, 33
  - Mâche
    - 4 poignées, 32
  - Nectar d'abricot
    - 1l, 68
  - Noisettes, 39
  - Noisettes Concassées
    - 50 g, 45
  - Noisettes en Poudre
    - 250 g, 53
  - Noix
    - 150 g, 51
    - 50 g, 18
  - Noix de Cajou salées
    - 25 g, 32
  - Noix de Coco Râpée
    - 125 g, 54
  - Nouilles de Riz, 35
  - Nuoc Mam
    - 3 c.à.s., 28
  - Oignon, 36
    - 1/2, 22
    - 1, 15, 16, 19, 23, 24, 30, 38, 40, 64
  - Oignon doux
    - 1, 34
  - Oignon en poudre, 14
  - Oignons
    - 150 g, 65
    - 3 gros, 13
    - 2, 29
  - Oignons nouveaux
    - 2-3, 37
  - Olives, 36
  - Olives Dénoyautés
    - 100 g, 4
  - Olives violettes
    - 1 poignée, 29
  - Onglet de bœuf
    - 240 g, 32
  - Orange
    - 1, 45
  - Oranges Confites, 55
  - Pain de Campagne
    - 4 tranches, 37
  - Pain de campagne
    - 4 tranches, 10
  - Pain de Mie
    - 2 tranches, 15
    - Trois tranches, 8
  - Pain de mie
    - 2 tranches, 17
  - Paprika, 8, 23
  - Paprika fumé, 14
  - Parmesan
    - 30 g, 15
    - 50 g, 24, 26
  - Parmesan Râpé
    - 50 g, 25
  - Parmesan râpé
    - 200 g, 31
    - 50 g, 30
  - Penne
    - 350 g, 25
    - 500 g, 26

---

Petits pois cuits	1, 61
100 g, 37	
Philadelphia	Quinoa
200 g, 45	100 g, 40
Piment, 10	Radis, 37
1, 16, 65	1 botte, 32
Piment d'Espelette, 23, 37	Raisins de Corinthe
Piment de Cayenne, 14	50 g, 65
Piment oiseau	Rhum
1, 32	1l, 68
Poires	50-75 cl, 67
250 g, 65	Riz arborio
Poires au Sirop	350 g, 31
1 boîte, 61	Roquette
Pois Chiches	200 g, 20
1 grosse boîte, 36	Safran
Poisson blanc	1 pincée, 29
4 morceaux, 27	Salade
Poitrine de bœuf	1, 40
1.5 kg, 14	Sambal
Poitrine de Porc	1 cuiller à soupe, 35
1 kg, 28	Sauce barbecue
Poivre, 10, 14, 16, 19, 20, 24, 25, 28, 30,	15 cl, 14
32-34, 36-39	Sauce Soja
Poivre du moulin, 29	1 c.à.s., 28, 40
Pomme Verte	Saumon
1, 19	600 g, 18
Pommes de Terre, 36	Sel, 10, 14, 16, 19, 20, 23-25, 28, 30, 32-34,
150 g, 2	36-39
2 grosses, 19	10 g, 42
3, 16	17 g, 5
Pommes de terre	2 g, 69
150 g, 20	Sel fin, 29, 31, 44
1 kg, 21	Sel, Poivre, 8
2, 40	Sel/Poivre, 3, 6, 13
Poudre d'Amande	Sirop d'Orgeat
75 g, 48	1/2l, 68
Poudre d'Amandes	Sirop d'Érable
55 g, 25	60 mL, 51
80 g, 55	Sirop de Menthe
Poudre d'amandes	1 c.à.s., 48
125 g, 56	Sirop de Sucre de Canne
Poudre de Colombo	1/2l, 68
2 c.à.s., 16	Spigel, 36
Poudre de Noisettes	Sucre
80 g, 45	100 g, 54, 56
Poulet	10 g, 42
1 gros, 16	120 g, 43
Pâte d'Amandes	160 g, 70
25 g, 69	200 g, 49
Pâte feuilletée	30 g, 27
250 g, 34	350 g + 6 c.à.s., 59
Pâte Sablée	40 g, 50
	50 g, 58

- 
- 700 g, 66  
500–600 g, 67
- Sucre de Canne  
100 g + 40 g, 45
- Sucre en Grain, 46
- Sucre en Poudre  
100 g, 53, 61  
150 g, 55  
1 c.à.s., 46  
2 c.à.s., 64
- Sucre en poudre  
75 g, 44
- Sucre Glace  
100 g, 47  
200 g, 57  
40 g, 45  
75 g, 48, 69
- Sucre glace, 44
- Sucre Roux  
100 g, 53, 65  
50 g, 60
- Sucre Vanillé  
1 sachet, 53
- Sucre vanillé  
1 sachet, 49
- Sucuk  
100 g, 9
- Thon  
1 boîte, 10  
Une boîte, 8
- Thym, 13, 16, 21–23
- Tomates, 36
- Tomates cerise  
100 g, 20
- Tomates cerises  
100 g, 32
- Tomates concassées  
500 g, 27
- Tomates Pelées  
450 g, 24
- Truffe brossée  
1, 34
- Truite Fumée  
4 tranches, 2
- Vaïlle  
1/2 c.à.c., 51
- Vergeoise Brune  
75 g, 60
- Viande, 36
- Viande Hachée  
400 g, 22  
500 g, 15
- Vin Blanc  
15 cL, 4
- Vin blanc sec  
1 verre, 31
- Vin Rouge  
50 cL, 13
- Vinaigre, 16  
1 c.à.s., 40
- Vinaigre Balsamique  
10 cL, 64
- Vinaigre balsamique  
70 g, 27
- Vinaigre balsamique blanc  
2 c.a.s, 20
- Vinaigre balsamique rouge  
2 c.à.s., 32
- Vinaigre blanc, 21
- Vinaigre de Cidre  
12 cL, 65
- Vinaigre de cidre  
2 c.à.s., 14
- Yufka  
≈ 20 feuilles, 9
- Zeste de Citron  
1, 35
- Échalote  
1, 2, 31
- Échalotes  
2, 28
- Épeautre  
300 g, 18
- Épice à paella  
1 pincée, 31
- Épices à Pain d'Épices  
7 g, 60
- Œuf  
1, 20
- Œufs  
4, 44
- Pour  
10 personnes, 42  
12 personnes, 3, 8, 13, 58  
2 personnes, 69  
20 personnes, 52  
4 personnes, 2, 5, 9, 10, 16–19, 21–25,  
27–32, 34, 35, 37–40  
4 personnes personnes, 20, 33  
6 personnes, 6, 14, 15, 26, 44
- Recette  
Bœuf Bourguignon, 13  
Bagels, 42  
Beef Brisket à l'Américaine, 14  
Biscuits IKEA™ à l'avoine., 43

---

Blinis de pommes de terre, 2	Tarte aux Poires, 61
Boulettes de Viande, 15	Tartine œuf mimosa, thon et fromage frais, 10
Bugnes, 44	Toast à l'avocat et œufs mollets, 37
Cake, 3	Veau cuisiné à la crème de moutarde, asperges vertes et champignons, 38
Cake aux Olives, 4	Velouté de Carottes au Curcuma, 39
Carrot Cake, 45	Wok de Légumes et Quinoa, 40
Chouquettes, 46	
Chutney de Fèves, 64	
Chutney de Poires, 65	
Colombo de Poulet et Riz à la Créole, 16	
Croque-Monsieur, 17	
Croquettes de Saumon et Épeautre, 18	
Curry Coco de Volaille, Pomme verte, 19	
Financiers Miel-Noix, 47	
Financiers à la Menthe, 48	
Focaccia, 5	
Galette de pommes de terre, 20	
Gateau Hyper Léger, 49	
Gaufres, 50	
Gougères, 6	
Granola, 51	
Gratin Dauphinois et Cœur de laitue, 21	
Gâteau aux Marrons, 52	
Gâteau aux Noisettes, 53	
Gâteau Chocolat-Coco, 54	
Gâteau Chocorange, 55	
Gâteau Saint Jacques, 56	
Lasagnes à la Bolognaise, 22	
Limoncello, 66	
Liqueurs, 67	
Légumes Cuisinés aux Épices, Œuf cassé, 23	
Macaronis en ragout, 24	
Muffins Chocolat, 57	
Pain de Poisson, 8	
Pancakes, 58	
Pavlova, 59	
Penne au Pesto d'Amande, 25	
Penne Pilaf, 26	
Planteur, 68	
Poisson Pané aux Herbes, Ketchup Maison, 27	
Porc au Caramel, 28	
Poulet au citron façon tajine, 29	
Pâte Sablée, 69	
Risotto de coquillettes jambon, 30	
Risotto à la milanaise, 31	
Salade de Bœuf, 32	
Sauce Caramel, 70	
Sigara Böreği, 9	
Soufflé au Comté, 33	
Soupe de Foie Gras en Croûte, 34	
Soupe Viêt, 35	
Spéculoos, 60	
Tajine, 36	
	Temps
	Cuisson
	10 min, 25
	15 min, 9, 15
	1 h, 19, 36, 65
	20 min, 2, 27, 29, 30, 44
	25 min, 20, 23, 39
	30 min, 18, 50
	35 min, 40
	40 min, 16, 28, 64
	45 min, 58
	4 h, 13
	50 min, 35
	5 min, 17, 32, 37
	9 min, 10
	20min, 38
	30min, 31
	35–40 min, 51
	40–50 min, 24
	Four
	10 min, 43
	15 min, 48
	1 h, 4, 22
	20 min, 47, 52, 54
	25 min, 6, 42
	2 h, 59
	30 min, 3, 5, 46, 57, 61
	35 min, 53
	40 min, 45
	45 min, 8, 49, 55
	50 min, 21, 56, 60
	5 h30, 14
	18 minutes, 33
	20min, 34
	Préparation
	10 min, 35, 50, 51, 60, 68
	12 min, 10, 25
	15 min, 9, 17, 26, 32, 46, 47, 52, 56, 64, 65
	1 h, 13
	20 min, 2, 6, 8, 21–24, 27, 29, 30, 37, 43, 48, 49, 53–55, 61, 69
	25 min, 3
	2 h, 5, 67
	30 min, 15, 18, 36, 39, 40, 45, 57–59, 70
	40 min, 19

- 
- 45 min, 16, 28, 42  
20 minutes, 33  
20min, 14, 31, 38  
25min, 44  
30 minutes, 20  
30min, 34
- Repos  
12 h, 13, 34  
1h30, 42  
20 min, 32  
24 h, 5  
2 h, 44, 69
- 1 nuit, 43  
2-3 semaines, 68  
7-10 jours, 66
- Ustensiles  
Batteur, 59  
Batteur à œufs, caissettes, 57  
Caissettes, 52  
Hachoir, 25  
Mixeur, 5, 8, 39, 69  
Ustensiles, 43, 68  
Wok, 26